



**PENGARUH PEMBERIAN AROMATERAPI LAVENDER
TERHADAP TINGKAT DISMENORE PRIMER
PADA REMAJA PUTRI DI SMP NEGERI
SATU ATAP 1 BANAMA TINGANG**

SKRIPSI

OLEH :

NAMA : ICHA RIANA

NIM : PO.62.24.2.20.203

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES PALANGKA RAYA
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN
TAHUN AJARAN 2023/2024**

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

PENGARUH PEMBERIAN AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP TINGKAT DISMENORE PRIMER PADA REMAJA PUTRI DI SMP NEGERI SATU ATAP 1 BANAMA TINGANG

Disusun Oleh:

Nama : Icha Riana

NIM : PO.62.24.2.20.203

Skripsi ini telah memenuhi persyaratan dan disetujui untuk diuji:

Hari/Tanggal : Senin, 08 Juli 2024

Waktu : 10.00 WIB

Tempat : Ruang Bajorah

Pembimbing I



Okto Riristina Gultom, S.Si., M.Si.
NIP. 19861024 202203 2 001

Pembimbing II



Linda Puji Astutik, M.Keb
NIP. 19850401 202012 2 002

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

PENGARUH PEMBERIAN AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP TINGKAT DISMENORE PRIMER PADA REMAJA PUTRI DI SMP NEGERI SATU ATAP 1 BANAMA TINGANG

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : Icha Riana

NIM : PO.62.24.2.20.203

Telah dipertahankan didepan Tim Penguji

Pada tanggal : 08 Juli 2024

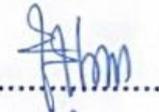
SUSUNAN TIM PENGUJI

Ketua Penguji,
Irene Febriani, S.Kep., MKM
NIP. 19920223 201902 2 001

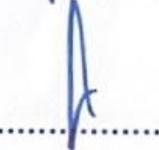
(.....

.....)

Anggota,
Okto Riristina Gultom, S.Si., M.Si.
NIP. 19861024 202203 2 001

(.....

.....)

Anggota,
Linda Puji Astutik, M.Keb
NIP. 19850401 202012 2 002

(.....

.....)

Palangka Raya, 08 Juli 2024

Ketua Jurusan Kebidanan

Ketua Program Studi Sarjana Terapan
Kebidanan dan Pendidikan
Profesi Bidan



Noordiati, SST., MPH
NIP. 19800608 200112 2 002



Erina Eka Hatini, SST., MPH
NIP. 19800608 200112 2 001

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam Skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Palangka Raya, 08 Juli 2024



Icha Riana

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Icha Riana
NIM : PO.62.24.2.20.203
Prodi : Sarjana Terapan Kebidanan
Jenis Karya Ilmiah : SKRIPSI

Demi pengembangan ilmu pengetahuan menyetujui untuk memberikan kepada Politeknik Kesehatan Palangka Raya Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive-Royalty-Free Right*) atas Skripsi saya yang berjudul :

PENGARUH PEMBERIAN AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP TINGKAT DISMENORE PRIMER PADA REMAJA PUTRI DI SMP NEGERI SATU ATAP 1 BANAMA TINGANG

Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Politeknik Kesehatan Palangka Raya berhak menyimpan alih media/format, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai tim penulis/pencipta dan tim pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Palangka Raya, 08 Juli 2024

Mengetahui,

Tim pembimbing,

Okto Riristina Gultom, S.Si., M.Si
NIP. 19861024 202203 2 001

Linda Puji Astutik, M.Keb
NIP. 19850401 202012 2 002

(.....)

(.....)

Yang menyatakan,



Icha Riana
NIM. PO.62.24.2.20.203

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, saya dapat menyelesaikan Skripsi dengan judul “Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Tingkat Dismenore Primer pada Remaja Putri di SMP Negeri Satu Atap 1 Banama Tingang” tepat pada waktunya.

Skripsi ini terwujud atas bimbingan, pengarahan dan bantuan dari berbagai pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu dan pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terimakasih kepada:

1. Bapak Mars Khendra Kusfriyadi, STP., MPH selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Palangka Raya yang telah memberikan kesempatan belajar kepada kami.
2. Ibu Noordiati, SST., MPH selaku Ketua Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Palangka Raya yang telah banyak membantu dalam memberikan masukan, bimbingan dan arahan.
3. Ibu Erina Eka Hatini, SST., MPH selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan dan Profesi Bidan Poltekkes Kemenkes Palangka Raya yang telah banyak membantu dalam memberikan masukan, bimbingan dan arahan.
4. Ibu Irene Febriani, S.Kep., MKM selaku ketua penguji skripsi yang telah banyak membantu dalam memberikan masukan, bimbingan dan arahan.
5. Ibu Okto Riristina Gultom, M. Si selaku Dosen Pembimbing I skripsi ini yang telah banyak membantu dalam memberikan masukan, bimbingan dan arahan.
6. Ibu Linda Puji Astutik, M.Keb selaku Pembimbing II skripsi ini yang telah banyak membantu dalam memberikan masukan, bimbingan dan arahan.
7. Kepala sekolah SMP Negeri Satu Atap 1 Banama Tingang yang telah memberikan kesempatan dan banyak membantu dalam proses penyelesaian skripsi ini.

8. Orang tua dan keluarga yang penulis sayangi, yang telah memberi banyak dukungan kepada penulis baik berupa materi, do'a, nasehat, dukungan dan senantiasa memotivasi penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
 9. Sahabat dan teman-teman tersayang yang telah banyak memberi dukungan dan masukan selama mengikuti perkuliahan.
 10. Semua pihak yang telah membantu dan tidak dapat disebutkan satu persatu.
- Akhir kata, penulis berharap kepada Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga Skripsi ini membawa manfaat bagi perkembangan ilmu.

Palangka Raya, 08 Juli 2024

Icha Riana

DAFTAR ISI

Judul	Hlm
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN.....	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	v
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS.....	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
ABSTRACT.....	xiii
ABSTRAK.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	3
1. Tujuan Umum.....	3
2. Tujuan khusus.....	3
D. Manfaat Penelitian	4
1. Manfaat Teoritis	4
2. Manfaat Praktis.....	4
E. Keaslian Penelitian.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	9
A. Konsep Dasar Remaja	9
1. Pengertian Remaja.....	9
2. Perkembangan Remaja Putri	10
B. Konsep Dasar Dismenore.....	11
1. Definisi Dismenore.....	11
2. Klasifikasi Dismenore	12
3. Etiologi Dismenore Primer.....	13
4. Dampak Dismenore Primer	15
5. Faktor Resiko Dismenore Primer	15
6. Patofisiologi Dismenore Primer	19
7. Gejala Klinis Dismenore Primer	20

8. Skala Pengukuran Tingkat Dismenore	21
9. Pencegahan Dismenore Primer.....	22
10. Penanganan Dismenore Primer.....	23
C. Konsep Dasar Aromaterapi	25
1. Definisi Aromaterapi	25
2. Manfaat Minyak Aromaterapi	25
3. Bunga Lavender.....	27
4. Kandungan dan Manfaat Aromaterapi Lavender	28
5. Mekanisme Aromaterapi	29
D. Kerangka Teori.....	31
E. Kerangka Konsep	32
F. Definisi Operasional.....	32
G. Hipotesis.....	33
BAB III METODE PENELITIAN	34
A. Desain Penelitian.....	34
B. Lokasi dan Waktu Penelitian	34
C. Populasi dan Sampel	34
D. Teknik Sampling	36
E. Jenis Data	37
F. Instrumen Penelitian.....	37
G. Teknik Pengumpulan Data.....	38
H. Pengolahan dan Analisis Data	39
I. Etika Penelitian	41
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN.....	43
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	44
B. Hasil Penelitian	44
C. Pembahasan Penelitian.....	46
D. Keterbatasan Penelitian.....	50
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	52
A. Kesimpulan	52
B. Saran.....	52
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR GAMBAR

	Hlm
Gambar 2.1. Wong Baker Pain Rating Scale	22
Gambar 2.2. Bunga Lavender	22
Gambar 2.3. Merk Minyak Esensial Lavender	22
Gambar 2.4. Kerangka Teori.....	28
Gambar 2.5. Kerangka Konsep	29
Gambar 3.1. Desain Penelitian.....	34
Gambar 4.1. Peta Desa Lawang Uru Kecamatan Banama Tingang	43

DAFTAR TABEL

	Hlm
Tabel 1.1 Keaslian Penelitian.....	5
Tabel 2.1 Kriteria Nyeri.....	22
Tabel 2.2 Definisi Operasional.....	32
Tabel 4.1 Hasil Uji Statistik Deskriptif Sebelum Pemberian Aromaterapi Lavender	45
Tabel 4.2 Hasil Uji Statistik Deskriptif Setelah Pemberian Aromaterapi Lavender	45
Tabel 4.3 Uji Wilcoxon.....	46

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Permohonan Izin Penelitian
- Lampiran 2 Daftar Nama Mahasiswa Dan Judul Proposal Skripsi Kelas Reguler Angkatan VI-B Semester VIII Prodi Sarjana Terapan Kebidanan Tahun 2024
- Lampiran 3 Keterangan Layak Etik
- Lampiran 4 Izin Penelitian
- Lampiran 5 Informed Consent
- Lampiran 6 Lembar Observasi *Pre Test*
- Lampiran 7 Lembar Observasi *Post Test*
- Lampiran 8 Standar Operasional Pemberian Aromaterapi Lavender
- Lampiran 9 Master Tabel
- Lampiran 10 Data Output SPSS
- Lampiran 11 Dokumentasi
- Lampiran 12 Lembar Pemantauan WhatsApp
- Lampiran 13 Lembar Konsultasi Skripsi

THE EFFECT OF LAVENDER AROMATHERAPY ON THE LEVEL OF PRIMARY DYSMENORRHEA IN ADOLESCENT GIRLS AT SMP NEGERI ONE ROOF 1 BANAMA TINGANG

ABSTRACT

Dysmenorrhea is caused by an increase in the hormone prostaglandin which causes contraction of the uterine muscles, resulting in dysmenorrhea. Primary dysmenorrhea is caused by natural chemicals produced by cells lining the uterine wall called prostaglandins. The effects that can occur due to dysmenorrhea are decreased interest in routine daily activities, disruption of activities at work, more irritability, mood disorders, and changes in appetite. Dysmenorrhea can be treated with non-pharmacological methods such as lavender aromatherapy. Lavender aroma therapy contains linalyl acetate and linalool which are believed to provide a relaxing effect for nerves and tense muscles (carminative) after tired activities and during primary dysmenorrhea pain. The purpose of this study was to analyze the effect of lavender aromatherapy on the level of primary dysmenorrhea in adolescent girls.

This research method used is pre experiment with One-group pre test post test design. The number of samples in this study were 19 respondents. Sampling was done by purposive sampling method. Data were collected using observation sheets. Data analysis was carried out univariate and bivariate.

Based on the results of the study, it is known that the average value of dysmenorrhea level before being given aromatherapy to reduce the level of dysmenorrhea is 4.42 and the average value of dysmenorrhea level after being given lavender aromatherapy is 1.37. Based on the results of statistical tests obtained p-value = 0.000 which means there is a significant difference between before and after giving lavender aromatherapy to the level of dysmenorrhea.

The conclusion of this study is that there is a significant difference between before and after the administration of lavender aromatherapy so that it affects the level of primary dysmenorrhea in adolescent girls. This study is expected to open the insight of adolescent girls about handling primary dysmenorrhea, and can increase knowledge and can practice directly at home after being given the intervention.

Keywords : Dysmenorrhea, Pain, Lavender, Aromatherapy, Adolescents

PENGARUH PEMBERIAN AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP TINGKAT DISMENORE PRIMER PADA REMAJA PUTRI DI SMP NEGERI SATU ATAP 1 BANAMA TINGANG

ABSTRAK

Dismenore disebabkan oleh peningkatan hormon prostaglandin yang menyebabkan kontraksi otot rahim, sehingga terjadi dismenore. Dismenore primer disebabkan oleh zat kimia alami yang diproduksi oleh sel-sel lapisan dinding rahim yang disebut prostaglandin. Dampak yang dapat terjadi akibat dismenore adalah menurunnya minat terhadap aktivitas rutin keseharian, terganggunya aktivitas saat bekerja, lebih mudah marah, terjadi gangguan mood, dan perubahan nafsu makan. Dismenore dapat diatasi dengan cara nonfarmakologis seperti aromaterapi lavender. Aroma terapi lavender memiliki kandungan linalyl asetat dan linalool yang dipercaya dapat memberikan efek relaksasi bagi saraf dan otot-otot yang tegang (carminative) setelah lelah beraktivitas dan saat nyeri dismenore primer. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap tingkat dismenore primer pada remaja putri.

Metode penelitian ini yang digunakan adalah *pre eksperiment* dengan rancangan *One-group pre test post test design*. Jumlah sampel dalam penelitian ini 19 responden. Pengambilan sampel dilakukan dengan metode *Purposive Sampling*. Data dikumpulkan menggunakan lembar observasi. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa nilai rata-rata tingkat dismenore sebelum diberikan aromaterapi untuk mengurangi tingkat dismenore 4,42 dan nilai rata-rata tingkat dismenore setelah diberikan aromaterapi lavender 1,37. Berdasarkan hasil uji statistik didapatkan nilai *p-value*=0,000 yang berarti terdapat perbedaan signifikan antara sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi lavender terhadap tingkat dismenore.

Kesimpulan penelitian ini adalah terdapat perbedaan signifikan antara sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi lavender sehingga mempengaruhi terhadap tingkat dismenore primer pada remaja putri. Penelitian ini diharapkan dapat membuka wawasan remaja putri tentang penanganan dismenore primer, serta dapat meningkatkan pengetahuan dan dapat melakukan praktik secara langsung di rumah setelah diberikan intervensi.

Kata Kunci : Nyeri, Dismenore, Aromaterapi, Lavender, Remaja

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Dismenore disebabkan oleh peningkatan hormon prostaglandin yang menyebabkan kontraksi otot rahim, sehingga terjadi dismenore. Pada sebagian perempuan, dismenore mungkin hanya berupa nyeri kecil, tetapi bagi sebagian lainnya, dismenore ini bisa sangat parah sehingga membuat mereka tidak bisa melakukan apa pun (Pebrianti dan Rinjani Muslim, 2018). Salah satu permasalahan kesehatan yang dapat timbul pada kesehatan reproduksi remaja saat menstruasi adalah dismenore (Utari Listiani, 2018). Masalah pada siklus menstruasi dan menstruasi biasanya disebabkan oleh depresi dan kecemasan. Dampak negatif menstruasi terhadap kondisi psikologis remaja putri yang sedang tumbuh adalah mempengaruhi kualitas hidup remaja tersebut sehingga menyebabkan remaja putri tidak masuk sekolah untuk belajar (Setiawan dan Lestari, 2017).

Dismenore adalah rasa nyeri atau kram di perut bagian bawah menjelang menstruasi yang berlangsung selama dua hingga tiga hari, dimulai sehari sebelum menstruasi (Arfailasufandi, 2018). Dua jenis dismenore adalah dismenore primer dan sekunder yaitu yang pertama terjadi ketika organ reproduksi tidak mengalami kelainan atau penyakit dan yang kedua adalah dismenore yang terkait dengan penyakit atau kelainan pada organ reproduksi, seperti endometriosis, adenoma, dan mioma uteri (Osuga, Hayashi dan Kanda, 2020).

Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO) tahun 2020, 1.769.425 perempuan (90%) menderita dismenore, dan 10-16% menderita dismenore berat. Ini adalah angka yang sangat tinggi di seluruh dunia. Lebih dari setengah dari semua perempuan yang mengalaminya (Rika Herawati, 2017). Angka kejadian dismenore di Indonesia adalah 64,25%, terdiri dari 54,89% primer dan 9,36% sekunder. Angka kejadian dismenore di Indonesia

pada tahun 2018 sangat tinggi, mencapai 60-70% perempuan, dengan 54,89% kasus tipe primer dan 45,11% kasus tipe sekunder (Ruqaiyah, 2020).

Dismenore primer terjadi karena peningkatan *prostaglandin* (PG) F2-alfa yang merupakan suatu *siklooksigenase* (COX-2) yang mengakibatkan *hipertonus* dan *vasokonstriksi* pada *miometrium* sehingga terjadi iskemia dan nyeri pada bagian bawah perut (Faizah, 2020). Salah satu efek dismenore primer bagi remaja adalah nyeri di perut dan punggung yang sangat menyebabkan ketidaknyamanan, mengganggu aktivitas belajar di sekolah, dan nyeri yang berlebihan saat haid adalah gejala endometriosis, yang jika tidak ditangani dengan baik dapat menyebabkan kemandulan (Fajarini, Siti Nurdiati dan Padmawati, 2018). Dampak dismenore primer menyebabkan 76,6 persen siswa tidak masuk sekolah dan 6% siswa mengalami penurunan prestasi belajar. Untuk mencegah efek buruk, dismenore primer pada remaja harus ditangani dengan tepat (Dhilon dan Rahmadona, 2020).

Remaja putri yang menderita dismenore dapat ditangani dengan pengobatan non farmakologis dan farmakologis. Upaya untuk mengurangi rasa nyeri pada dismenore primer dapat dilakukan dengan cara terapi non farmakologi untuk mengatasi dismenore primer pada remaja putri dengan cara penggunaan kompres hangat, mengonsumsi obat analgetik, olahraga teratur, menggunakan aroma terapi, melakukan relaksasi, minum teh hangat, dan menggunakan aroma terapi (Chofifah Fidiyatul Mukaromah, 2021). Non farmakologi bisa berupa aromaterapi lavender, terapi ini memiliki kelebihan dalam mempengaruhi kondisi fisik maupun psikis seseorang serta lebih mudah untuk didapatkan dengan harga yang relatif terjangkau (Yoshiko dan Purwoko, 2016).

Aroma terapi lavender memiliki kandungan linalyl asetat dan linalool yang dipercaya dapat memberikan efek relaksasi bagi saraf dan otot-otot yang tegang (carminative) setelah lelah beraktivitas dan saat nyeri dismenore primer (Chofifah Fidiyatul Mukaromah, 2021). Aromaterapi lavender meningkatkan gelombang alfa di dalam otak, gelombang ini menggambarkan keadaan yang rileks pada seseorang dan akan menghilang apabila seseorang banyak pikiran atau dalam keadaan mental yang sibuk (Chofifah Fidiyatul Mukaromah, 2021).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan dengan wawancara yang dilakukan oleh penulis di salah satu SMP Negeri Satu Atap 1 Banama Tingang, dari 10 siswi yang mempunyai riwayat nyeri haid dan didapatkan data bahwa penanganan yang telah dilakukan untuk mengurangi atau menghilangkan nyeri menstruasi adalah dengan minum obat analgesik sebanyak 3 orang (30%), dibiarkan saja sebanyak 5 orang (50%), mengatasi nyeri dengan minum teh hangat sebanyak 1 orang (10%), mengatasi nyeri dengan minum air hangat sebanyak 1 orang (10%), sedangkan untuk menggunakan aroma terapi lavender tidak pernah dilakukan.

Berdasarkan fenomena yang terjadi dengan itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Tingkat Dismenore Primer Pada Remaja Putri Di SMP Negeri Satu Atap 1 Banama Tingang”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini, yaitu “Bagaimana Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Tingkat Dismenore Primer Pada Remaja Putri Di Semua Kelas SMP Negeri Satu Atap 1 Banama Tingang ?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap tingkat dismenore primer pada remaja putri di SMP Negeri Satu Atap 1 Banama Tingang.

2. Tujuan khusus

- a. Mengidentifikasi tingkat dismenore primer pada remaja putri di SMP Negeri Satu Atap 1 Banama Tingang sebelum pemberian aromaterapi lavender.

- b. Mengidentifikasi tingkat dismenore primer pada remaja putri di SMP Negeri Satu Atap 1 Banama Tingang setelah pemberian aromaterapi lavender.
- c. Menganalisis pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap dismenore primer pada remaja putri di SMP Negeri Satu Atap 1 Banama Tingang.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian tentang, “Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender terhadap Tingkat Dismenore primer pada remaja putri Di SMP Negeri Satu Atap 1 Banama Tingang”. Dapat di jadikan bahan untuk melakukan penelitian selanjutnya.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Peneliti

Untuk menambah ilmu pengetahuan dan pengalaman agar dapat menerapkan ilmu yang telah didapatkan selama pendidikan serta tentunya sebagai syarat kelulusan. Khususnya untuk mengetahui pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap dismenore primer yang dapat dijadikan sebagai sumber data.

b. Bagi Remaja Putri

Hasil penelitian ini disajikan sebagai alternatif dalam menurunkan nyeri haid, diluar menggunakan obat kimiawi sehingga disarankan untuk menggunakan terapi relaksasi dengan aromaterapi yang dapat dilakukan secara mandiri.

c. Bagi Institusi Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Palangka Raya

Sebagai bahan referensi dalam proses belajar terkait penatalaksanaan dismenore secara non farmakologis mengenai dismenore primer. Serta sebagai dasar pedoman maupun perbandingan

bagi penelitian selanjutnya yang berminat melakukan penelitian tentang pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap dismenore primer.

E. Keaslian Penelitian

Berdasarkan penelusuran kepustakaan, penulis, mendapatkan beberapa penelitian yang pernah dilakukan, antara lain :

Tabel 1.1. Keaslian Penelitian

Judul dan Penulis	Tujuan	Metode Penelitian	Hasil Penelitian	Perbedaan dengan penelitian ini
Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Terhadap Dismenorea (Silviani, Karaman and Septiana, 2019)	Penelitian ini bertujuan untuk mempelajari pengaruh teknik relaksasi nafas terhadap disminorea pada siswi SMA Negeri Purwodadi Kabupaten Musi Rawas Sumatera Selatan	Desain penelitian : pre eksperiment menggunakan pendekatan <i>one group pre-test and post-test design</i> Sampling : <i>proporsional random sampling</i> dengan sampel sebanyak 48 responden Populasi : seluruh siswi kelas 2 & 3 yang mengalami dismenorea Tempat : Di SMA Negeri Purwodadi Kabupaten Musi Rawas Sumatera Selatan Analisis : Uji Wilcoxon Variabel Independent :	Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa dari tes sign didapat nilai Asymp.sig. (p) =0,000<0,05 berarti signifikan, maka Ho ditolak dan Ha diterima. Jadi Ada pengaruh teknik relaksasi nafas terhadap dismenorea di SMA Negeri Purwodadi Kabupaten Musi Rawas Sumatera Selatan. Sedangkan untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi nafas dengan disminorea di SMA Negeri Purwodadi Kabupaten Musi Rawas Sumatera Selatan digunakan uji Wilcoxon. Berdasarkan hasil Hasil uji Wilcoxon di dapat nilai Asymp.sig.(p)= 0,000<0,05 berarti signifikan, maka Ho ditolak dan Ha diterima. Jadi skala	Perbedaan dengan penelitian ini pada desain penelitian yaitu pre esperiment dengan menggunakan rancangan <i>one group pretest-postest design</i> dan pada penelitian ini variabel yang diteliti adalah tingkat dismenore pada remaja putri serta menggunakan perlakuan berupa aromaterapi lavender dengan inhalasi

		teknik relaksasi nafas	nyeri desmenorea sebelum dan sesudah relaksasi nafas memiliki median yang berbeda, artinya rata-rata dismenorea sebelum dan sesudah teknik relaksasi nafas adalah tidak sama (berbeda), dengan demikian dapat dinyatakan bahwa teknik relaksasi nafas dapat mempengaruhi dismenorea di SMA Negeri Purwodadi Kabupaten Musi Rawas Sumatera Selatan.	
Pengaruh Kompres Dingin Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Wanita Yang Mengalami Dismenore Di Rayon Ikabe Tlogomas (Seingo, 2018)	Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh kompres dingin terhadap penurunan intensitas nyeri pada wanita dewasa yang mengalami nyeri dismenore di Rayon IKABE Tlogomas.	Desain penelitian : <i>quasi eksperimen</i> dengan pendekatan <i>pretest-posttest design</i> Sampling : <i>consecutive sampling</i> dengan didapatkan 20 sampel yang sudah memenuhi syarat Populasi : wanita dewasa yang mengalami menstruasi dan merasakan nyeri dismenore sebanyak 50	Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan kompres dingin lebih dominan (70,0%) wanita dewasa yang mengalami dismenore berat terkontrol di Rayon IKABE Tlogomas. Sesudah diberikan kompres dingin lebih dominan (60,0%) wanita dewasa yang mengalami nyeri sedang di Rayon IKABE Tlogomas. Uji <i>wilcoxon signed ranks test</i> dinyatakan "pemberian kompres dingin	Perbedaan dengan penelitian ini pada desain penelitian yaitu pre esperiment dengan menggunakan rancangan one group pretest-posttest design dan pada penelitian ini variabel yang diteliti adalah tingkat dismenore pada remaja putri serta menggunakan perlakuan berupa aromaterapi lavender dengan inhalasi

		wanita di Rayon IKABE Tlogomas Malang. Tempat : Rayon IKABE Tlogomas Malang. Analisis : uji <i>wilcoxon signed ranks test</i>	berpengaruh terhadap penurunan intensitas nyeri pada wanita dewasa yang mengalami dismenore di Rayon IKABE Tlogomas dengan p value $(0,000) < (0,050)$. Pemberian kompres dingin mampu menurunkan nyeri pada wanita dewasa yang mengalami dismenore karena efek kompres dingin menurunkan aliran darah ke daerah tubuh yang mengalami cedera sehingga memberi rasa nyaman dan menghilangkan rasa sakit pada bagian yang nyeri.	
Rebusan Buah Asam Dan Jahe Sebagai Upaya Mengurangi Dismenore (Rahayu, 2019)	Tujuan penelitian ini bertujuan untuk upaya mengurangi dismenore yang tidak berbahaya adalah menggunakan rebusan herbal seperti rebusan jahe dan buah asam. Jahe dan buah asam sangat mudah didapatkan terutama oleh mahasiswa yang disibukkan dengan perkuliahan. Mahasiswa dapat merebusnya	Desain penelitian : quasi eksperiment dengan rancangan <i>pre and post test design</i> Teknik sampling : purposive sampling dengan sampel sebanyak 30 responden Populasi : mahasiswa tingkat dua Akademi Keperawatan STIKes Faletahan Serang	Berdasarkan hasil dalam penelitian ini adalah sebelum diberikan rebusan buah asam 60 % responden mengalami nyeri sedang dan sesudahnya 87 % responden mengalami nyeri ringan. Pada responden sebelum diberikan rebusan jahe 67% mengalami nyeri sedang dan sesudah diberikan 73% mengalami nyeri ringan. Terdapat perbedaan pemberian rebusan buah asam dengan rebusan jahe terhadap penurunan	Perbedaan dengan penelitian ini pada desain penelitian yaitu pre esperiment dengan menggunakan rancangan one group pretest-posttest design dan pada penelitian ini variabel yang diteliti adalah tingkat dismenore pada remaja putri serta menggunakan perlakuan berupa aromaterapi lavender dengan inhalasi

sendiri atau bisa membeli ditukang jamu keliling yang hampir di setiap daerah dapat ditemukan	Tempat : Akademi Keperawatan STIKes Faletehan Serang Analisis : Uji Independet T-Test Variabel Independent : rebusan buah asam dan jahe Variabel Dependent : dismenore	: dismenore. Rebusan jahe lebih efektif untuk menurunkan dismenore.
---	---	---

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Dasar Remaja

1. Pengertian Remaja

Remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa. Masa remaja berlangsung dari umur 15-20 tahun. Perubahan perkembangan yang terjadi selama masa remaja meliputi perkembangan fisik, psikis, dan psikososial (Maryam B. Gainau, 2021).

Masa remaja adalah masa transisi dalam rentang kehidupan manusia, menghubungkan masa kanak-kanak dan masa dewasa. Masa remaja disebut sebagai masa penghubung atau masa peralihan antara masa kanak-kanak dengan masa dewasa. Pada periode ini terjadi perubahan-perubahan besar dan essential mengenai kematangan dan fungsi-fungsi rohaniah dan jasmaniah, terutama fungsi seksual (Anindya Hapsari, 2019).

Remaja dalam bahasa aslinya *adolescence*, berasal dari bahasa Latin *adolescere* yang artinya "tumbuh atau tumbuh untuk mencapai kematangan". Bangsa primitif dan orang-orang purbakala memandang masa puber dan masa remaja tidak berbeda dengan periode lain dalam rentang kehidupan. Anak dianggap sudah dewasa apabila sudah mampu mengadakan reproduksi (Anindya Hapsari, 2019).

Masa remaja adalah masa peralihan, ketika individu tumbuh dari masa anak-anak menjadi individu yang memiliki kematangan. Pada masa tersebut ada dua hal yang penting menyebabkan remaja melakukan pengendalian diri. Dua hal tersebut adalah pertama hal yang bersifat eksternal, yaitu adanya perubahan lingkungan, kedua adalah hal yang bersifat internal, yaitu karakteristik didalam diri remaja relative lebih bergejolak dibandingkan dengan masa perkembangan lainnya (*storm and stress period*) (Anindya Hapsari, 2019).

Masa remaja adalah masa transisi yang ditandai oleh adanya perubahan fisik, emosi dan psikis. Masa remaja, yakni antara usia 10-19 tahun, adalah suatu periode masa pematangan organ reproduksi manusia, yang sering disebut masa pubertas. Masa remaja adalah periode peralihan dari masa anak ke masa dewasa. Pubertas (puberty) adalah periode dimana kematangan kerangka dan seksual terjadi secara pesat terutama pada awal masa remaja namun pubertas bukanlah suatu peristiwa tunggal proses yang terjadi berangsur-angsur (Anindya Hapsari, 2019).

Remaja laki-laki akan mengalami perkembangan reproduksi yaitu penambahan tinggi badan yang lebih signifikan serta pertumbuhan otot dan jerawat, suara menjadi lebih berat, pertumbuhan bulu di wajah, ketiak dan kemaluan, ukuran testis dan penis yang membesar serta mengalami mimpi basah. Sedangkan remaja putri akan mengalami perkembangan reproduksi yaitu pertumbuhan payudara yang membesar, pertumbuhan bulu di ketiak dan kemaluan serta mengalami menstruasi (Gunawan dan Tadjudin, 2022).

2. Perkembangan Remaja Putri

Masa remaja merupakan periode perkembangan fisik, psikologis, maupun intelektual. Terdapat beberapa aspek perkembangan pada remaja putri (Kusmiran, 2016) dalam (Chofifah Fidiyatul Mukaromah, 2021), yaitu:

a. Perkembangan sosial

Remaja diharuskan menyesuaikan diri dengan peran orang dewasa, namun remaja pada saat mengalami dismenore primer akan berdampak pada sosialnya seperti malas bergaul dengan lingkungan sekitar.

b. Perkembangan emosi

Remaja pada saat mengalami dismenore primer, emosinya lebih mudah bergejolak dan biasanya diekspresikan secara meledak-ledak, kondisi emosional biasanya berlangsung cukup lama sampai pada akhirnya ke keadaan semula.

c. Perkembangan moral

Penilaian moral remaja yang mengalami dismenore primer cenderung melibatkan emosi dan menimbulkan keterganggunya psikologis.

d. Perkembangan kognitif

Umumnya remaja yang mengalami dismenore primer menampilkan tingkah laku seperti pikiran egosentris, imagery audience, dan personal fables.

B. Konsep Dasar Dismenore

1. Definisi Dismenore

Secara etimologi dismenore berasal dari bahasa Yunani kuno (Greek). "Dys" berarti sulit, nyeri, abnormal. "Meno" berarti bulan dan "orhea" berarti aliran atau arus. Dari kata-kata tersebut, secara singkat dismenore didefinisikan sebagai aliran menstruasi yang sulit atau menstuari yang mengalami nyeri. Dismenore juga dapat diartikan sebagai kram, atau nyeri pada perut bagian bawah yang dialami oleh wanita sebelum maupun selama menstruasi tanpa disertai tanda patologi. Banyak perempuan yang merasakan ketidaknyaman dismenore lebih tinggi, dengan nyeri yang sering kali dirasakan di punggung bawah dan menjalar ke bawah hingga ke bagian bawah hingga ke bagian atas tungkai (Raras, 2021).

Dismenore dibagi menjadi dua kelompok yaitu dismenore primer dan dismenore sekunder. Dismenore primer adalah nyeri haid tanpa ditentukan keadaan patologi pada panggul dan alat kandungan dan organ lainnya, sedangkan dismenore sekunder adalah nyeri haid yang berhubungan dengan berbagai keadaan patologi di organ genitalia. Permasalahan nyeri haid merupakan permasalahan yang sering terjadi pada perempuan, nyeri haid atau dismenore ini apabila nyeri haid demikian hebatnya sehingga memaksa seorang perempuan datang ke klinik atau dokter untuk memeriksakan dirinya bahwa memaksa seorang perempuan meninggalkan semua aktivitas

sehari-hari dan istirahat untuk beberapa jam atau beberapa hari (Raras, 2021).

2. Klasifikasi Dismenore

Nyeri haid atau dismenore dibagi menjadi 2 jenis dismenore primer dan dismenore sekunder (Rusli and Angelina, 2019).

a. Dismenore primer

Nyeri saat menstruasi dengan anatomi panggul normal. Biasanya dimulai saat remaja. Rasa nyeri akan dirasakan sebelum atau bersamaan dengan permulaan menstruasi dan berlangsung untuk beberapa jam. Timbul sejak haid pertama kali (menarche) dan keluhan sakit akan berkurang setelah menikah dan langsung hilang setelah hamil. Dismenore primer memiliki ciri khas yaitu merasakan nyeri haid saat menstruasi, nyeri perut bawah, nyeri punggung, sakit, mual dan muntah (Sofia, 2023). Sifat nyeri adalah kejang yang berjangkit, biasanya terbatas di perut bawah, tetapi dapat merambat ke daerah pinggang dan paha, nyeri dapat disertai mual, muntah, sakit kepala, dan diare. Menstruasi yang menimbulkan rasa nyeri pada remaja sebagian besar disebabkan oleh dismenore primer (Judha, M., dan Fauziah, A., 2012) dalam (Kiki Lestari, 2020).

Ciri dismenore primer (Rofiqoh, 2021) :

- 1) Dismenore terjadi pada saat menarche dan pada wanita yang belum pernah hamil atau melahirkan
- 2) Lamanya atau durasinya biasanya 48 jam sampai 72 jam dengan nyeri dimulai beberapa jam sebelum haid dan bertambah buruk pada hari pertama atau kedua menstruasi
- 3) Nyeri biasanya di daerah suprapubik, kram atau spasmodic, kadang dideskripsikan seperti mau melahirkan juga terjadi sakit pinggang
- 4) Terjadi peningkatan prostaglandin di uterus
- 5) Tidak teridentifikasi adanya penyakit pelviks.

b. Dismenore sekunder

Merupakan nyeri menstruasi yang ditandai dengan adanya kelainan panggul yang nyata. Terjadi akibat berbagai kondisi patologis seperti endometriosis, salpingitis, adenomiosis uteri, stenosis serviks, kista ovarium, mioma uteri dan lain-lain. Sering terjadi pada usia lebih dari 30 tahun dimana semakin bertambahnya umur rasa nyeri akan semakin buruk, dapat terjadi kapan saja setelah menarche (haid pertama), peningkatan prostaglandin dapat berperan pada dismenore sekunder, namun secara pengertian harus ada penyakit pelvis yang menyertai (concomitant pelvic pathology). Penyebab yang umum termasuk : endometriosis, leiomyomata (fibroid), adenomyosis, polip endometrium, chronic pelvic inflammatory disease, dan penggunaan peralatan kontrasepsi atau IUD (Intrauterine Device) (Wahyuni dan Oktaviani, 2018).

3. Etiologi Dismenore Primer

Dismenore primer adalah proses normal yang dialami ketika menstruasi. Kram menstruasi primer disebabkan oleh kontraksi otot rahim yang sangat intens, yang dimaksudkan untuk melepaskan lapisan dinding rahim yang tidak diperlukan lagi. Dismenore primer disebabkan oleh zat kimia alami yang diproduksi oleh sel-sel lapisan dinding rahim yang disebut prostaglandin. Prostaglandin akan merangsang otot-otot halus dinding rahim berkontraksi. Makin tinggi kadar prostaglandin, kontraksi akan makin kuat, sehingga rasa nyeri yang dirasakan juga makin kuat. Biasanya, pada hari pertama menstruasi kadar prostaglandin sangat tinggi. Pada hari kedua dan selanjutnya, lapisan dinding rahim akan mulai terlepas, dan kadar prostaglandin akan menurun. Rasa sakit dan nyeri menstruasi pun akan berkurang seiring dengan makin menurunnya kadar prostaglandin (Ernawati Sinaga, 2017).

Penyebab adanya dismenore meliputi banyak hal, dari mulai faktor endokrin sampai psikologis. Penyebab munculnya dismenore, antara lain (Zilfania Maulinda, 2021):

- a. Merokok.
- b. Haid pada usia dini, kurang dari 12 tahun.
- c. Mengalami perdarahan hebat saat siklus menstruasi terjadi.
- d. Riwayat keluarga memiliki dismenore.
- e. Memiliki adenomiosis.
- f. Kista ovarium.
- g. Penderita darah rendah atau anemia.
- h. Wanita dengan gangguan endometriosis.
- i. PID (Pelvic Infalmmation Diasese).
- j. Leiomioma submukosa.
- k. Sektum vagina transverse.
- l. Malformasi kongenital
- m. Obstruksi kanalis servikalis.
- n. Uterine fibroid.
- o. Uterine polip

Penyebab timbulnya dismenore primer, yaitu:

Penyebabnya tidak jelas, tetapi yang pasti selalu berkaitan dengan pelepasan sel-sel telur (ovulasi) dari kelenjar indung telur (ovarium), sehingga dianggap berhubungan dengan gangguan keseimbangan hormone. Dismenore primer terjadi akibat endometrium mengandung prostaglandin dalam jumlah tinggi (Vivi Ardiyanti Putri, 2021).

- a. Faktor endokrin

Rendahnya kadar progesterone pada akhir fase corpus leteum. Hormone progesteron menghambat atau mencegah kontraktilitas uterus, sedangkan hormon estrogen merangsang kontraktilitas uterus. Di sisi lain, endometrium dalam tase sekresi memproduksi prostaglandin F2 sehingga menyebabkan kontraksi otot-otot polos. Jika kadar prostaglandin yang berlebihan memasuki peredaran darah maka selain dismenore dapat juga dijumpai efek seperti nausea (mual), muntah, dare, flushing (respon involunter yang tidak terkontrol dari system

saraf yang memicu pelebaran pembuluh darah kapiler kulit, dapat berubah warna kemerahan atau sensasi panas). Jelaslah bahwa peningkatan kadar prostaglandin memegang peranan penting pada timbulnya dismenore primer.

b. Faktor kejiwaan atau gangguan psikis

Umumnya wanita yang sedang menstruasi akan mengalami perasaan seperti rasa bersalah, ketakutan seksual, stress, takut hamil, hilangnya tempat berteduh, konflik dengan masalah jenis kelaminnya, dan imaturitas (belum mencapai kematangan).

4. Dampak Dismenore Primer

Dampak yang dapat terjadi akibat dismenore adalah menurunnya minat terhadap aktivitas rutin keseharian, terganggunya aktivitas saat bekerja, lebih mudah marah, terjadi gangguan mood, dan perubahan nafsu makan (Nur Afifah, 2022). Dampak lain yang bisa terjadi pada remaja yaitu akan menimbulkan kecemasan berlebih yang dapat mempengaruhi terhadap penurunan aktivitas sekolah dan prestasi, menurunnya kecakapan dan keterampilan serta akan menurunkan konsentrasi seseorang dan bila nyeri berlangsung dalam waktu yang lama maka akan mengakibatkan terjadinya keadaan patologi seperti terjadinya endometriosis, radang panggul, dan kelainan lainnya yang mengarah pada dismenorea sekunder (Nur Afifah, 2022).

5. Faktor Resiko Dismenore Primer

Faktor risiko yang terkait dengan dismenore ada faktor internal dan eksternal dalam (Nur Afifah, 2022) adalah :

a. Faktor internal

1) Menarche dini (usia < 12 tahun),

Menarche muda menyebabkan terjadinya peningkatan hormon estrogen dan progesteron, pada hormon progesteron yang tinggi dapat meningkatkan sintesis prostaglandin pada endometrium, prostaglandin yang tinggi mengakibatkan nyeri menstruasi semakin berat (Nur Afifah, 2022). Hasil penelitian

Safira, 2021 pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Mulawarman, menunjukkan kejadian dismenorea primer kategori sedang paling banyak dialami oleh responden dengan usia menarche < 12 tahun, dengan nilai $p = 0,016$ ($p < 0,05$) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara usia menarche dengan dismenorea primer (Nur Afifah, 2022).

2) Riwayat keluarga dengan dismenorea

Keadaan seseorang biasanya akan menduplikasi dari sifat orang tuanya, secara anatomi dan fisiologi seseorang pada umumnya sama dengan keturunannya, dan ini merupakan faktor resiko dari terjadinya dismenorea primer (Nur Afifah, 2022). Hasil penelitian Rika, 2017 pada siswi Madrasah Aliyah Negeri Pasir Pengaraian menunjukkan hasil sebanyak 106 (71%) responden memiliki riwayat keluarga dismenorea, dan 35 (23%) responden yang tidak memiliki riwayat keluarga dismenorea, diperoleh nilai $p = 0,002$ disimpulkan ada hubungan yang signifikan antara riwayat keluarga dengan kejadian dismenorea. Hal ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Smeltzer & Bare (2002) bahwa riwayat keluarga mempunyai kontribusi besar untuk terjadinya dismenorea primer, ini terjadi karena adanya faktor genetik yang mempengaruhi keadaan wanita (Nur Afifah, 2022).

3) Siklus haid memanjang atau lama haid lebih dari normal (7 hari)

Semakin lama menstruasi, semakin sering uterus berkontraksi, yang mengakibatkan banyaknya prostaglandin yang dikeluarkan, akibatnya menimbulkan rasa nyeri, selain itu kontraksi uterus yang terus menerus menyebabkan supply darah ke uterus berhenti sementara sehingga terjadi dismenorea primer (Nur Afifah, 2022). Hasil penelitian Rika, 2022 pada remaja putri kelas X di MAN Rantauprapat menunjukkan bahwa hasil dari nilai $p = 0,02 < 0,05$ yang artinya terdapat hubungan yang

signifikan antara siklus menstruasi dengan kejadian dismenorea pada remaja putri kelas X di MAN Rantauprapat. Siklus menstruasi rata-rata terjadi sekitar 21-35 hari. Siklus menstruasi yang tidak teratur terjadi akibat faktor hormonal. Ketidaksiapan remaja putri dalam menghadapi perkembangan dan pertumbuhan yang dapat mengakibatkan gangguan psikis yang berakibat pada gangguan fisiknya misalkan gangguan haid seperti dismenorea (Nur Afifah, 2022).

b. Faktor eksternal

1) Kebiasaan Olahraga

Kurangnya berolahraga menyebabkan sirkulasi darah dan oksigen menurun, akibatnya aliran darah dan oksigen menuju uterus menjadi tidak lancar dan menyebabkan sakit dan produksi endorfin otak akan menurun yang mana dapat meningkatkan stress sehingga secara tidak langsung dapat meningkatkan dismenorea primer (Nur Afifah, 2022). Hasil penelitian Yusrah, 2022 pada santriwati Darul Aman Gombara Makasar pada siswi kelas X,XI,XII diperoleh hasil nilai p value: 0,001 yang menunjukkan $p < \alpha$ (0,05). Terdapat hubungan antara kebiasaan olahraga yang kurang terhadap kejadian dismenorea. Hasil penelitian ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh TBM Calceneus FK UH (2008) menyatakan bahwa olahraga yang baik mampu meningkatkan produksi endorfin di otak sehingga dapat menurunkan stress dan mengurangi nyeri (Nur Afifah, 2022).

2) Konsumsi makanan cepat saji

Makanan cepat saji mengandung asam lemak trans yang merupakan sumber radikal bebas, yang aman dapat menyebabkan terjadinya kerusakan membran sel, yang memiliki beberapa komponen salah satunya adalah fosfolipid yang berfungsi sebagai penyedia asam arakidonat yang disintesis oleh

seluruh sel didalam tubuh menjadi prostaglandin yang dapat menyebabkan dismenore (Nur Afifah, 2022).

Hasil penelitian Indahwati, 2017 pada remaja putri di SMP N 1 Ponorogo menunjukkan hasil yaitu sebanyak 27 siswi (42,9%) yang sering mengkonsumsi fast food mengalami dismenorea, sedangkan 8 siswi (12,7%) tidak mengalami dismenorea. Sehingga didapatkan hasil $p= 0.025$ ($p<0,05$) dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara mengkonsumsi makanan cepat saji dengan kejadian dismenorea. Makanan cepat saji memiliki kandungan gizi yang tidak seimbang yaitu kalori, lemak, gula, yang tinggi dan rendah serat. Kandungan lemak yang ada dapat mengganggu metabolisme progesterone pada fase luteal dari siklus menstruasi, akibatnya kadar prostaglandin meningkat dan menyebabkan rasa nyeri (Nur Afifah, 2022).

3) Kecemasan

Hal ini terjadi karena remaja putri dalam masa transisi yang secara emosional belum stabil, yang akan berpengaruh pada stres emosional dan ketegangan yang berkaitan dengan multifaktor. Ketidak siapan remaja ini dapat menyebabkan gangguan fisik diantaranya pada saat menstruasi akan mengalami dismenorea yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari (Nur Afifah, 2022).

Hasil penelitian Putri, 2020 pada remaja di SMK Wijaya Kusuma Jakarta Selatan menunjukkan hasil sebanyak 86 siswi didapatkan dari 19 (61,3%) siswi tidak mengalami kecemasan dan mengalami dismenorea ringan, sedangkan 38 (69,1%) siswi mengalami kecemasan dan mengalami dismenorea berat, sehingga diperoleh nilai p-value yaitu 0,012, dapat disimpulkan bahwa ada hubungan kecemasan terhadap dismenorea pada remaja di SMK Wijaya Kusuma Jakarta Selatan. Semakin tinggi tingkat kecemasan maka kejadian dismenorea pada remaja putri semakin tinggi. Pada dismenorea faktor psikis sangat

berpengaruh, nyeri dapat diperberat oleh keadaan psikis penderita, yaitu dapat berupa kecemasan (Nur Afifah, 2022).

4) Merokok

Nikotin adalah zat yang terkandung di dalam rokok yang merupakan vasokonstriktor yang dapat mengakibatkan kurangnya aliran darah ke endometrium selanjutnya akan menimbulkan iskemia yang dapat memicu pengeluaran prostaglandin (Nur Afifah, 2022). Peningkatan prostaglandin menyebabkan kontraksi miometrium yang hebat dan akan mengurangi aliran darah sehingga mengakibatkan iskemia sel-sel miometrium yang mengakibatkan nyeri spasmodik yang dirasakan di bagian bawah perut dan terjadi sebelum atau segera setelah menstruasi (Nur Afifah, 2022).

Hasil penelitian Angelina, 2018 pada remaja putri di Sekolah Menengah Atas Kecamatan Sengah Temila Kabupaten Landak menunjukkan hasil sebanyak 53 responden (91,4%) responden yang perokok aktif dan 25 responden (67,6%) merupakan responden yang bukan perokok, dan didapatkan hasil p value yaitu $0,003 < (0,05)$ disimpulkan bahwa ada hubungan antara paparan asap rokok dengan kondisi dismenorea di sekolah menengah atas kecamatan Sengah Temila. Hal ini sejalan dengan teori Jamaluddin, (2007) rokok mempunyai dampak yang tidak baik dan juga memiliki resiko lebih besar bagi orang yang menghirup asap rokok disekitarnya untuk menderita sakit akibat rokok (Nur Afifah, 2022).

6. Patofisiologi Dismenore Primer

Peningkatan produksi prostaglandin dan pelepasan F2alpha (PGF-2a) dari endometrium selama menstruasi menyebabkan kontraksi uterus tidak terkoordinasi dan tidak teratur sehingga dapat menimbulkan rasa nyeri. Selama terjadinya menstruasi, perempuan yang mempunyai riwayat dismenore mempunyai tekanan intrauteri yang lebih tinggi dan memiliki

kadar prostaglandin yang lebih banyak dalam darah menstruasi dibandingkan dengan perempuan yang tidak mengalami dismenore (Nagy and Khan, 2021) dalam (Nur Afifah, 2020).

Uterus lebih sering berkontraksi dan tidak terkoordinasi atau tidak teratur. Terjadinya peningkatan aktivitas uterus yang abnormal menyebabkan aliran darah menjadi berkurang sehingga terjadi iskemia atau hipoksia uterus yang menyebabkan timbulnya nyeri. Mekanisme nyeri lainnya disebabkan karena prostaglandin dan hormon lainnya yang dapat membuat saraf sensoris nyeri diuterus menjadi hipersensitif terhadap kerja bradikinin serta stimulus nyeri fisik dan kimiawi lainnya (Reeder, Martin and Griffin, 2013) dalam (Nur Afifah, 2020).

7. Gejala Klinis Dismenore Primer

Gejala-gejala dismenore yang biasa terjadi adalah nyeri pada bagian perut bawah, pusing, mual hingga muntah, dan nyeri di bagian paha dalam serta pinggang. Gejala dismenore juga dibagi 3 berdasarkan derajatnya (Vivi Ardiyanti Putri, 2021):

- a. Derajat I : Nyeri yang dialami berlangsung hanya beberapa saat, dan penderita masih bisa melakukan aktivitas sehari-harinya.
- b. Derajat II : Rasa nyeri yang dialami cukup mengganggu, sehingga penderita memerlukan obat penghilang rasa nyeri seperti paracetamol, ibuprofen atau yang lainnya. Penderita akan merasa baik jika sudah meminum obat dan bisa melakukan kembali pekerjaannya.
- c. Derajat III: Penderita mengalami rasa nyeri yang luar biasa hingga membuatnya butuh waktu untuk beristirahat beberapa hari. Biasanya juga penderita mengalami sakit kepala hingga pingsan, gangguan metabolisme hingga menyebabkan diare, sakit pinggang dan paha bagian dalam.

Banyak ahli berpendapat bahwa keluhan dismenore sebenarnya merupakan keluhan individual. Keluhan dismenore juga banyak terdapat pada perempuan yang mengeluhkan dismenore, serta sebanyak 7 % saudara

perempuan yang mengalami dismenore juga mengeluhkan hal yang sama, meskipun ibu mereka dulunya tidak mengeluhkan dismenore. Keluhan dismenore yang menjelma menjadi keluhan diseluruh tubuh, antara lain:

- 1) Mual dan muntah-muntah
- 2) Rasa letih
- 3) Sakit daerah bawah pinggang
- 4) Perasaan cemas dan tegang
- 5) Pusing kepala dan bingung
- 6) Diare.

Keluhan sakitnya bisa ringan sampai berat. Lokasi rasa sakit ini dirasakan pada perut bagian bawah, sampai ke paha dan pinggul belakang. Keluhan sakit bertambah berat bila ada pengaruh kejiwaan dan stres. Pada dismenore primer pemeriksaan daerah rongga panggul biasanya tidak ditemukan kelainan apa-apa. Sedangkan pada dismenore sekunder, sering ditemukan berbagai jenis kelainan patologi di daerah rongga panggul seperti yang sudah disebut sebelumnya (misalnya, penyakit peradangan rongga panggul dan lain-lain).

8. Skala Pengukuran Tingkat Dismenore

Intensitas nyeri adalah gambaran tentang seberapa parah nyeri dirasakan oleh individu, pengukuran intensitas nyeri sangat subjektif dan individual dan kemungkinan nyeri dalam intensitas yang sama dirasakan sangat berbeda oleh dua orang yang berbeda(Alfia Yunita Fatrihana, 2019). Nyeri menstruasi termasuk ke dalam nyeri visceral karena nyeri berada di rongga abdominal(Alfia Yunita Fatrihana, 2019).

Skala rasa sakitnya adalah enam wajah dengan ekspresi berbeda, dari wajah bahagia hingga wajah sedih. Ini digunakan untuk mengekspresikan rasa nyeri pada anak-anak berusia tiga tahun (Utami, 2023). Skala dengan enam gambar wajah dengan ekspresi yang berbeda, dimulai dari senyuman sampai menangis karena kesakitan. Skala ini berguna pada pasien dengan gangguan komunikasi, seperti anak-anak, orang tua, pasien yang

kebingungan atau pada pasien yang tidak mengerti dengan bahasa lokal setempat (Potter & Perry, 2006) dalam (Mega Aurora, 2021).



Gambar 2.1. Wong Baker Pain Rating Scale

Sumber : (NurKhasanah and Tri Astuti, 2018)

Kriteria nyeri adalah sebagai berikut :

Tabel 2.1. Kriteria Nyeri

0	Tidak sakit, tidak nyeri
1	Sangat sedikit gangguan, kadang terasa seperti tusukan kecil
2	Sedikit gangguan, terasa seperti tusukan yang lebih dalam
3	Gangguan cukup dihilangkan dengan pengalihan perhatian
4	Nyeri dapat diabaikan dengan beraktivitas atau melakukan pekerjaan, masih dapat dialihkan
5	Rasa nyeri tidak bisa diabaikan lebih dari 30 menit
6	Rasa nyeri tidak bisa diabaikan untuk waktu yang lama, tapi masih bisa bekerja
7	Sulit untuk berkonsentrasi, dengan diselangai istirahat atau tidur masih bisa bekerja dengan sedikit usaha
8	Beberapa aktivitas fisik terbatas, masih bisa membaca dan berbicara, merasakan mual dan pusing
9	Tidak bisa berbicara, menangis, mengerang, dan merintih tidak dapat dikendalikan, penurunan kesadaran, mengigau
10	Pingsan

Sumber : (Potter & Perry, 2006) dalam (Mega Aurora, 2021)

9. Pencegahan Dismenore Primer

Pencegahan dismenore yang dapat dilakukan yaitu (Putri Yanti Lubis, 2018) :

- Menghindari stress, seorang wanita harus berfikir positif agar terhindar dari dismenorea.

- b. Miliki pola makan yang teratur dengan asupan gizi yang memadai, memenuhi standar. Disarankan untuk banyak mengonsumsi buah-buahan dan sayur-sayuran.
- c. Hindari makanan yang cenderung asam dan pedas, saat menjelang haid.
- d. Istirahat yang cukup, menjaga kondisi agar tidak terlalu lelah, dan tidak menguras energi yang berlebihan.
- e. Tidur yang cukup, sesuai standar keperluan masing - masing (disarankan 6 – 8 jam dalam sehari).
- f. Lakukan olahraga ringan secara teratur.

10. Penanganan Dismenore Primer

Penanganan yang dapat dilaksanakan pada dismenore adalah (Annisa Ayu Herika, 2022):

- a. Penjelasan dan nasihat

Penjelasan dapat dilakukan dengan diskusi mengenai pola hidup, pekerjaan, kegiatan, dan lingkungan penderita. Kemungkinan salah informasi mengenai menstruasi serta dismenore tau adanya hal-hal tabu dan tahayul dapat dijelaskan secara fakta. Nasihat mengenai makanan sehat, istirahat yang cukup, dan olahraga dapat membantu.

- b. Pemberian obat analgetik

Obat-obatan analgesik yang dapat diberikan sebagai terapi simptomatik. Jika rasa nyeri berat, diperlukan istirahat di tempat tidur dan kompres panas pada perut bawah untuk mengurangi keluhan. Obat analgesik yang sering diberikan adalah kombinasi aspirin, fanasetin, dan kafein.

- c. Terapi hormonal

Tujuan terapi hormonal adalah menekan ovulasi. Tindakan ini bersifat sementara dengan maksud membuktikan bahwa gangguan yang terjadi benar-benar dismenore primer, atau jika diperlukan untuk membantu penderita untuk melaksanakan pekerjaan penting pada waktu haid tanpa gangguan.

d. Terapi alternative

Terapi alternative dapat dilakukan dengan kompres handuk panas atau botol air panas pada perut atau punggung bawah. Mandi air hangat juga bisa membantu. Beberapa wanita mencapai keringanan melalui olahraga, yang tidak hanya mengurangi stress dan orgasme juga dapat membantu dengan mengurangi tegangan pada otot-otot pelvis sehingga membawa kekenduran dan rasa nyaman. Beberapa posisi yoga dapat dipercaya dapat menghilangkan menstruasi. Salah satunya peregangan tot perut (abdominal stretching) dengan salah satu cara seperti kucing, yang meliputi berada pada posisi merangkak kemudian secara perlahan menaikkan punggung keatas setinggi-tingginya.

Penatalaksanaan lain yang dapat dilakukan seperti pengobatan herbal, penggunaan suplemen, perawatan medis, relaksasi, dan hipnoterapi. Penanganan dismenorea terbagi dalam dua kategori yaitu pendekatan farmakologis dan non farmakologis. Penanganan non farmakologi diberikan tanpa menggunakan bahan kimia yang diupayakan dalam membantu mengurangi keluhan selama haid. Teknik yang digunakan misalnya usapan lembut pada perut (effleurage massage), TENS, akupresur, akupuntur, aromaterapi, olahraga, perbaikan nutrisi dan lain-lain.

Penanganan terapi non-farmakologi oleh (Chofifah Fidiyatul Mukaromah, 2021) yaitu :

- 1) Mendengarkan musik: dapat merangsang pelepasan hormon endorphin yang merupakan substansi sejenis morphin yang disuplai oleh tubuh, endorphin akan memblokir lepasnya substansi P dari neuron sensosik sehingga sensasi nyeri dismenore primer menjadi berkurang.
- 2) Relaksasi: akan meningkatkan aliran darah ke daerah yang mengalami trauma atau sakit sehingga mempercepat

penyembuhan dan menurunkan (menghilangkan) sensasi nyeri dismenore primer.

- 3) Aroma terapi lavender: membantu meringankan insomnia, kecemasan, depresi dan nyeri dismenore primer.

Penanganan farmakologi pada penderita dismenore primer yaitu (Annisa Ayu Herika, 2022):

Penatalaksanaan medis pada dismenorea primer terdiri atas pemberian kontrasepsi oral dan NSAIDs. Pada kontrasepsi oral bekerja dengan mengurangi volume darah menstruasi dengan menekan endometrium dan ovulasi, sehingga kadar prostaglandin menjadi rendah. Golongan bat NSAID yang diberikan pada pasien dismenorea primer yaitu ibuprofen, naproksen, dan asam mafenamat.

C. Konsep Dasar Aromaterapi

1. Definisi Aromaterapi

Aromaterapi adalah terapi yang menggunakan minyak essensial atau sari minyak murni untuk membantu memperbaiki atau menjaga kesehatan, membangkitkan semangat, menyegarkan serta menenangkan jiwa dan raga (Astuti, 2015) dalam (Nurhayati dan Sari, 2022). Beberapa minyak essensial yang sudah diteliti dan ternyata efektif sebagai sedatif penenang ringan yang berfungsi nmenenangkan sistem saraf pusat yang dapat membantu mengatasi insomnia terutama diakibatkan oleh stress, gelisah, ketegangan, dan depresi (Setyoadi dan Kushariyadi, 2011) dalam (Pribadi, 2022).

2. Manfaat Minyak Aromaterapi

Aromaterapi sangat efektif untuk mempengaruhi emosi seseorang dan meredakan gejala penyakit. Penggunaan minyak esensial diyakini oleh para ahli terapi dapat mencegah berkembangnya beberapa penyakit. Berbagai kondisi yang dapat diredakan dengan aromaterapi antara lain gigitan dan sengatan serangga, sakit kepala, tekanan darah tinggi, sakit demam, peredaran darah tidak lancar dapat disembuhkan dengan aromaterapi. Salah

satunya aromaterapi lavender adalah suatu cara perawatan tubuh atau penyembuhan penyakit dengan menggunakan minyak esensial (Essential Oil). Aromaterapi dapat menumbuhkan perasaan tenang (rileks) pada jasmani, pikiran, dan rohani (soothing the physical, mind and spiritual), dapat menciptakan suasana yang damai, serta dapat menjauhkan dari perasaan cemas dan gelisah (Pujiati, 2017)

Minyak lavender adalah salah satu aromaterapi yang terkenal memiliki efek sedatif, hypnotic, dan anti-neurodepressive pada manusia. Karena minyak lavender dapat memberi rasa tenang, sehingga dapat digunakan sebagai manajemen stres. Kandungan utama dalam minyak lavender adalah linalool asetat yang mampu mengendorkan dan melemaskan sistem kerja urat-urat syaraf dan otot-otot yang tegang. Selain itu, beberapa tetes minyak lavender dapat membantu menanggulangi insomnia, memperbaiki mood seseorang, menurunkan tingkat kecemasan, meningkatkan tingkat kewaspadaan, dan tentunya dapat memberikan efek relaksasi (Dewi, 2013) dalam (Juliani, 2021).

Pada saat menstruasi terjadi pembentukan prostaglandin terus meningkat yang bergantung pada kerusakan iskemik dan nekrotik pada jaringan sehingga menyebabkan hiperaktivitas uterus dan miometrium berkontraksi yang dapat meningkatkan tekanan intrauterin dimana tekanan tersebut menyebabkan nyeri dismenore primer pada remaja putri (Manuaba, 2010) dalam (Chofifah Fidiyatul Mukaromah, 2021). Cara mengatasi dismenore primer pada remaja putri dengan menggunakan aroma terapi lavender karena memiliki kandungan linalyl asetat dan linalool yang dipercaya dapat memberikan efek relaksasi bagi saraf dan otot-otot yang tegang (carminative) setelah lelah beraktivitas dan saat nyeri dismenore primer (Prima, 2011) dalam (Chofifah Fidiyatul Mukaromah, 2021).

Pada saat remaja putri menghirup aroma terapi lavender, molekul yang mudah menguap dari lavender tersebut akan dibawa ke hidung dan terjadilah suatu pesan elektrokimia yang akan ditransmisikan melalui

saluran olfactory ke dalam sistem limbic yaitu bagian otak yang sangat berperan dalam pembentukan tingkah laku emosi (marah, takut, dorongan seksual), dimana hal tersebut akan merangsang hipotalamus untuk melepaskan hormon serotonin dan hormon endorfin, yang mana fungsi hormon serotonin yaitu dapat memperbaiki suasana hati sedangkan hormon endorfin sebagai penghilang rasa sakit alami serta menghasilkan perasaan rileks, tenang dan senang serta membuka aliran darah yang sempit sehingga dapat menurunkan nyeri dismenore primer (Nita, 2017) dalam (Chofifah Fidiyatul Mukaromah, 2021). Keefektifan aroma terapi lavender terhadap dismenore primer pada remaja putri dapat dilihat dari penelitian yang menjelaskan bahwa ada pengaruh aroma terapi lavender terhadap nyeri dismenore primer dengan nilai p-value 0,000 (Indah, 2020) dalam (Chofifah Fidiyatul Mukaromah, 2021).

3. Bunga Lavender

Lavender merupakan bunga berwarna ungu kebiruan yang memiliki aroma khas dan lembut sehingga menjadikan rileks saat menghirup aroma jenis ini. Aromaterapi terfavorit adalah bau bunga lavender, bukan hanya disukai tetapi juga karena mempunyai banyak manfaat ketika menghirupnya. Aromaterapi dengan lavender memiliki kelebihan yaitu sederhana, mudah digunakan, dapat disimpan dan dapat digunakan kembali jika mengalami nyeri haid. Pada aromaterapi lavender terdapat kandungan utamanya yaitu linalyl asetat dan linalool, dimana linalyl asetat berfungsi untuk mengendorkan dan melemaskan sistem kerja saraf dan otot yang mengalami ketegangan sedangkan linalool berperan sebagai relaksasi dan sedatif sehingga dapat menurunkan nyeri haid (Marika et al., 2018) dalam (Nuraeni dan Nurholipah, 2021).



Gambar 4.2. Bunga Lavender
Sumber : (Reny Sulistyowati, 2018)

Aromaterapi merupakan salah satu tehnik pengobatan atau perawatan yang menggunakan bau-bauan yang berasal dari minyak esensial aromaterapi. Relaksasi dengan menghirup aromaterapi lavender yang memiliki kandungan utama linalyl asetat yang berfungsi untuk mengendorkan dan melemaskan sistem kerja saraf dan otot yang mengalami ketegangan sedangkan linalool berperan sebagai relaksasi dan sedatif sehingga dapat menurunkan nyeri saat haid atau dismenorea. Aromaterapi yang digunakan secara inhalasi atau dihirup kemudian akan masuk ke sistem limbic karena mencium baunya. Pada saat kita menghirup suatu aroma, komponen kimianya akan masuk ke bulbus olfactory, kemudian ke limbic sistem pada otak, hal ini akan merangsang memori dan juga respon emosional. Kemudian hipotalamus yang berperan sebagai relay dan regulator yang akan memunculkan pesan-pesan yang harus disampaikan ke bagian otak serta bagian tubuh lain. Saat pesan diterima, kemudian akan diubah menjadi tindakan yang berupa pelepasan senyawa elektrokimia yang akan menyebabkan euphoria, relaks dan sedatif (Dewi AP, I.P. 2011) dalam (Fernindi dan M.Ridwan, 2021).

4. Kandungan dan Manfaat Aromaterapi Lavender

Kandungan dan manfaat aroma terapi yaitu:

- a. Linalil asetat adalah senyawa ester yang terbentuk melalui penggabungan asam organik dan alkohol. Ester sangat berguna untuk menormalkan keadaan emosi serta keadaan tubuh yang tidak seimbang, dan juga memiliki khasiat sebagai penenang serta tonikum, khususnya pada sistem saraf (Wahyu, 2018).

- b. Linalool yaitu memiliki efek untuk meningkatkan kantuk pada seseorang, memberi efek sedative (Ni Made Maharianingsih, 2020).



Gambar 2.6. Kerangka Konsep

Sumber : (Pharmacie Organico, 2024)

5. Mekanisme Aromaterapi

Cara penggunaan aromaterapi sangat beragam. Aromaterapi adalah teknik perawatan tubuh dengan menggunakan atau memanfaatkan minyak atsiri (*essential oil*) yang berkhasiat, dapat dengan menghirup, mengompres, mengoleskan dikulit, merendam dan akan lebih efektif disertai dengan pijatan. Bahan yang digunakan adalah zat aktif yang diambil dari sari tumbuh-tumbuhan aromatik (ekstraksi dari bunga, batang atau ranting, daun, akar, buah biji, dll) sehingga memberikan efek stimulasi atau relaksasi (Esti Yunianingrum, 2018).

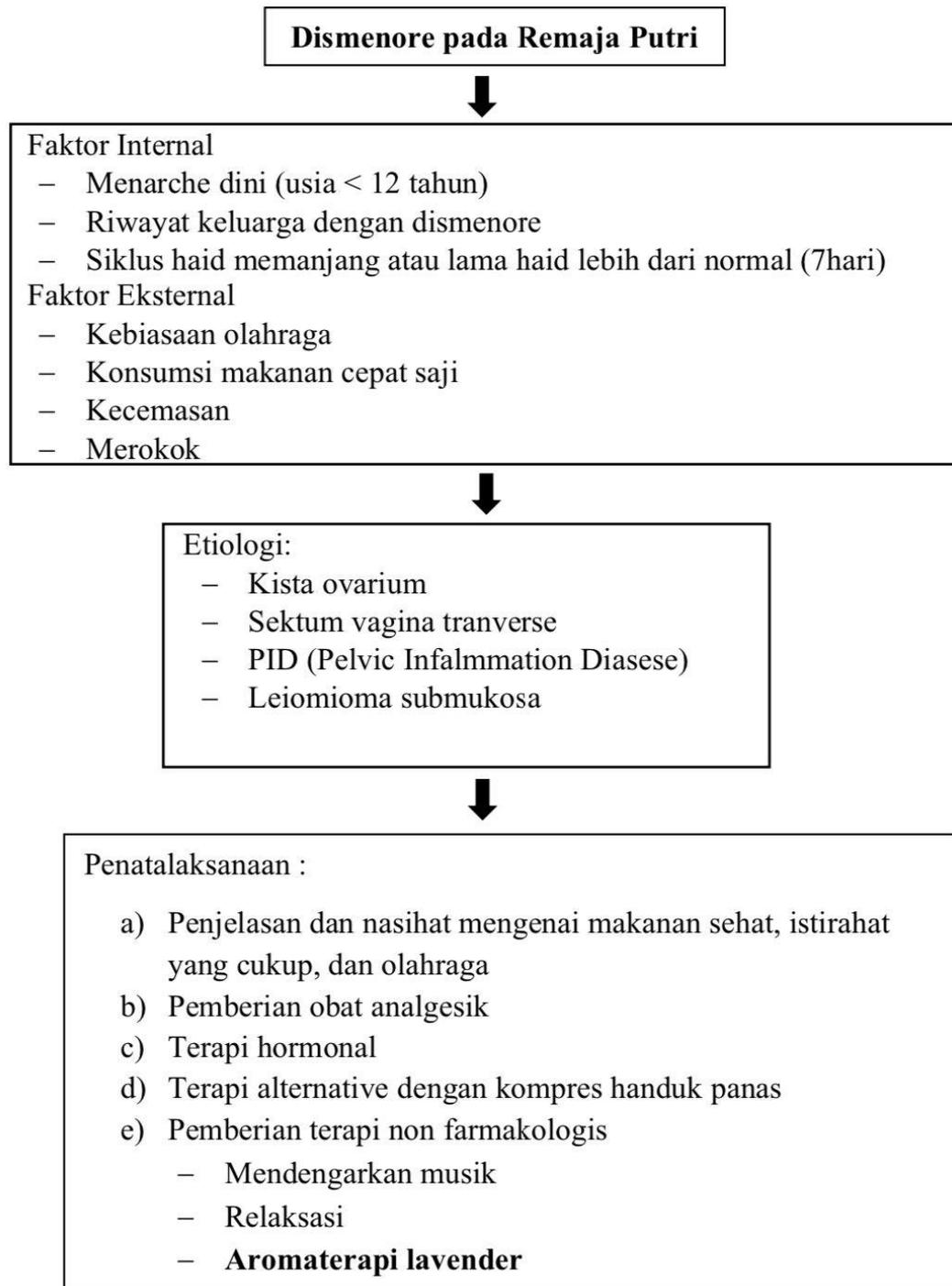
Cara penggunaan aromaterapi secara tidak langsung adalah inhalasi merupakan salah satu cara penggunaan metode aromaterapi yang paling cepat dan simpel. Aromaterapi masuk dari luar tubuh ke dalam tubuh dengan satu tahap mudah melewati paru-paru dan dialirkan ke pembuluh darah melalui alveoli (Esti Yunianingrum, 2018). Cara penggunaan aromaterapi secara langsung yaitu :

- a. Tissue, dengan cara meneteskan aromaterapi lavender ke tissue sebanyak 3 tetes kemudian dihirup selama 10 menit, dilakukan selama 3 kali sehari yaitu pada pagi, siang, malam dan saat mengalami nyeri dismenore primer. Intervensi dilakukan dengan pemantauan melalui WhatsApp, serta peneliti dan responden akan aktif berdiskusi untuk mengetahui keadaan responden secara detail

menjelang menstruasi terjadi agar saat responden mengalami dismenore dapat diberikan intervensi sesuai SOP dan tepat waktu (Fransiska, 2023).

- b. Steam, dengan meneteskan 1-5 tetes minyak essensial ke dalam alat steam atau penguapan yang sudah diisi air dan digunakan selama sekitar 10 menit (Esti Yunianingrum, 2018).
- c. Penggunaan lilin aromaterapi sangat sederhana hanya dengan memilih lilin aromaterapi yang diinginkan kemudian nyalakan lilin di ruangan tertutup yang anda gunakan untuk beraktifitas atau sedang beristirahat. Waktu yang terbaik untuk menggunakan aromaterapi adalah malam hari sesaat sebelum tidur dan pagi hari. Saat lilin sudah dinyalakan dengan sendirinya wangi aromaterapi dari lilin akan menyebar diseluruh ruang, matikan setelah 1 jam dan akan mendapatkan manfaat saat menghirupnya. Menghirup aromaterapi pada 15-60 menit dapat mengalami penurunan tekanan darah dan ritme detak jantung, namun menghirup aromaterapi dalam waktu lebih dari 60 menit akan meningkatkan tekanan darah dan detak jantung, sehingga menghirup aromaterapi terlalu lama dapat meningkatkan rusaknya jantung secara perlahan. Aromaterapi bunga lavender dapat merangsang sensori, reseptor, dan pada akhirnya dapat mempengaruhi organ lainnya sehingga dapat efek kuat terhadap emosi karena aroma yang harum dan segar (Esti Yunianingrum, 2018).

D. Kerangka Teori

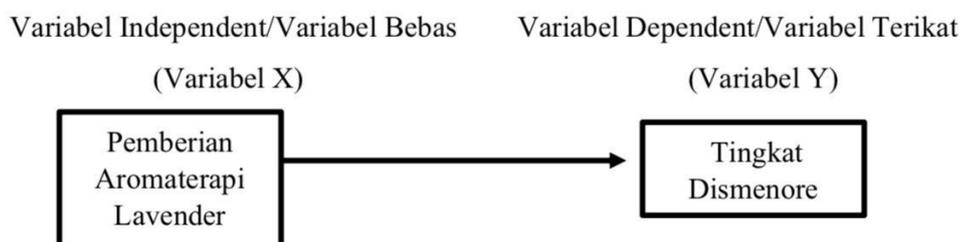


Gambar 2.7. Kerangka Teori

Sumber: Modifikasi. (Nur Afifah, 2022), (Zilfania Maulinda, 2021), (Annisa Ayu Herika, 2022)

E. Kerangka Konsep

Tahap yang penting dalam satu penelitian adalah menyusun kerangka konsep. Konsep adalah abstraksi dari suatu realitas agar dapat dikomunikasikan dan membentuk suatu teori yang menjelaskan keterkaitan antarvariabel (baik variabel yang diteliti maupun yang tidak diteliti). Kerangka konsep akan membantu peneliti menghubungkan hasil penemuan dengan teori (Nursalam, 2015).



Gambar 2.9. Kerangka Konsep

Sumber : (Dimodifikasi dari (Alfia Yunita Fatrihana, 2019)

Keterangan :

: Diteliti

: Mempengaruhi

F. Definisi Operasional

Tabel 2.2. Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi Operasional	Cara Ukur	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala
1	Variabel independent/ variabel bebas (Variabel X) Pemberian aromaterapi lavender	Terapi atau pengobatan menggunakan aroma yang berasal dari bau-bauan yang berasal dari essensial oil yang diberikan secara inhalasi	-	Lembar Standar Operasional Prosedur (SOP)	-	-

2	Variabel dependent/ variabel terikat (Variabel Y) Tingkat dismenore	Keadaan dimana timbul rasa nyeri pada saat menstruasi hari pertama hingga hari ke tiga	Lembar Observasi	<i>Wong Baker Faces Pain Rating Scale</i>	Tingkat dismenore dengan hasil skor 0-10	Rasio
---	--	--	------------------	---	--	-------

G. Hipotesis

Ha : Berdasarkan landasan teori dan kerangka konsep dapat dirumuskan hipotesis penelitian, yaitu ada pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap tingkat dismenore primer pada remaja putri di SMPN Satu Atap 1 Banama Tingang.

(Nur Fadilah, 2023). Populasi target dalam penelitian ini adalah siswi remaja putri SMP Negeri Satu Atap 1 Banama Tingang yaitu berjumlah 49 siswi.

2. Sampel

Sampel secara sederhana diartikan sebagai bagian dari populasi yang menjadi sumber data yang sebenarnya dalam suatu penelitian. Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh subjek yang diambil dari populasi (Nur Fadilah, 2023). Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswi yang mengalami dismenore primer. Dalam menentukan jumlah sampel peneliti menggunakan rumus Slovin :

$$n = \frac{N}{1+N(e)^2}$$

$$n = \frac{49}{1+49(0,2)^2}$$

$$n = \frac{49}{1+49(0,04)}$$

$$n = \frac{49}{1+1,96}$$

$$n = \frac{49}{2,96}$$

$$n = 16,5$$

$$n = 17$$

keterangan :

n = Besar sampel/jumlah responden

N = Jumlah populasi

e = Tingkat kepercayaan/persentase kelonggran ketelitian kesalahan pengambilan sampel yang masih bisa ditolerir

Nilai e = 0,1 (10%) untuk populasi dalam jumlah besar

Nilai e = 0,2 (20%) untuk populasi dalam jumlah kecil

Jadi jumlah sampel yang diambil sebanyak 17 sampel. Pada penelitian ini penulis melakukan penambahan sampel sebanyak 10% dari total sampel yang dihitung untuk mengantisipasi *drop out*. Jumlah sampel ditambah 10% dengan rumus :

$$n = \frac{n}{1-f}$$

Keterangan :

n = besar sampel

f = perkiraan proporsi *drop out*

$$n = \frac{n}{1-f}$$

$$n = \frac{17}{1-0,10}$$

$$n = 18,8$$

$$n = 19$$

Sehingga total sampel dalam penelitian ini menjadi 19 sampel.

D. Teknik Sampling

Teknik sampling menurut (Firmansyah, 2022) adalah teknik pengambilan sampel dari populasi dalam penelitian. Sampling dapat diartikan sebagai suatu cara untuk mengumpulkan data atau pengambilan sampel yang sifatnya tidak menyeluruh, yaitu tidak mencakup seluruh populasi penelitian tetapi hanya sebagian dari populasi itu saja. Teknik Sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *non probability sampling* menggunakan teknik *purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah teknik pengambilan sampel dimana peneliti mengandalkan penilaiannya sendiri ketika memilih anggota populasi untuk berpartisipasi dalam penelitian atau dengan kata lain *purposive sampling* merupakan cara pengambilan subjek penelitian yang akan menjadi responden dalam penelitian berdasar pada kriteria tertentu yakni kriteria inklusi dan eksklusi (Mustapa, 2023):

1. Kriteria *inklusi*

Adapun kriteria *inklusi* pada penelitian ini adalah sebagai berikut :

- a. Remaja putri yang sedang menstruasi
- b. Remaja putri yang mengalami dismenore primer
- c. Remaja putri tidak menggunakan terapi farmakologi maupun non-farmakologi selain yang peneliti tetapkan selama penelitian

- d. Remaja putri tidak memiliki stimulus nyeri lain selain nyeri haid yang mempengaruhi intensitas nyeri
2. Kriteria *eksklusi*
Adapun kriteria eksklusi pada penelitian ini adalah sebagai berikut :
 - a. Remaja putri yang mengalami gangguan kesadaran saat mengalami nyeri haid
 - b. Remaja putri yang alergi dengan minyak aromaterapi lavender
 - c. Remaja putri yang tidak menyelesaikan dalam proses penelitian.
 - d. Remaja putri tidak sedang sakit di saluran pernapasan.

E. Jenis Data

Jenis data dalam penelitian ini menggunakan data primer. Menurut (Sugiyono, 2019), data primer yaitu sumber data yang langsung memberikan data kepada pengumpul data. Data primer yang digunakan dalam penelitian ini diperoleh langsung dari subjek melalui pengisian lembar identitas subjek dan lembar observasi pretest dan posttest tingkat dismenore primer.

F. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat- alat yang digunakan untuk pengumpulan data yang berkaitan dengan pencatatan data (I Made Sudarma Adiputra, 2021). Pada peneliti ini instrument yang dibutuhkan adalah :

1. Lembar Observasi Penelitian
 - a. Bagian I adalah data personal responden, yaitu :
 - 1) Identitas responden (inisial)
 - 2) Umur
 - b. Bagian II memuat Pengukuran derajat nyeri dapat dilakukan dengan menggunakan *wong baker faces pain rating scale*, yang mana bisa dikategorikan menurut gejala yang terjadi, yaitu :
 - a) 0 : Tidak sakit, tidak nyeri
 - b) 1 : Sangat sedikit gangguan, kadang terasa seperti tusukan kecil

- c) 2 : Sedikit gangguan, terasa seperti tusukan yang lebih dalam
- d) 3 : Gangguan cukup dihilangkan dengan pengalihan perhatian
- e) 4 : Nyeri dapat diabaikan dengan beraktivitas atau melakukan pekerjaan, masih dapat dialihkan
- f) 5 : Rasa nyeri tidak bisa diabaikan lebih dari 30 menit
- g) 6 : Rasa nyeri tidak bisa diabaikan untuk waktu yang lama, tapi masih bisa bekerja
- h) 7 : Sulit untuk berkonsentrasi, dengan diselangai istirahat atau tidur masih bisa bekerja dengan sedikit usaha
- i) 8 : Beberapa aktivitas fisik terbatas, masih bisa membaca dan berbicara, merasakan mual dan pusing
- j) 9 : Tidak bisa berbicara, menangis, mengerang, dan merintih tidak dapat dikendalikan, penurunan kesadaran, mengigau
- k) 10 : Pingsan

G. Teknik Pengumpulan Data

1. Memberikan surat permohonan izin penelitian kepada dosen pembimbing dengan Nomor : DP.04.03/F.XLIX/985/2024 untuk mengurus surat keterangan layak etik.
2. Setelah surat keterangan layak etik keluar, memberikan surat keterangan persetujuan etik penelitian ke lahan penelitian dengan Nomor : 124/II/KE.PE/2024.
3. Melampirkan surat izin penelitian dari Badan Perencanaan Pembangunan Daerah Penelitian dan Pengembangan dengan Nomor : 072/0222/3/I/Bapplitbang.
4. Melakukan observasi penelitian.
5. Melakukan pengelompokan data dismenore yang dialami oleh remaja putri di SMP Negeri Satu Atap 1 Banama Tingang.
6. Memberikan *Informed Consent* terhadap remaja putri yang masuk dalam kriteria inklusi dan eksklusi sebelum menjadi responden.
7. Memberikan surat kesediaan menjadi responden.
8. Penelitian dilakukan dengan cara memberikan aromaterapi lavender pada remaja putri yang mengalami dismenore secara langsung jika memungkinkan untuk datang ke sekolah atau rumah tempat responden

berada, jika tidak memungkinkan peneliti akan memberitahu cara menggunakan aromaterapi lavender menggunakan tisu yang ditetes sebanyak 3 tetes kemudian dihirup selama 10 menit, dilakukan selama 3 kali sehari yaitu pagi, siang, malam dan saat mengalami nyeri dismenore pada hari pertama. Responden di intervensi hanya di hari pertama saja. Intervensi dilakukan dengan pemantauan agar saat responden mengalami dismenore dapat diberikan intervensi sesuai SOP dan tepat waktu.

9. Responden diarahkan dengan posisi senyaman mungkin.
10. Peneliti mengukur tingkat dismenore menggunakan lembar observasi *Wong Baker Pain Rating Scale* sebelum diberikan perlakuan aromaterapi lavender.
11. Peneliti memberikan aromaterapi lavender sebanyak 3 tetes kemudian di hirup selama 10 menit.
12. Setelah 10 menit ukur kembali tingkat dismenore yang dirasakan responden dengan menggunakan lembar observasi *Wong Baker Pain Rating Scale* setelah dilakukan pemberian aromaterapi lavender.

H. Pengolahan dan Analisis Data

1. Pengolahan Data

Data yang terkumpul diolah dengan system komputerisasi melalui beberapa tahap:

a. Pengeditan Data (*Editing*)

Tahap editing peneliti melakukan pengecekan terhadap data yang diperoleh atau dikumpulkan. Editing bertujuan untuk memastikan bahwa data yang diperoleh benar-benar sesuai dengan kriteria penelitian. Tahapan editing dilakukan peneliti dengan cara memeriksa jawaban responden apakah sudah lengkap atau belum apabila jawaban belum lengkap peneliti menanyakan kembali jawaban yang dipilih responden setelah semua jawaban telah lengkap peneliti mengumpulkan dalam satu berkas.

b. *Entry*

Memasukkan atau memindahkan data ke dalam master tabel dan diolah dengan bantuan *software* dari komputer versi *microsoft office professional plus 2016*.

d. *Tabulating*

Tabulating adalah pembuatan tabel untuk mengisi data yang telah dirubah menjadi angka (kode). Data ditempatkan dalam bentuk tabel dengan cara membuat tabel yang berisikan data sesuai dengan kebutuhan analisis. Hal ini bertujuan untuk mempermudah penulis dalam membaca data yang telah dikumpulkan.

e. *Cleaning*

Pengecekan data ke dalam komputer untuk mengurangi kemungkinan terjadi kesalahan.

2. Analisis Data

a. Analisa Univariat

Analisa univariat ini dilakukan pada tiap variabel dan pada umumnya dalam analisis ini menghasilkan deskriptif statistik terhadap tiap variabel. Analisis univariat dilakukan untuk mengetahui deskriptif statistik tingkat dismenore primer pada remaja putri sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi lavender.

b. Analisa Bivariat

Analisis dalam penelitian ini adalah sebelum menganalisis pengaruh aromaterapi lavender terhadap tingkat dismenore primer pada satu kelompok berpasangan dengan melakukan teknik statistik menggunakan SPSS versi 26 yaitu uji normalitas *Shapiro Wilk* apakah data terdistribusi normal atau tidak, menggunakan *Shapiro Wilk* karena jumlah sampel kurang dari 50. Uji normalitas data menggunakan uji *Shapiro Wilk* dengan kriteria apabila nilai probabilitas $>$ *level of significannce* ($\alpha=5\%$ atau 0,5) maka data dinyatakan normal. Apabila data berdistribusi normal, dianalisis menggunakan uji T berpasangan, apabila data berdistribusi tidak normal, dianalisis

menggunakan uji *Wilcoxon*. Uji *Wilcoxon Signed Rank Test* merupakan uji alternatif dari uji pairing t test atau t paired apabila tidak memenuhi asumsi normalitas. Uji ini dikenal juga dengan istilah *Wilcoxon Match Pair Test*. Uji *Wilcoxon* digunakan untuk menganalisis hasil-hasil pengamatan yang berpasangan dari dua data apakah berbeda atau tidak. *Wilcoxon signed Rank test* ini digunakan hanya untuk data bertipe interval atau ratio, namun datanya tidak mengikuti distribusi normal.

I. Etika Penelitian

Kode etik penelitian adalah suatu pedoman etika yang berlaku untuk setiap kegiatan penelitian yang melibatkan antara pihak peneliti, pihak yang diteliti atau subjek penelitian dan masyarakat yang akan memperoleh dampak hasil penelitian tersebut (I Made Sudarma Adiputra, 2021). Dalam melakukan penelitian, peneliti menekankan masalah etika yang meliputi :

1. *Respect For Person*

Pelaksanaan penelitian dimulai dengan memberikan informasi pada responden mengenai proses penelitian, tugas, peran, manfaat dan kerugian yang akan didapatkan.

2. *Informed Consent*

Setiap responden yang menjadi subjek penelitian ini telah mendapatkan persetujuan partisipasi sebagai responden yaitu dengan menandatangani lembar persetujuan dan penjelasan untuk mengikuti penelitian (PSP). Peneliti menghormati segala keputusan responden apabila responden tidak bersedia untuk menjadi responden maka peneliti tidak akan memaksa.

3. *Anonimity* (inisial)

Melindungi identitas subyek penelitian dengan cara tidak mencantumkan nama responden pada lembar alat ukur dan hanya menuliskan kode pada lembar pengumpulan data atau hasil penelitian yang akan disajikan.

4. *Confidentially* (kerahasiaan)

Kerahasiaan informasi responden dijamin oleh peneliti. Informasi yang diperoleh tidak disalahgunakan, seperti identitas dan hasil dari penelitian.

5. *Balancing harms and benefit* (memperhatikan manfaat dan kerugian yang ditimbulkan)

Peneliti melaksanakan penelitian sesuai dengan prosedur penelitian untuk mendapatkan hasil yang bermanfaat semaksimal mungkin bagi subjek penelitian dan dapat digeneralisasikan di tingkat populasi (*beneficen*). Peneliti meminimalisasi dampak yang merugikan (*nonmaleficence*), dalam hal ini peneliti menggunakan bahan penelitian berupa minyak essential oil lavender yang telah terdaftar di BPOM TR 226088621 sehingga dapat menghindari efek yang merugikan subjek.

6. Asas kemanfaatan

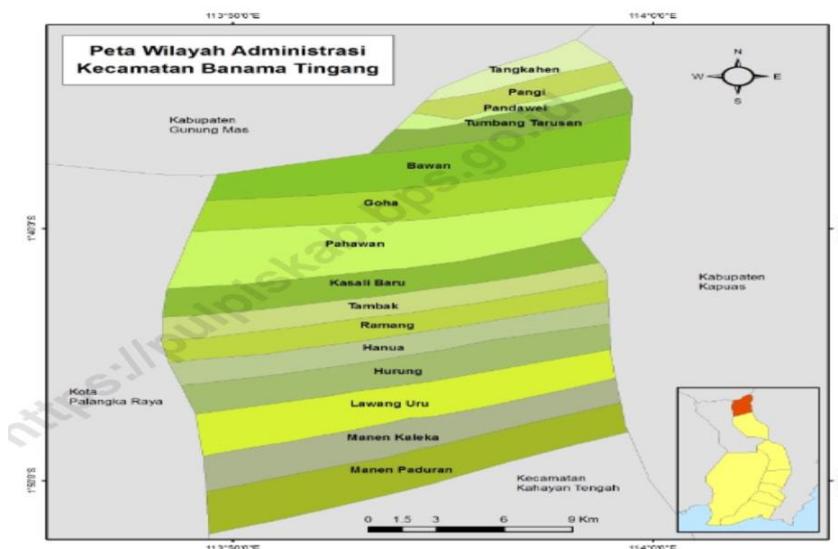
Peneliti harus secara jelas mengetahui manfaat dan resiko yang mungkin terjadi. Penelitian boleh dilakukan apabila manfaat yang diperoleh lebih besar daripada resiko atau dampak negative yang akan terjadi. Peneliti melakukan penelitian dengan prosedur penelitian guna mendapatkan hasil yang bermanfaat semaksimal mungkin bagi subjek penelitian. Penelitian harus bebas dari penderitaan yaitu dilaksanakan tanpa mengakibatkan penderitaan kepada subjek penelitian.

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

SMP Negeri Satu Atap 1 Banama Tingang terletak di Jl. Kaliwang Desa Lawang Uru, Kelurahan Lawang Uru, Kecamatan Banama Tingang, Kabupaten Pulang Pisau, Provinsi Kalimantan Tengah. Memiliki status kepemilikan Pemerintah Daerah. SMP Negeri Satu Atap 1 Banama Tingang memiliki 3 kelas (kelas VII, VIII dan kelas IX) dengan jumlah guru 11 orang yang menjadi wali kelas dan jumlah siswa-siswi sebanyak 101 orang, yang terdiri dari jumlah siswa 52 orang dan siswi 49 orang. Jarak dari desa Lawang Uru Kecamatan Banama Tingang ke kota adalah 165,00 km.

PETA WILAYAH KECAMATAN BANAMA TINGANG
MAP OF BANAMA TINGANG SUBDISTRICT



**Gambar 4.1 Peta Desa Lawang Uru Kecamatan
Banama Tingang**

Sumber: (Badan Pusat Statistik Kabupaten Pulang Pisau, 2021)

1. Letak Geografis
 - a) Sebelah Utara berbatasan dengan Desa Hurung
 - b) Sebelah Barat berbatasan dengan Sei Rungan

- c) Sebelah Timur berbatasan dengan Wilayah Mangkutup
- d) Sebelah Selatan berbatasan dengan Desa Manen Kaleka

Luas Wilayah Desa Lawang Uru 28,30 km² dengan dihuni oleh 315 KK dan jumlah penduduk 1075 jiwa, terdiri 550 jiwa laki-laki dan 525 jiwa perempuan. Adapun perkiraan untuk wilayah tersebut adalah sebagai berikut :

- a) Untuk jalan 70 Ha
- b) Bangunan umum 15 Ha
- c) Pemakaman umum 2,5 Ha
- d) Untuk pertanian dan penunjangnya 51,37 Ha
- e) Perkebunan 2168,80 Ha
- f) Perekonomian (pasar desa warung atau toko 1175 M).
- g) Selebihnya untuk lahan pemungkiman, Kantor Pemerintahan Desa dan Umum, Tanah Adat dan Hutan.
- h) Mata pencarian sebagai petani karet/penyadap karet dan sebagian kecil sebagai wiraswasta, PNS dan dll.

B. Hasil Penelitian

1. Analisis Statistik Deskriptif

Analisis data dilakukan secara kuantitatif yang meliputi analisis univariat, dilakukan untuk memperoleh informasi tentang kelayakan data guna melihat gambaran substansi setiap variabel, sebelum melihat kaitannya dengan variabel yang lain. Statistik deskriptif yang digunakan dalam penelitian ini diantaranya adalah nilai mean, minimum, maksimum, dan standar deviasi. Nilai mean adalah suatu nilai rata-rata yang didapatkan dari jumlah total pada nilai-nilai skala dibagi dengan jumlah ukuran sampel. Nilai minimum adalah nilai paling rendah di antara semua responden dalam sebuah kelompok data. Sedangkan nilai maksimum adalah nilai paling tinggi di antara semua responden dalam sebuah kelompok data. Dan standar deviasi adalah nilai akar kuadrat dari suatu varians.

**Tabel 4.1 Hasil Uji Statistik Deskriptif
Sebelum Pemberian Aromaterapi Lavender**

Aromaterapi Lavender	(N=19)	Mean	Standar Deaviasi	Minimum	Maksimum
Sebelum Pemberian Aromaterapi Lavender (Pre Test)	19	4,42	1,346	2	6

Berdasarkan tabel 4.1 diperoleh rata-rata tingkat nyeri dismenore pada remaja putri sebelum diberikan aromaterapi lavender adalah 4,42 dengan standar deviasi adalah 1,346. Tingkat dismenore terendah adalah 2 dan tingkat dismenore tertinggi adalah 6 di SMP Negeri Satu Atap 1 Banama Tingang.

**Tabel 4.2 Hasil Uji Statistik Deskriptif
Setelah Pemberian Aromaterapi Lavender**

Aromaterapi Lavender	(N=19)	Mean	Standar Deaviasi	Minimum	Maksimum
Setelah Pemberian Aromaterapi Lavender Post Test	19	1,37	0,761	0	2

Berdasarkan tabel 4.2 diperoleh rata-rata tingkat nyeri dismenore pada remaja putri setelah diberikan aromaterapi lavender adalah 1,37 dengan standar deviasi adalah 0,761. Tingkat dismenore terendah adalah 0 dan tingkat dismenore tertinggi adalah 2 di SMP Negeri Satu Atap 1 Banama Tingang.

2. Analisis Bivariat

Berdasarkan hasil uji normalitas tidak terdistribusi dengan normal didapatkan hasil bahwa data tidak terdistribusi normal (sig.<0,05). Terlihat data *Shapiro-Wilk* Sig 0,017 dan 0,000 yang artinya (sig.<0,05) yaitu dapat dikatakan data tidak berdistribusi normal. karena dalam pengujian *Shapiro-Wilk* suatu data dikatakan berdistribusi normal apabila nilai signifikansi lebih dari 0,05 (sig.>0,05), maka uji yang digunakan adalah uji *wilcoxon signed test* merupakan uji nonparametris yang digunakan untuk mengukur 2

perbedaan kelompok data berpasangan berskala rasio tetapi data tidak berdistribusi normal.

Tabel 4.3 Uji Wilcoxon

Pemberian Aromaterapi Lavender	(N=19)	Mean	Mean Difference	Standar Deviasi	P Value
<i>Pre Test</i>	19	4,42	3,05	1,346	0,000
<i>Post Test</i>	19	1,37			

Berdasarkan tabel 4.3 diperoleh rata-rata tingkat dismenore sebelum pemberian aromaterapi lavender adalah 4,42 dan rata-rata tingkat dismenore sesudah pemberian aromaterapi lavender adalah 1,37. Hasil selisih (difference) rata-rata tingkat dismenore sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi lavender yaitu 3,05 dengan standar deviasi sebelum intervensi yaitu 1,346. Berdasarkan hasil uji statistik menunjukkan bahwa nilai Sig. (2-tailed) = 0,000. Jika hasil penelitian ini menunjukkan nilai Sig. (2-tailed) <0,05 (0,00 <0,05) maka Ho ditolak dan Ha diterima yang dapat diartikan bahwa ada perbedaan tingkat dismenore setelah pemberian aromaterapi lavender terhadap tingkat dismenore primer pada remaja putri di SMP Negeri Satu Atap 1 Banama Tingang.

C. Pembahasan Penelitian

1. Tingkat Dismenore Primer Pada Remaja Putri Sebelum Diberikan Aromaterapi Lavender

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa rata-rata tingkat dismenore pada remaja putri sebelum diberikan aromaterapi lavender adalah 4,42 dengan standar deviasi 1,346. Tingkat dismenore terendah adalah 2 dan tingkat dismenore tertinggi adalah 6 di SMP Negeri Satu Atap 1 Banama Tingang.

Dismenore adalah menstruasi yang nyeri disebabkan oleh kejang otot uterus (Indrayani, 2023). Dikalangan perempuan, nyeri dismenore adalah hal yang sangat wajar dan bisa terjadi pada mereka yang sedang haid atau menstruasi. Ada beberapa kalangan yang menganggap nyeri dismenore

adalah hal yang biasa. Kondisi seperti ini hanya terjadi secara temporer pada saat mulai haid, dialami dalam waktu singkat dan tidak terlalu mengganggu aktivitas. Setelah beberapa saat, mungkin dalam hitungan jam, rasa nyeri haid akan hilang dengan sendirinya (Anurogo & Wulandari, 2011) dalam (Syafliandawati, 2019).

Hasil penelitian sejalan dengan penelitian lain yang dilakukan oleh (Fransiska, 2023) tentang pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap penurunan nyeri dismenore primer pada remaja putri di SMA Negeri 1 Godean, ditemukan tingkat nyeri dismenore sebelum diberikan aromaterapi lavender adalah 5,90.

Dari hasil penelitian dan teori yang didapatkan dari berbagai sumber, peneliti berasumsi bahwa dilihat dari rata-rata tersebut, rata-rata tingkat dismenore skala 6 termasuk kedalam tingkat dismenore nyeri yang tidak bisa diabaikan untuk waktu yang lama, tetapi masih bisa beraktivitas. Tingkat dismenore yang dialami oleh remaja putri dapat disebabkan oleh faktor fisik seperti kurang gerak atau kurang melakukan aktivitas fisik dan psikologi seperti banyak pikiran karena pelajaran atau dalam keadaan sedang melaksanakan ulangan disekolahnya dan banyak tugas-tugas dari sekolah tersebut. Nyeri ini dirasakan sebelum dan selama menstruasi sering kali muncul dengan gejala lemas, dan sedikit pusing. Dismenore ini memaksa remaja putri untuk istirahat dan sering kali meninggalkan kegiatannya untuk beberapa jam.

2. Tingkat Dismenore Primer Pada Remaja Putri Setelah Diberikan Aromaterapi Lavender

Berdasarkan hasil penelitian, didapatkan bahwa rata-rata tingkat dismenore pada remaja putri setelah diberikan aromaterapi lavender adalah 1,37 dengan standar deviasi adalah 0,761. Tingkat dismenore terendah 0 dan tingkat dismenore tertinggi adalah 2 di SMP Negeri Satu Atap 1 Banama Tingang.

Dismenore merupakan suatu gejala rasa sakit atau rasa tidak enak diperut bagian bawah pada masa menstruasi sampai dapat mengganggu

aktifitas sehari-hari yang paling sering ditemui pada perempuan. Dismenore adalah keluhan yang paling sering menyebabkan perempuan pergi ke dokter untuk konsultasi dan mendapatkan pengobatan (Ramdania, 2022). Berbagai terapi telah digunakan untuk mengobati nyeri dismenore baik secara farmakologi maupun non farmakologi. Mengingat efek samping yang dapat ditimbulkan oleh penggunaan NSAID, maka diperlukan alternatif lain untuk mengatasi dan mengurangi rasa nyeri dismenore yaitu dengan menggunakan bahan alami. Telah dilakukan berbagai penelitian untuk menemukan terapi pengganti atau terapi alternatif yang lebih aman jika dibandingkan dengan penggunaan NSAID yaitu, terapi non farmakologi (Pumi Keta, 2020).

Terapi non farmakologi yang dapat mengurangi rasa nyeri dismenore adalah pemberian aromaterapi. Aromaterapi merupakan penggunaan minyak esensial untuk tujuan penanganan yang meliputi: pikiran, tubuh dan semangat, salah satunya adalah penggunaan aromaterapi lavender (Pumi Keta, 2020). Kandungan terbesar dari minyak lavender adalah linalool dan linalil asetat. Linalool memiliki struktur monoterpenol yang merupakan struktur alkohol dengan cirinya memiliki rantai hidroksil (-OH) yang berikatan dengan struktur terpen. Struktur alkohol ini sangat baik sebagai tonik untuk sistem saraf dan dapat menstimulasi respon imunitas tubuh (Pumi Keta, 2020). Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Pambudi, 2016) tentang pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap intensitas dismenorea pada mahasiswa D-III kebidanan semester II di Universitas Aisyiyah Yogyakarta, ditemukan skala nyeri sebelum diberikan aromaterapi lavender adalah 6,3000 dan berkurang setelah diberikan aromaterapi lavender yaitu 3,1500.

Dari hasil penelitian dan teori yang didapatkan dari berbagai sumber, peneliti berasumsi bahwa, setelah diberikan aromaterapi lavender didapatkan rata-rata tingkat dismenore pada remaja putri adalah 1,37. Hal ini termasuk dalam skala 2 (tingkat sedikit gangguan). Adanya penurunan tingkat dismenore setelah menghirup aromaterapi lavender yang diberikan sebanyak 3 tetes dan dihirup selama 10 menit dapat menurunkan tingkat

dismenore karena saat diberikan aromaterapi lavender yang mana saat remaja putri menghirup aromaterapi lavender, molekul yang mudah menguap dari minyak tersebut terhirup oleh hidung. Ketika molekul tersebut terhirup, maka otak akan merangsang melepaskan hormon yang dapat berfungsi memperbaiki suasana hati dan penghilang rasa sakit alami serta menghasilkan perasaan yang lebih nyaman, dan tingkat dismenore berkurang.

3. Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Tingkat Dismenore Pada Remaja Putri

Berdasarkan hasil penelitian, didapatkan bahwa rata-rata tingkat dismenore sebelum adalah 4,42 dan setelah diberikan aromaterapi lavender adalah 1,37. Hasil selisih (difference) rata-rata tingkat dismenore sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi lavender yaitu 3,05 dengan standar deviasi sebelum intervensi yaitu 1,346. Hasil uji statistik wilcoxon didapatkan nilai p value = 0,000, berarti $<0,05$, terlihat ada perbedaan secara signifikan tingkat dismenore sebelum dan setelah diberikan aromaterapi lavender yang dilihat dari penurunan tingkat dismenore yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dalam pemberian aromaterapi terhadap tingkat dismenore primer pada remaja putri di SMP Negeri Satu Atap 1 Banama Tingang.

Pemberian aromaterapi lavender dapat meringankan tingkat dismenore yang dialami oleh remaja putri. Menghirup aromaterapi lavender sebagai salah satu aromaterapi dalam mengurangi nyeri dismenore disebabkan oleh kandungan pada lavender adalah linalool asetat yang mampu mengendorkan dan melemaskan sistem kerja urat-urat syaraf dan otot-otot yang tegang. Lavender sebagai aromaterapi memiliki efek sedatif, hypnotic dan anti neurodepressive yang baik bagi manusia. Selain itu teknik yang dilakukan dalam pemberian aromaterapi lavender sangat berpengaruh penting pada penurunan nyeri dismenore (Nuraeni, 2021). Seseorang yang menghirup aromaterapi lavender ini molekul yang mudah menguap (volatile) dari minyak tersebut dibawa ke sel-sel reseptor dihidung. Ketika molekul-

molekul tersebut menempel ke rambut halus dihidung maka terjadi suatu pesan elektro kimia yang akan ditransmisikan melalui saluran olfactory ke otak kemudian ke sistem limbik merangsang hipotalamus untuk melepaskan hormon serotonin dan hormon endorfin, yang mana fungsi hormon serotonin dapat memperbaiki suasana hati sedangkan hormon endorfin penghilang rasa sakit alami serta menghasilkan perasaan rileks, tenang dan senang.

Penelitian juga sejalan dengan penelitian lain yang dilakukan oleh (Fransiska, 2023) tentang pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap penurunan nyeri dismenore primer pada remaja putri di SMA Negeri 1 Godean, ditemukan bahwa terjadi penurunan intensitas nyeri yang signifikan setelah diberikan aromaterapi lavender ($p = 0,000$).

Dari hasil penelitian, peneliti berasumsi bahwa adanya pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap tingkat dismenore pada remaja putri setelah diberikan intervensi aromaterapi lavender sehingga nyerinya akan berangsur-angsur berkurang dan remaja putri menjadi lebih nyaman, gembira dan tingkat dismenore dapat berkurang, karena di dalam aromaterapi lavender terdapat kandungan antibiotika (linalool 26,12%) yang memberikan efek relaksasi dan antidepresan (linalyl acetate 26,32%) dapat mengurangi kecemasan dan menurunkan sensasi nyeri, mengendorkan dan melemaskan sistem kerja urat-urat syaraf dan otot-otot yang tegang (Marika et al., 2018) dalam (Nuraeni, 2021). Dismenore primer dapat mengganggu aktivitas rutin keseharian dan gangguan mood (Nur Afifah, 2022).

C. Keterbatasan Penelitian

Keterbatasan penelitian ini antara lain ruangan yang digunakan adalah ruangan terbuka yang banyak ventilasi sehingga memungkinkan udara untuk keluar masuk ruangan, dikarenakan sekolah tersebut tidak menyediakan UKS di sekolah dan tidak selalu mengawasi intervensi selalu secara langsung. Jika melakukan pengawasan intervensi pada sore atau malam harus menunggu

konfirmasi dari responden. Keterbatasan waktu mengukur tingkat dismenore primer pada remaja putri yang banyak melakukan aktivitas seperti lagi kondisi dalam mengerjakan ulangan sekolah, sehingga membatasi peneliti untuk melakukan penelitian ini dengan tingkat kedalaman yang diinginkan. Memenuhi sampel penelitian butuh waktu dikarenakan ada responden yang disaat dilakukan intervensi sedang tidak berada dirumah sehingga yang harusnya perlakuan hanya diberikan pada 1 hari diundur ke hari berikutnya.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian “Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Tingkat Dismenore Primer Pada Remaja Putri Di SMP Negeri Satu Atap 1 Banama Tingang” dapat ditarik kesimpulan bahwa:

1. Hasil statistik deskriptif untuk variabel dependen tingkat dismenore menunjukkan nilai minimum sebelum pemberian aromaterapi lavender (*pre test*) sebesar 2, nilai minimum setelah pemberian aromaterapi lavender (*post test*) sebesar 0. Nilai maksimum sebelum pemberian aromaterapi lavender (*pre test*) sebesar 6, nilai maksimum setelah pemberian aromaterapi lavender (*post test*) sebesar 2. Serta nilai rata-rata sebelum pemberian aromaterapi lavender (*pre test*) 4,42 kemudian standar deviasi adalah sebesar 1,346, nilai rata-rata setelah pemberian aromaterapi lavender (*post test*) 1,37 dengan standar deviasi adalah sebesar 0,761.
2. Pemberian aromaterapi lavender memiliki pengaruh terhadap penurunan tingkat dismenore yang dibuktikan dengan hasil uji statistik *non parametrik test wilcoxon*, didapatkan hasil Sig. (*2-tailed*) 0,000. Dapat disimpulkan bahwa nilai Sig. (*2-tailed*) < 0,05 yang berarti ada perbedaan signifikan antara sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi lavender terhadap tingkat dismenore primer pada remaja putri di SMP Negeri Satu Atap 1 Banama Tingang.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, ada beberapa saran yang dapat diberikan, yaitu:

1. Bagi Remaja

Diharapkan remaja putri dapat memilih aromaterapi lavender dalam menurunkan tingkat dismenore dan membantu dalam mengurangi tingkat

dismenore dengan cara yang mudah dan aplikatif melalui terapi non farmakologi.

2. Bagi Sekolah

Penelitian ini dapat dijadikan salah satu penanganan nyeri dismenore di sekolah karena pelaksanaan aromaterapi lavender mudah untuk diterapkan. Sehingga diharapkan kepada siswi yang mengalami dismenore di sekolah dapat berkonsentrasi selama mengikuti kegiatan pembelajaran. Hasil penelitian ini diharapkan menjadi masukan untuk sekolah agar menyediakan ruangan UKS di sekolah tersebut, agar penggunaan aromaterapi tersebut lebih efektif diruangan tertutup.

3. Bagi Institusi Pendidikan

Penelitian ini diharapkan menjadi sumber pustaka, menjadi bahan informasi dan data yang dapat dijadikan referensi.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan untuk peneliti selanjutnya untuk menyediakan ruangan lebih tertutup sebelum melakukan intervensi kepada respondennya.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfia Yunita Fatrihana (2019) *Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 4 Palangka Raya*. Available at: <http://repo.polkesraya.ac.id/id/eprint/695> (Accessed: 2 July 2024).
- Anindya Hapsari (2019) *Buku Ajar Kesehatan Reproduksi Modul Kesehatan Reproduksi Remaja*. Malang: Wineka Media.
- Annisa Ayu Herika (2022) *Hubungan Kativitas Fisik dan Konsumsi Asam Lemak Omega-3 dengan Tingkat Dismenorea Remaja Putri di SMP PGRI 8 Denpasar*. Poltekkes Kemenkes Denpasar Jurusan Gizi. Available at: <http://repository.poltekkes-denpasar.ac.id/id/eprint/9305> (Accessed: 2 July 2024).
- Arfailasufandi, A. (2018) 'Pengaruh Pemberian Coklat Hitam terhadap Penurunan Nyeri Haid pada Dismenorrhea Primer The Influence of Dark Chocolate to Reduce Menstrual Pain in Primary Dysmenorrhea', *Journal of Health Science and Prevention*, 2(1). Available at: https://www.researchgate.net/publication/324966581_The_Influence_of_Dark_Chocolate_to_Reduce_Menstrual_Pain_in_Primary_Dysmenorrhea/fulltext/5bb3cf1f45851574f7f55d0e/The-Influence-of-Dark-Chocolate-to-Reduce-Menstrual-Pain-in-Primary-Dysmenorrhea.pdf (Accessed: 2 July 2024).
- Badan Pusat Statistik Kabupaten Pulang Pisau (no date) *Kecamatan Banama Tingang Dalam Angka 2021*. Available at: <https://pulpiskab.bps.go.id/publication/2021/09/24/9aafd6ca476b4614a88825b7/kecamatan-banama-tingang-dalam-angka-2021.html> (Accessed: 3 July 2024).
- Chofifah Fidiyatul Mukaromah (2021) *Pengaruh Aroma Terapi Lavender Terhadap Nyeri Dismenore Primer pada Remaja Putri Literature Review*. Universitas dr. Soebandi.
- Dhilon, D.A. and Rahmadona, N. (2020) 'Pengaruh Pemberian Susu Coklat Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri', *Jurnal Doppler*, 4(1), pp. 18–26. Available at: <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/doppler/article/view/690> (Accessed: 2 July 2024).
- Ernawati Sinaga (2017) *Manajemen Kesehatan Menstruasi*. Jakarta: Universitas Nasional, IWWASH. Global One.
- Esti Yunianingrum (2018) *Pengaruh Kompres Hangat dan Aromaterapi Lavender terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Primer pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Ashsolihah Sleman*. Politeknik Kesehatan KementrianKesehatan Yogyakarta.
- Faizah, N. (2020) 'Pengaruh Pemberian Cokelat Hitam (Dark Chocolate) Dan Jahe Terhadap Intensitas Nyeri Haid (Dysmenorrhea)', *Jurnal Keperawatan*, 8(2), pp. 43–49. Available at: <https://doi.org/https://doi.org/10.47560/kep.v8i2.128>.

- Fajarini, Y.I., Siti Nurdiati, D. and Padmawati, R.S. (2018) 'Prestasi Belajar Pada Remaja Yang Mengalami Dismenorea Primer', *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 5(1), pp. 24–31. Available at: <https://doi.org/https://doi.org/10.22146/jkr.37972>.
- Fernindi, D. and M.Ridwan, M.R. (2021) 'PERBANDINGAN EFEKTIVITAS AROMATERAPI LAVENDER DENGAN SENAM PILATES TERHADAP PENURUNAN NYERI HAID PADA REMAJA PUTRI', *JURNAL WACANA KESEHATAN*, 6(1), p. 27. Available at: <https://doi.org/10.52822/jwk.v6i1.170>.
- Firmansyah, D., Pasim Sukabumi, S. and Al Fath Sukabumi, S. (2022) 'Teknik Pengambilan Sampel Umum dalam Metodologi Penelitian: Literature Review', *Jurnal Ilmiah Pendidikan Holistik (JIPH)*, 1(2), pp. 85–114. Available at: <https://doi.org/10.55927>.
- Fransiska, Y. (2023a) 'Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Primer Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 1 Godean', *Journal of Midwifery and Health Reserac*, 2(1). Available at: <https://doi.org/https://doi.org/10.36743/jmhr.v2i1.459>.
- Fransiska, Y. (2023b) 'Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Primer Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 1 Godean', *Journal of Midwifery and Health Reserac*, 2(1).
- Gunawan, S. and Tadjudin, N.S. (2022) 'Edukasi Seks Dan Kesehatan Reproduksi Remaja Pada Siswa/ Siswi SMP Tarakanita 2 Jakarta', *Jurnal Untar* [Preprint]. Available at: <https://doi.org/https://doi.org/10.24912/pserina.v2i1.19909>.
- I Made Sudarma Adiputra (2021) *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Edited by Ronal Watrianthos. Den Pasar: Yayasan Kita Menulis.
- Indrayani, T. (2023) 'Pengaruh Senam Pada Remaja Putri Untuk Mengatasi Primary Dysmenorrhea', *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 13(3). Available at: <http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/PSKM>.
- Juliani (2021) 'Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Pengurangan Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif'. Available at: <https://doi.org/10.30604/well.165322021>.
- Kiki Lestari (2020) *Pengetahuan Mahasiswa Penderita Dysmenorhea Tentang pelvic Rocking Exercise Program Studi Diploma III Keperawatan di Universitas Bhakti Kencana Bandung*. Available at: <https://repository.bku.ac.id/xmlui/handle/123456789/317> (Accessed: 2 July 2024).
- Maryam B. Gainau (2021) *Perkembangan Remaja Dan Problematikanya*. Yogyakarta: PT Kanisius.
- Mega Aurora (2021) *Pengaruh Range of Motion (ROM) dan Terapi Rendaman Air Garam Hangat terhadap Nyeri Sendi pada Penderita Gout Arthritis Tahun 2021*. Politeknik Kesehatan Kemenkes Bengkulu. Available at: <http://repository.poltekkesbengkulu.ac.id/> (Accessed: 2 July 2024).
- Mustapa, P., Pipin Yunus and Susanti Monoarfa (2023) 'Penerapan Perawatan Endotracheal Tube Pada Pasien Dengan Penurunan Kesadaran Di Ruang ICU

- RSUD Prof. DR Aloei Saboe Kota Gorontalo’, *Intan Husada : Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 11(02), pp. 105–113. Available at: <https://doi.org/10.52236/ih.v11i2.280>.
- Ni Made Maharianingsih (2020) ‘Pemberian Aromaterapi Lavender (*Lavandula Angustifolia*) Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Lansia Administered of Lavender (*Lavandula Angustifolia*) Aromatherapy To Improve Sleep Quality for the Elderly’. Available at: <https://doi.org/10.24252/djps.v3i2.13945>.
- Nur Afifah (2020) *Pengaruh Tingkat Nyeri Dismenorea Terhadap Aktivitas Belajar Remaja Di Madrasah Aliyah Plus Keterampilan Al Irsyad Gajah Demak*.
- Nur Afifah (2022) *Pengaruh Tingkat Nyeri Dismenorea Terhadap Aktivitas Belajar Remaja Di Madrasah Aliyah Plus Keterampilan Al Irsyad Gajah Demak*. Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Available at: <http://repository.unissula.ac.id/id/eprint/25233> (Accessed: 2 July 2024).
- Nur Fadilah, A. (2023) ‘Konsep Umum Populasi dan Sampel Dalam Penelitian’, *Jurnal Pilar : Jurnal Islam Kontemporer*, 14(1). Available at: <https://journal.unismuh.ac.id/index.php/pilar/article/view/10624> (Accessed: 9 July 2024).
- Nuraeni, R. and Nurholipah, A. (2021a) ‘Aromaterapi Lavender terhadap Intensitas Nyeri Haid (Dysmenorrhea) pada Mahasiswi Tingkat II’, *Jurnal Keperawatan Silampari*, 5(1), pp. 178–185. Available at: <https://doi.org/10.31539/jks.v5i1.2834>.
- Nuraeni, R. and Nurholipah, A. (2021b) ‘Aromaterapi Lavender terhadap Intensitas Nyeri Haid (Dysmenorrhea) pada Mahasiswi Tingkat II’, *Jurnal Keperawatan Silampari*, 5(1), pp. 178–185. Available at: <https://doi.org/10.31539/jks.v5i1.2834>.
- Nurhayati, S. and Sari, S.A. (2022) ‘Pengaruh teknik relaksasi aroma terapi lavender dan autogenik terhadap penurunan kecemasan pada pasien pra operasi Sectio Caesarea’, *Holistik Jurnal Kesehatan*, 16(5), pp. 471–477. Available at: <https://doi.org/10.33024/hjk.v16i5.8077>.
- NurKhasanah, N. and Tri Astuti, I. (2018) ‘Gambaran Skor Nyeri Anak Saat Pemasangan Infus Dengan Intervensi Guided Imagery dan Ethyl Chloride’, *Indonesian Journal of Nursing Practice*, 2(1). Available at: <https://doi.org/10.18196/ijnp.2172>.
- Nusaroma (2024) *Minyak Esensial Lavender*. Available at: <https://search.app/CZwAArPY3WMDvwLr9> (Accessed: 16 January 2024).
- Osuga, Y., Hayashi, K. and Kanda, S. (2020) ‘Long-term use of dienogest for the treatment of primary and secondary dysmenorrhea’, *Journal of Obstetrics and Gynaecology Research*, 46(4), pp. 606–617. Available at: <https://doi.org/10.1111/jog.14209>.
- Pambudi, A.B. *et al.* (2016) ‘Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Pasien Postpartum Normal Di RSUD Kota Semarang’, *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan* [Preprint]. Available at: <https://jurnal-d3per.uwhs.ac.id/index.php/mak/article/download/3/35> (Accessed: 17 July 2024).

- Pebrianti, S. and Rinjani Muslim, F. (2018) 'Gambaran Upaya Remaja Putri Dalam Mengatasi Dismenorea Di SMK YBKP3 Tarogong Kidul Garut Tahun 2016', *Holistik Jurnal Kesehatan*, 12(2), pp. 83–91. Available at: <https://doi.org/https://doi.org/10.33024/hjk.v12i2.163>.
- Pribadi, T. *et al.* (2022) 'Penyuluhan kesehatan tentang aroma terapi lavender untuk stress kerja', *JOURNAL OF Public Health Concerns*, 2(2), pp. 59–64. Available at: <https://doi.org/https://doi.org/10.56922/phc.v2i2.174>.
- Pujiati, E. (2017) 'Efektifitas Pemberian Relaksasi Slow Deep Breathing Dan Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Desa Jepang Kecamatan Mejobo Kabupaten Kudus', *Jurnal Centamaku* [Preprint]. Available at: <https://jprokep.jurnal.centamaku.ac.id/index.php/jpk/article/download/55/46> (Accessed: 2 July 2024).
- Pumi Keta, D. *et al.* (2020) 'Pengaruh Kombinasi Yoga Dan Aroma Terapi Lavender Terhadap Tingkat Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Di Pondok Pesantren Sumatera Thawalib Parabek', *Maternal Child Health Care Journal*, 2(2). Available at: <https://ojs.fdk.ac.id/index.php/MCHC/article/download/1046/392> (Accessed: 17 July 2024).
- Putri Yanti Lubis (2018) *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Remaja Sisiwi SMA Dharma Sakti Medan Tahun 2018*. Politeknik Kesehatan Kemenkes RI Medan. Available at: <http://poltekkes.aplikasi-akademik.com/xmlui/handle/123456789/848> (Accessed: 2 July 2024).
- Rahayu, T.G. (2019) 'Rebusan Buah Asam Dan Jahe Sebagai Upaya Mengurangi Dismenore', *Faletahan Health Journal*, 6(1), pp. 11–15. Available at: www.journal.lppm-stikesfa.ac.id/ojs/index.php/FHJ.
- Ramdania, F. and Legiati, T. (2022) 'Pengaruh Pemberian Air Jahe Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore', *Jurnal Kesehatan Siliwangi*, 2(3), pp. 896–905. Available at: <https://doi.org/10.34011/jks.v2i3.791>.
- Raras, N.A. (2021) *Pemberian Dark Chocolate Guna Meredakan Tingkat Nyeri Haid (Dismenore Primer) Pada Remaja Putri*. Universitas Muhammadiyah Magelang. Available at: http://eprintslib.ummgl.ac.id/2893/1/18.0601.0003_BAB%20I_BAB%20II_BAB%20III_BAB%20V_DAFTAR%20PUSTAKA%20-%20Niluh%20Anggita%20Raras.pdf (Accessed: 2 July 2024).
- Reny Sulistyowati, N. (2018) *Aromaterapi Pereda Nyeri*. Cetakan 1 Tahun 2018. Wineka Media.
- Rika Herawati (2017) 'Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Nyeri Haid (Dismenorea) Pada Siswi Madrasah Aliyah Negeri Pasir Pengaraian', *Jurnal Marteniti dan Neonatal*, 2(3). Available at: <https://e-journal.upp.ac.id/index.php/akbd/article/view/1382> (Accessed: 2 July 2024).

- Rofiqoh (2021) *Pengaruh Pemberian Coklat Hitam Terhadap Nyeri Dismenore Primer Pada Remaja Putri Literature Review Skripsi*. Universitas dr.Soebandi Jember.
- Ruqaiyah (2020) 'Hubungan Pengetahuan Terhadap Kejadian Disminorea Pada Mahasiswa Baru Akbid Pelamonia Makassar Tahun 2020', *Jurnal Kesehatan Delima Pelamonia*, 4(2). Available at: <https://doi.org/https://doi.org/10.37337/jkdp.v4i2.170>.
- Rusli, Y. and Angelina, Y. (2019) 'Hubungan Tingkat Stres dan Intensitas Dismenore pada Mahasiswi di Sebuah Fakultas Kedokteran di Jakarta', 7(2). Available at: <https://doi.org/10.23886/ejki.7.10101>.
- Seingo, F. *et al.* (2018) 'Pengaruh Kompres Dingin Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Wanita Yang Mengalami Dismenore Di Rayon IKABE Tlogomas', *Nursing News*, 3(1). Available at: <https://doi.org/https://doi.org/10.33366/nn.v3i1.761>.
- Setiawan, S.A. and Lestari, L. (2018) 'Hubungan Nyeri Haid (Dismenore) dengan Aktivitas Belajar Sehari-Hari Pada Remaja Putri Kelas VII Di SMPN 3 Pulung', *Jurnal Delima Harapan*, 9(8). Available at: <https://doi.org/https://doi.org/10.31935/delima.v5i1.5>.
- Silviani, Y.E., Karaman, B. and Septiana, P. (2019) 'Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Terhadap Dismenorea', *Hasanuddin Journal of Midwifery*, 1(1). Available at: <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.35317/hajom.v1i1.1791>.
- Sofia, I. *et al.* (2023) 'Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Derajat Nyeri Dismenorea Pada Mahasiswi Universitas Islam Al-Azhar Mataram Tahun 2023'. Available at: <https://jurnal.medikasuherman.ac.id/imds/ind>.
- Sugiyono (2019) *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Syaflindawati (2019) 'Dismenorhea Dan Penanganannya Pada Siswi SMPN 7 Padang', *Jurnal Kesehatan Lentera*, 3(1). Available at: <https://jurnal.politasumbar.ac.id/index.php/jl/article/download/56/44> (Accessed: 16 July 2024).
- Utami, D.A. (2023) *Efektivitas Teknik Distraksi Aktif dan Pasif dalam Menurunkan Nyeri Pasca Operasi pada Anak Usia Sekolah Di RSD K.R.M.T Wongsonegoro*. Available at: <http://repository.unissula.ac.id/id/eprint/29882> (Accessed: 2 July 2024).
- Utari Listiani (2018) *Efektifitas Aromaterapi Lemon Untuk Menurunkan Nyeri Menstruasi (Dismenore) Pada Mahasiswi Keperawatan Universitas Muhammadiyah Semarang*. Available at: <http://repository.unimus.ac.id>.
- Vivi Ardiyanti Putri (2021) *Pengaruh Pemberian Susu Kedelai Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Primer Pada Remaja Putri Di SMAN 3 Bandar Lampung*.
- Wahyu, H. *et al.* (2018) 'Pengaruh Terapi Kompres Hangat Dengan Aroma Lavender Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Sectio Caesarea Di RS. Detasemen Kesehatan Tentara (DKT) Bengkulu', *Jurnal Keperawatan*

Muhammadiyah Bengkulu [Preprint]. Available at:
<https://doi.org/https://doi.org/10.36085/jkmb.v7i1.306>.

Wahyuni, R.S. and Oktaviani, W. (2018) 'Hubungan Indeks Massa Tubuh dengan Dismenore pada Remaja Putri SMP PGRI Pekanbaru', *Jurnal Endurance*, 3(3), p. 618. Available at: <https://doi.org/10.22216/jen.v3i3.2723>.

Yoshiko, C. and Purwoko, Y. (2016) 'Pengaruh Aromaterapi Rosemary Terhadap Atensi', *Jurnal Kedokteran Diponegoro*, 5(4). Available at:
<https://doi.org/https://doi.org/10.14710/dmj.v5i4.14258>.

Zilfania Maulinda (2021) *Pengaruh Cat stretch Exercise dan Bridge Exercise terhadap Penurunan Nyeri Dismenore pada Remaja di Pesantren Darun Nahdah Bangkinang*. Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Riau. Available at:
<https://repository.universitaspahlawan.ac.id/id/eprint/677> (Accessed: 2 July 2024).

LAMPIRAN

Lampiran 1 Permohonan Izin Penelitian



KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES PALANGKA RAYA

Jalan George Obos No. 30 Palangka Raya [Kampus A], Jalan George Obos No. 32 Palangka Raya [Kampus B],
Jalan Dokter Soetomo No. 10 Palangka Raya [Kampus C], Kalimantan Tengah - Indonesia
Telepon / Faksimile: (0536) 3221768 Laman (Website) : <https://www.polkesraya.ac.id>
Surel (E-mail) : direktorat@polkesraya.ac.id



Nomor : DP.04.03/F.XLIX/985/2024
Lampiran : 1 (satu) lembar
Hal : Permohonan Izin Penelitian

19 Februari 2024

Kepada Yth.
Daftar terlampir
di-
Tempat

Sehubungan dengan dilaksanakannya Penyusunan Proposal Skripsi Mahasiswa Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Kelas Reguler Angkatan VI Semester VIII dan Kelas RPL Transfer Angkatan VII Semester I Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Palangka Raya Tahun 2024, maka bersama ini kami sampaikan sebagaimana perihal diatas pada Institusi yang Bapak/Ibu pimpin. Adapun daftar nama mahasiswa terlampir.

Demikian yang dapat kami sampaikan, atas kerjasama yang baik diucapkan terimakasih.

Direktur Politeknik Kesehatan Kementerian
Kesehatan Palangka Raya,



Mars Khendra Kusfriyadi, STP., MPH.
NIP 197503101997031004

VISI : Menjadi Politeknik Kesehatan Berbasis Kearifan Lokal yang Terdepan Mandiri, Inovatif dan Mendunia Tahun 2030

Kampus A : Direktorat, Prodi Diploma III Keperawatan, Prodi Sarjana Terapan Keperawatan,
Prodi Diploma III Kebidanan, Prodi Sarjana Terapan Kebidanan dan Pendidikan Profesi Bidan (Jalan George Obos No. 30 Palangka Raya)
Kampus B : Laboratorium Terpadu, Perpustakaan, CBT Center, Prodi DIII Gizi, Prodi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika (Jalan George Obos No. 32 Palangka Raya)
Kampus C : OSCE Center, Guest House (Jalan Dokter Soetomo No. 10 Palangka Raya)

Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik yang diterbitkan oleh Balai Sertifikasi Elektronik (BSrE), BSSN



Lampiran 2 Daftar Nama Mahasiswa Dan Judul Proposal Skripsi Kelas Reguler Angkatan VI-B Semester VIII Prodi Sarjana Terapan Kebidanan Tahun 2024

Lampiran II
 Nomor : DP.04.03/F.XLIX/768/2024
 Tanggal : 19 Februari 2024

**DAFTAR NAMA MAHASISWA DAN JUDUL PROPOSAL
 SKRIPSI KELAS REGULER ANGKATAN VI-B
 SEMESTER VIII PRODI SARJANA TERAPAN
 KEBIDANAN
 TAHUN 2024**

NO	NAMA	NIM	JUDUL PROPOSAL SKRIPSI
1	ADDINA YUSTI ISLAMADINA	PO.62.24.2.20.191	PENGARUH SENAM HAMIL TERHADAP KUALITAS TIDUR IBU HAMIL TRIMESTER III DI KOTA PALANGKA RAYA KALIMANTAN TENGAH
2	ANASTASYA	PO.62.24.2.20.192	FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA IBU HAMIL TRIMESTER II DAN III DI PMB Y KOTA PALANGKA RAYA
3	ANGELIA MERRY KARTIKA	PO.62.24.2.20.193	PERBANDINGAN PENGARUH DAUN SIRIH HIJAU DAN DAUN SIRIH MERAH TERHADAP KEJADIAN KEPUTIHAN PADA REMAJA PUTRI DI SMKN 3 PALANGKA RAYA
4	ATIEK PRASETYA	PO.62.24.2.20.194	EFEKTIVITAS VIDEO EDUKASI TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP REMAJA MENGENAI RESIKO PERNIKAHAN DINI DI SMA N 1LAHEI KABUPATEN BARITO UTARA
5	BELLA TIRTA	PO.62.24.2.20.195	PENGARUH PRENATAL GENTLE YOGA TERHADAP PENINGKATAN KUALITAS TIDUR PADA IBU HAMIL TRIMESTER II DI PRAKTIK MANDIRI BIDAN Y KOTA PALANGKA RAYA
6	EKA VIA PUTRI NINGSIH	PO.62.24.2.20.198	HUBUNGAN KEPATUHAN ANC DAN MINUM TABLET TAMBAH DARAH (TTD) DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA IBU HAMIL DI BLUD UPT PUSKESMAS PAHANDUT KOTA PALANGKA RAYA
7	ELISKA RATNA WULAN	PO.62.24.2.20.199	PERBANDINGAN EFEKTIVITAS PEMBERIAN KOMPRES HANGAT DAN KOMPRES DINGIN TERHADAP INTENSITAS DISMENOREA PADA REMAJA DI SMAN 10 PALANGKA RAYA
8	ELLISA	PO.62.24.2.20.200	HUBUNGAN HIPERTENSI DALAM KEHAMILAN DENGAN KEJADIAN BBLR DI RSUD DORIS SYLVANUS KOTA PALANGKARAYA
9	EMEL LIYA KONTESA	PO.62.24.2.20.201	PENGARUH PEMBERIAN AROMATERAPI LEMON TERHADAP FREKUENSI EMESIS GRAVIDARUM PADA IBU HAMIL TRIMESTER I DI PUSKESMAS PAHANDUT KOTA PALANGKA RAYA
10	GITA NOVITA	PO.62.24.2.20.202	HUBUNGAN KEPATUHAN ANTENATAL CARE (ANC) DENGAN KEJADIAN KURANG ENERGI KRONIS DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS BUKIT HINDU KOTA PALANGKA RAYA
11	ICHA RIANA	PO.62.24.2.20.203	PENGARUH PEMBERIAN AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP TINGKAT DISMENOPE PRIMER PADA REMAJA PUTRI DI SMP NEGERI SATU ATAP 1 BANAMA TINGANG
12	JOHANNA CLARESTA	PO.62.24.2.20.204	EFEKTIVITAS METODE AUDIO VISUAL DAN DEMONSTRASI TENTANG SADARI TERHADAP TINGKAT PENGETAHUAN DAN PRAKTIK SADARI DI SMA 4 PALANGKA RAYA

Dokumen ini telah dilandatangani secara elektronik yang diterbitkan oleh Balai Sertifikasi Elektronik (BSrE), BSSN

Lampiran 3 Keterangan Layak Etik



**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN
KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN
POLTEKES KEMENKES PALANGKA RAYA**



Sekretariat :
Jalan G. Obos No. 30 Palangka Raya 73111 – Kalimantan Tengah

**KETERANGAN LAYAK ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL EXEMPTION
"ETHICAL EXEMPTION"**

No.124/II/KE.PE/2024

Protokol penelitian versi 1 yang diusulkan oleh :
The research protocol proposed by

Peneliti utama : ICHA RIANA
Principal In Investigator

Nama Institusi : Politeknik Kesehatan Kemenkes Palangka
Raya
Name of the Institution

Dengan judul:
Title

**"PENGARUH PEMBERIAN AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP TINGKAT DISMENORE PRIMER PADA
REMAJA PUTRI DI SMP NEGERI SATU ATAP 1 BANAMA TINGANG"**

*"THE EFFECT OF GIVING LAVENDER AROMATHERAPY ON THE LEVEL OF PRIMARY DYSMENORHORE IN
ADOLESCENT GIRLS AT ONE ROOF STATE SMP 1 BANAMA TINGANG"*

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, 3) Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 13 Februari 2024 sampai dengan tanggal 13 Februari 2025.

This declaration of ethics applies during the period February 13, 2024 until February 13, 2025.

Chairperson,



Yeni Lucin, S.Kep,MPH

Lampiran 4 Izin Penelitian



PEMERINTAH PROVINSI KALIMANTAN TENGAH
**BADAN PERENCANAAN PEMBANGUNAN DAERAH
PENELITIAN DAN PENGEMBANGAN**

Jalan Diponegoro No. 60 Tlp/Fax (0536) 3221645, Website: www.bappeda.kalteng.go.id
Email: bappedalitbang@kalteng.go.id
Palangka Raya 73111

IZIN PENELITIAN

Nomor : 072/0222/3//Baplitbang

Membaca : Surat dari Direktur Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Palangka Raya Nomor : DP.04.03/F.XLIX/985/2024 Tanggal 19 Februari 2024.

Perihal : Surat Izin Penelitian

Mengingat :

1. Undang-Undang Nomor 18 Tahun 2002, Tentang Sistem Nasional Penelitian, Pengembangan dan Penerapan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi.
2. Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 17 Tahun 2016 Tentang Pedoman Penyelenggaraan Penelitian dan Pengembangan di Lingkungan Departemen Dalam Negeri dan Pemerintah Daerah.
3. Peraturan Gubernur Kalimantan Tengah Nomor 12 Tahun 2015 Tentang Perubahan Atas Peraturan Gubernur Kalimantan Tengah Nomor 59 Tahun 2008 Tentang Tata Cara Pemberian Izin Penelitian / Pendataan Bagi Setiap Instansi Pemerintah maupun Non Pemerintah.

Memberikan Izin Kepada : **ICHA RIANA**

NIM : **PO.62.24.2.20.203**

Tim Survey / Peneliti dari : **MAHASISWA PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN POLTEKKES KEMENKES PALANGKA RAYA**

Akan melaksanakan Penelitian yang berjudul : **PENGARUH PEMBERIAN AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP TINGKAT DISMENORE PRIMER PADA REMAJA PUTRI DI SMP NEGERI SATU ATAP 1 BANAMA TINGANG**

L o k a s i : **SMP NEGERI SATU ATAP 1 BANAMA TINGANG**

Dengan ketentuan sebagai berikut :

- a. Setibanya peneliti di tempat lokasi penelitian harus melaporkan diri kepada Pejabat yang berwenang setempat.
- b. Hasil Penelitian ini supaya disampaikan kepada :
 - 1). Kepala BAPPEDALITBANG Provinsi Kalimantan Tengah berupa Soft Copy.
 - 2). Kepala SMP Negeri Satu Atap 1 Banama Tingang Sebanyak 1 (Satu) eksemplar.
- c. Surat Izin Penelitian ini agar tidak disalahgunakan untuk tujuan tertentu yang dapat mengganggu kestabilan Pemerintah; tetapi hanya digunakan untuk keperluan ilmiah;
- d. Surat Izin Penelitian ini dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila peneliti tidak memenuhi ketentuan-ketentuan pada butir a, b dan c tersebut diatas;
- e. Surat Izin penelitian ini berlaku sejak diterbitkan dan berakhir pada tanggal **13 MEI 2024**

Demikian Surat izin penelitian ini diberikan agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

DIKELUARKAN DI : PALANGKA RAYA
PADA TANGGAL 13 MARET 2024
An.KEPALA BADAN PERENCANAAN PEMBANGUNAN DAERAH,
PENELITIAN DAN PENGEMBANGAN
PROVINSI KALIMANTAN TENGAH,
KABID LITBANG

Endy, ST, MT
Pembina Tk.I
NIP. 197412232000031002

Tembusan disampaikan kepada Yth. :

1. Gubernur Kalimantan Tengah Sebagai Laporan;
2. Kepala Badan Kesbang Dan Politik Provinsi Kalimantan Tengah;
3. Kepala Dinas Pendidikan Provinsi Kalimantan Tengah;
4. Direktur Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Palangka Raya.

**LEMBAR PERSETUJUAN (*INFORMED CONSENT*) MENJADI
RESPONDEN PENGARUH PEMBERIAN AROMATERAPI
LAVENDER TERHADAP TINGKAT DISMENORE
PRIMER PADA REMAJA PUTRI
DI SMP NEGERI SATU ATAP
1 BANAMA TINGANG**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama :

Umur :

Alamat :

Kelas :

Menyatakan **BERSEDIA** untuk menjadi responden penelitian yang dilaksanakan oleh mahasiswa Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Reguler VI Poltekkes Kemenkes Palangka Raya bernama Icha Riana. Saya telah mendapatkan penjelasan tentang manfaat dan tujuan dilakukan penelitian yang disampaikan oleh peneliti sehingga keputusan yang saya ambil bebas dari unsur paksaan dari pihak manapun.

Palangka Raya,

2024

(.....)

**PENGARUH PEMBERIAN AROMATERAPI LAVENDER
TERHADAP TINGKAT DISMENORE PRIMER PADA
REMAJA PUTRI DI SMP NEGERI SATU
ATAP 1 BANAMA TINGANG**

PRETEST

Nama :

Kelas :

Umur :

Bacalah keterangan dibawah ini !

Dismenore primer merupakan kondisi nyeri saat menstruasi tanpa adanya penyakit tertentu. Pengukuran derajat nyeri dapat dilakukan dengan menggunakan *Wong Baker Pain Rating Scale* yang mana bisa dikategorikan menurut gejala yang terjadi, yaitu :

1) 0 : Tidak sakit, tidak nyeri

2) 1 : Sangat sedikit gangguan, kadang terasa seperti tusukan kecil

3) 2 : Sedikit gangguan, terasa seperti tusukan yang lebih dalam

4) 3 : Gangguan cukup dihilangkan dengan pengalihan perhatian

5) 4 : Nyeri dapat diabaikan dengan beraktivitas atau melakukan pekerjaan, masih dapat dialihkan

6) 5 : Rasa nyeri tidak bisa diabaikan lebih dari 30 menit

7) 6 : Rasa nyeri tidak bisa diabaikan untuk waktu yang lama, tapi masih bisa bekerja

8) 7 : Sulit untuk berkonsentrasi, dengan diselangai istirahat atau tidur masih bisa bekerja dengan sedikit usaha

9) 8 : Beberapa aktivitas fisik terbatas, masih bisa membaca dan berbicara, merasakan mual dan pusing

10) 9 : Tidak bisa berbicara, menangis, mengerang, dan merintih tidak dapat dikendalikan, penurunan kesadaran, mengigau

11) 10 : Pingsan



Sumber : (NurKhasanah and Tri Astuti, 2018)

- 1) Responden diarahkan dengan mencari posisi nyaman mungkin
- 2) Peneliti mengukur nyeri dismenore menggunakan lembar *Wong Baker Pain Rating Scale* sebelum diberikan perlakuan aromaterapi lavender
- 3) Tuliskan pada kolom di bawah tingkat nyeri yang dirasakan sebelum diberikan perlakuan aromaterapi lavender.

Catatan :

**PENGARUH PEMBERIAN AROMATERAPI LAVENDER
TERHADAP TINGKAT DISMENORE PRIMER PADA
REMAJA PUTRI DI SMP NEGERI SATU
ATAP 1 BANAMA TINGANG**

POSTTEST

Nama :

Kelas :

Umur :

Bacalah keterangan dibawah ini !

Dismenore primer merupakan kondisi nyeri saat menstruasi tanpa adanya penyakit tertentu. Pengukuran derajat nyeri dapat dilakukan dengan menggunakan *Wong Baker Pain Rating Scale* yang mana bisa dikategorikan menurut gejala yang terjadi, yaitu :

-
- 1) 0 : Tidak sakit, tidak nyeri
-
- 2) 1 : Sangat sedikit gangguan, kadang terasa seperti tusukan kecil
-
- 3) 2 : Sedikit gangguan, terasa seperti tusukan yang lebih dalam
-
- 4) 3 : Gangguan cukup dihilangkan dengan pengalihan perhatian
-
- 5) 4 : Nyeri dapat diabaikan dengan beraktivitas atau melakukan pekerjaan, masih dapat dialihkan
-
- 6) 5 : Rasa nyeri tidak bisa diabaikan lebih dari 30 menit
-
- 7) 6 : Rasa nyeri tidak bisa diabaikan untuk waktu yang lama, tapi masih bisa bekerja
-
- 8) 7 : Sulit untuk berkonsentrasi, dengan diselangai istirahat atau tidur masih bisa bekerja dengan sedikit usaha
-
- 9) 8 : Beberapa aktivitas fisik terbatas, masih bisa membaca dan berbicara, merasakan mual dan pusing
-
- 10) 9 : Tidak bisa berbicara, menangis, mengerang, dan merintih tidak dapat dikendalikan, penurunan kesadaran, mengigau
-
- 11) 10 : Pingsan
-



Sumber : (NurKhasanah and Tri Astuti, 2018)

- 1) Responden diarahkan dengan mencari posisi senyaman mungkin
- 2) Peneliti memberikan memberikan aromaterapi lavender menggunakan tisu diberi aromaterapi lavender sebanyak 3 tetes kemudian dihirup selama 10 menit.
- 3) Setelah 10 menit ukur kembali nyeri dismenore yang dirasakan responden dengan menggunakan lembar *Wong Baker Pain Rating Scale* setelah dilakukan pemberian aromaterapi lavender.
- 4) Tuliskan pada kolom di bawah tingkat nyeri yang dirasakan setelah dilakukan pemberian aromaterapi lavender.

Catatan :

Lampiran 8 Standar Operasional Pemberian Aromaterapi Lavender

STANDAR OPERASIONAL PEMBERIAN AROMATERAPI LAVENDER	
PENGERTIAN	<p>Pada aromaterapi lavender terdapat kandungan utamanya yaitu linalyl asetat dan linalool, dimana linalyl asetat berfungsi untuk mengendorkan dan melemaskan sistem kerja saraf dan otot yang mengalami ketegangan sedangkan linalool berperan sebagai relaksasi dan sedative sehingga dapat menurunkan nyeri.</p>
PROSEDUR	<p>PERSIAPAN</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pasien/Responden 2. Beritahu responden 3. Atur posisi senyaman mungkin 4. Alat 5. Tisu non parfum <div style="text-align: center;">  </div> <ol style="list-style-type: none"> 6. Minyak Essensial Lavender <div style="text-align: center;">  </div> <p>The main function Reduces anxiety and improve sleep quality</p> <ol style="list-style-type: none"> 7. Jam handphone 8. Lingkungan <p>Atur lingkungan senyaman dan setenang mungkin agar pasien mudah berkonsentrasi</p> <p>PENATALAKSANAAN</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Atur posisi responden senyaman mungkin

	<ol style="list-style-type: none"> 2. Peneliti memberikan memberikan aromaterapi lavender menggunakan tisu diberi aromaterapi lavender sebanyak 3 tetes kemudian dihirup selama 10 menit. 3. Setelah 10 menit ukur kembali nyeri dismenore yang dirasakan responden dengan menggunakan lembar <i>Wong Baker Pain Rating Scale</i> setelah dilakukan pemberian aromaterapi lavender. 4. Tuliskan pada kolom di bawah tingkat nyeri yang dirasakan setelah dilakukan pemberian aromaterapi lavender. 5. Dilakukan selama 3 kali sehari yaitu pada pagi, siang, malam dan saat mengalami nyeri dismenore primer. Intervensi dilakukan dengan pemantauan melalui WhatsApp, serta peneliti dan responden akan aktif berdiskusi untuk mengetahui keadaan responden secara detail menjelang menstruasi terjadi agar saat responden mengalami dismenore dapat diberikan intervensi sesuai SOP dan tepat waktu
INDIKATOR PENCAPAIAN	<p>Respon Verbal</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Responden mengatakan nyeri berkurang 2. Responden mengatakan lebih merasa nyaman

Sumber : (Fransiska, 2023)

MASTER TABEL

REMAJA PURTRI YANG MENGALAMI DISMENORE PRIMER DI SMP NEGERI SATU ATAP 1 BANAMA TINGANG

No.	Nama/Inisial Responden	<i>Pre Test</i>	<i>Post Test</i>
1.	Nn. A	4	1
2.	Nn. E C	3	0
3.	Nn. V A	5	2
4.	Nn. B S	4	1
5.	Nn. Y D N	4	2
6.	Nn. S A	4	1
7.	Nn. J K P	4	1
8.	Nn. M S P	6	2
9.	Nn. N C	4	1
10.	Nn. E I	2	0
11.	Nn. C W	4	2
12.	Nn. M Y	6	2
13.	Nn. P	6	2
14.	Nn. S J	2	0
15.	Nn. O V	5	2
16.	Nn. R	6	2
17.	Nn. A T	3	1
18.	Nn. R A	6	2
19.	Nn. K A T	6	2

Lampiran 10 Data Output SPSS

```
FREQUENCIES VARIABLES=Pre_Test Post_Test
/STATISTICS=STDDEV MINIMUM MAXIMUM MEAN MEDIAN
/ORDER=ANALYSIS.
```

Frequencies

Notes

Output Created	28-JUN-2024 16:21:13	
Comments		
Input	Active Dataset	DataSet1
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	19
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics are based on all cases with valid data.
Syntax	<pre>FREQUENCIES VARIABLES=Pre_Test Post_Test /STATISTICS=STDDEV MINIMUM MAXIMUM MEAN MEDIAN /ORDER=ANALYSIS.</pre>	
Resources	Processor Time	00:00:00,00

Elapsed Time	00:00:00,00
--------------	-------------

Statistics

		Pre Test Tingkat Dismenore Primer Sebelum Diberikan Aromaterapi Lavender	Post Test Tingkat Dismenore Primer Sesudah Diberikan Aromaterapi Lavender
N	Valid	19	19
	Missing	0	0
Mean		4.42	1.37
Median		4.00	2.00
Std. Deviation		1.346	.761
Minimum		2	0
Maximum		6	2

DESCRIPTIVES VARIABLES=Pre_Test Post_Test
/STATISTICS=MEAN STDDEV MIN MAX.

Descriptives

Notes

Output Created	28-JUN-2024 16:32:10
Comments	
Input	Active Dataset DataSet1

	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	19
Missing Value Handling	Definition of Missing	User defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	All non-missing data are used.
Syntax		DESCRIPTIVES VARIABLES=Pre_Test Post_Test /STATISTICS=MEAN STDDEV MIN MAX.
Resources	Processor Time	00:00:00,00
	Elapsed Time	00:00:00,00

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pre Test Tingkat Dismenore Primer Sebelum Diberikan Aromaterapi Lavender	19	2	6	4.42	1.346
Post Test Tingkat Dismenore Primer Sesudah Diberikan Aromaterapi Lavender	19	0	2	1.37	.761
Valid N (listwise)	19				

EXAMINE VARIABLES=Pre_Test Post_Test

/PLOT BOXPLOT STEMLEAF NPLOT

/COMPARE GROUPS

/STATISTICS DESCRIPTIVES

/CINTERVAL 95

/MISSING LISTWISE

/NOTOTAL.

Explore

Notes

Output Created		28-JUN-2024 16:32:32
Comments		
Input	Active Dataset	DataSet1
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	19
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values for dependent variables are treated as missing.
	Cases Used	Statistics are based on cases with no missing values for any dependent variable or factor used.

Syntax		EXAMINE VARIABLES=Pre_Test Post_Test /PLOT BOXPLOT STEMLEAF NPLOT /COMPARE GROUPS /STATISTICS DESCRIPTIVES /CINTERVAL 95 /MISSING LISTWISE /NOTOTAL.
Resources	Processor Time	00:00:00,52
	Elapsed Time	00:00:00,53

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Pre Test Tingkat Dismenore Primer Sebelum Diberikan Aromaterapi Lavender	19	100.0%	0	0.0%	19	100.0%
Post Test Tingkat Dismenore Primer Sesudah Diberikan Aromaterapi Lavender	19	100.0%	0	0.0%	19	100.0%

Descriptives

		Statistic	Std. Error	
Pre Test Tingkat Dismenore Primer Sebelum Diberikan Aromaterapi Lavender	Mean	4.42	.309	
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	3.77	
		Upper Bound	5.07	
	5% Trimmed Mean	4.47		
	Median	4.00		
	Variance	1.813		
	Std. Deviation	1.346		
	Minimum	2		
	Maximum	6		
	Range	4		
	Interquartile Range	2		
	Skewness	-.271	.524	
	Kurtosis	-.867	1.014	
	Post Test Tingkat Dismenore Primer Sesudah Diberikan Aromaterapi Lavender	Mean	1.37	.175
95% Confidence Interval for Mean		Lower Bound	1.00	
		Upper Bound	1.74	
5% Trimmed Mean		1.41		
Median		2.00		
Variance		.579		
Std. Deviation		.761		
Minimum		0		
Maximum		2		
Range		2		

Interquartile Range	1	
Skewness	-.771	.524
Kurtosis	-.744	1.014

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pre Test Tingkat Dismenore Primer Sebelum Diberikan Aromaterapi Lavender	.202	19	.041	.873	19	.017
Post Test Tingkat Dismenore Primer Sesudah Diberikan Aromaterapi Lavender	.323	19	.000	.753	19	.000

a. Lilliefors Significance Correction

NPAR TESTS

/WILCOXON=Pre_Test WITH Post_Test (PAIRED)

/MISSING ANALYSIS.

NPar Tests

Notes

Output Created	28-JUN-2024 16:40:39	
Comments		
Input	Active Dataset	DataSet1
	Filter	<none>

	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	19
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics for each test are based on all cases with valid data for the variable(s) used in that test.
Syntax		NPAR TESTS /WILCOXON=Pre_Test WITH Post_Test (PAIRED) /MISSING ANALYSIS.
Resources	Processor Time	00:00:00,00
	Elapsed Time	00:00:00,00
	Number of Cases Allowed ^a	449389

a. Based on availability of workspace memory.

Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Post Test Tingkat Dismenore Primer Sesudah Diberikan Aromaterapi Lavender - Pre	Negative Ranks	19 ^a	10.00	190.00
	Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
Test Tingkat Dismenore Primer Sebelum Diberikan Aromaterapi Lavender	Ties	0 ^c		
	Total	19		

- a. Post Test Tingkat Dismenore Primer Sesudah Diberikan Aromaterapi Lavender < Pre Test Tingkat Dismenore Primer Sebelum Diberikan Aromaterapi Lavender
- b. Post Test Tingkat Dismenore Primer Sesudah Diberikan Aromaterapi Lavender > Pre Test Tingkat Dismenore Primer Sebelum Diberikan Aromaterapi Lavender
- c. Post Test Tingkat Dismenore Primer Sesudah Diberikan Aromaterapi Lavender = Pre Test Tingkat Dismenore Primer Sebelum Diberikan Aromaterapi Lavender

Test Statistics^a

Post Test
Tingkat
Dismenore
Primer Sesudah
Diberikan
Aromaterapi
Lavender - Pre
Test Tingkat
Dismenore
Primer Sebelum
Diberikan
Aromaterapi
Lavender

Z	-3.878 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

SAVE OUTFILE='C:\Users\ASUS\Documents\ICHA SKRIPSI\data view new skripsi icha.sav'

/COMPRESSED.

DATASET ACTIVATE DataSet1.

```
SAVE OUTFILE='C:\Users\ASUS\Documents\ICHA SKRIPSI\data view & variable new  
skripsi icha.sav'
```

```
/COMPRESSED.
```

```
GET
```

```
FILE='C:\Users\ASUS\Documents\ICHA SKRIPSI\data view & variable new skripsi  
icha.sav'.
```

```
DATASET NAME DataSet1 WINDOW=FRONT.
```

```
FREQUENCIES VARIABLES=Pre_Test Post_Test
```

```
/STATISTICS=STDDEV MINIMUM MAXIMUM MEAN MEDIAN
```

```
/ORDER=ANALYSIS.
```

Lampiran 11 Dokumentasi

1. Menyerahkan surat izin penelitian kepada kepala sekolah SMP Negeri Satu Atap 1 Banama Tingang



2. Membagi lembar kesediaan menjadi responden dan lembar observasi kepada responden



3. Menjelaskan cara mengisi lembar observasi kepada responden



4. Membagikan aromaterapi lavender kepada responden



5. Menjelaskan cara menggunakan aromaterapi lavender kepada responden





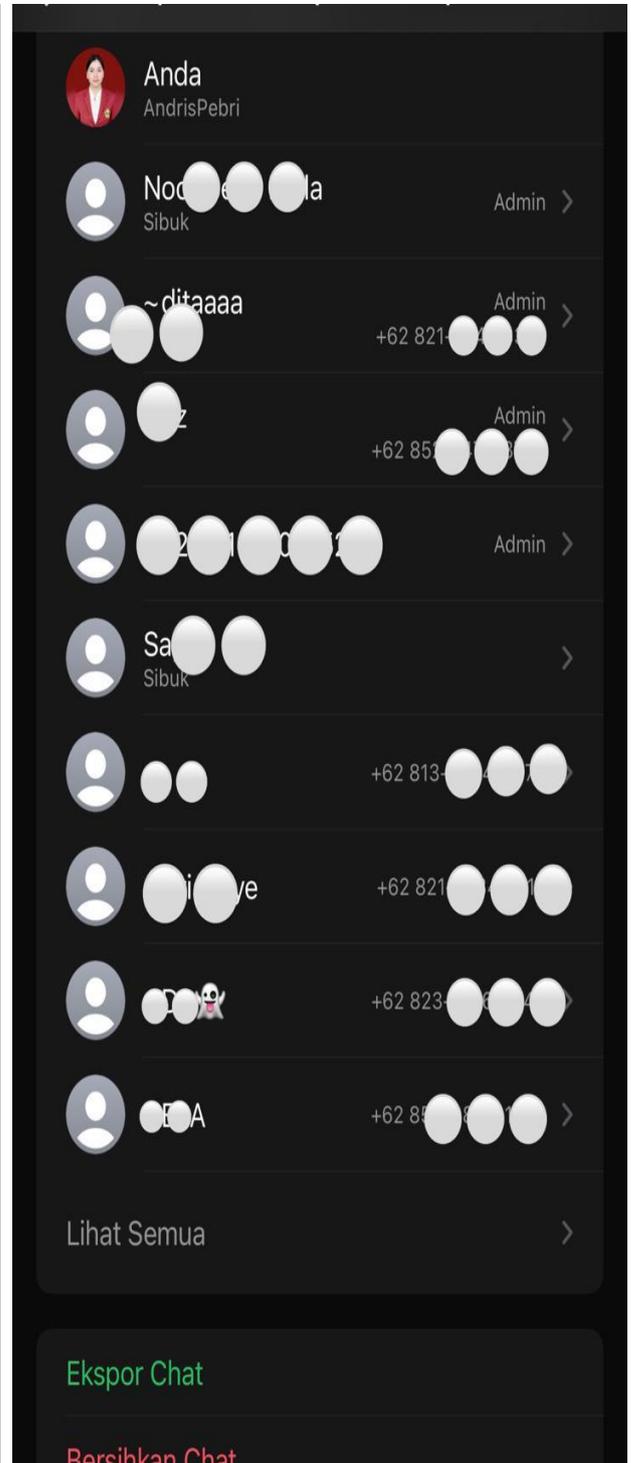
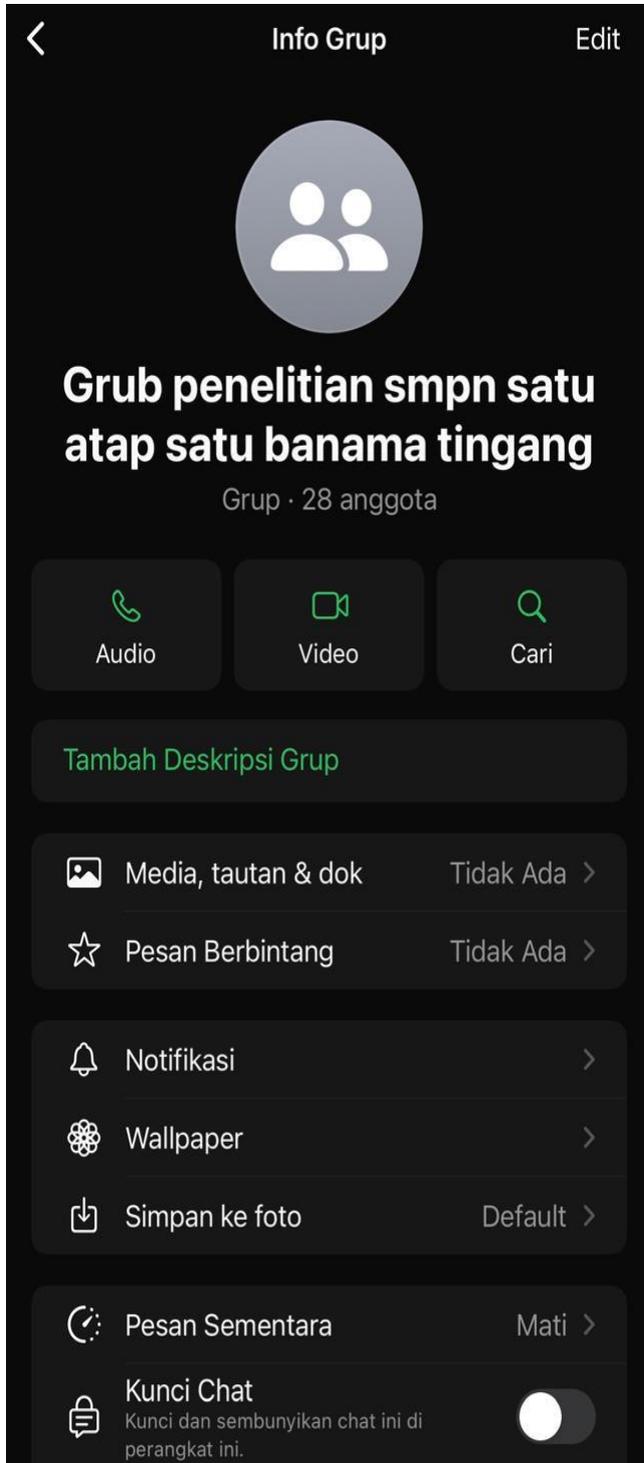
6. Melakukan observasi dirumah responden yang bersedia untuk dikunjungi

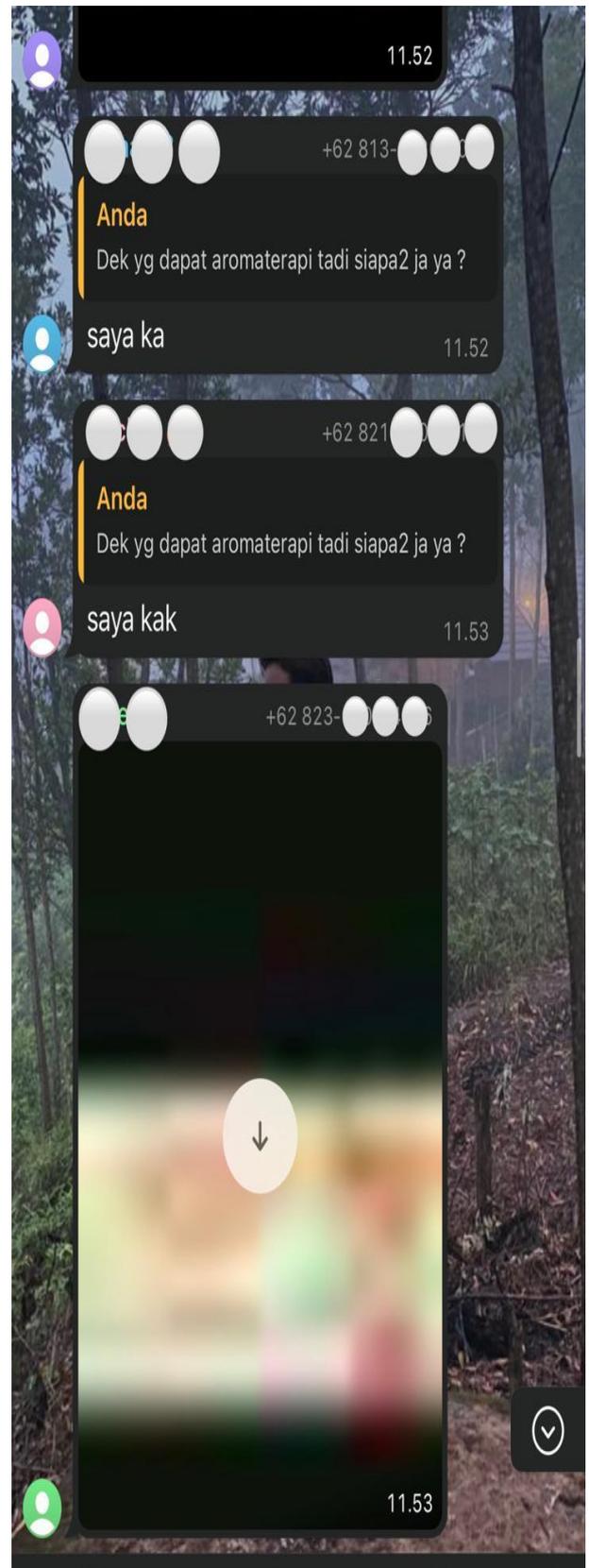






Lampiran 12 Lembar Pemantauan WhatsApp





Lampiran 13 Lembar Konsultasi Skripsi



Kementerian Kesehatan
Poltekkes Palangka Raya

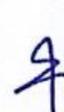
Jalan George Obos No.30, Menteng
Palangka Raya, Kalimantan Tengah 73111
(0536) 3221768
<https://polkesraya.ac.id>

LEMBAR KONSULTASI SKRIPSI

Nama : Icha Riana
NIM : PO.62.24.2.20.203
Judul : Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Tingkat Dismenore Primer Pada Remaja Putri di SMP Negeri Satu Atap 1 Banama Tingang
Kelas : Reguler VI-B
Pembimbing I : Okto Riristina Gultom, S.Si., M.Si.

No	Tanggal	Materi Konsultasi	Paraf Pembimbing
1.	Selasa, 19 September 2023	- Pengajuan Judul Proposal Skripsi (Revisi)	 Okto Riristina Gultom, S.Si., M.Si.
2.	Selasa, 09 Oktober 2023	- Pengajuan Judul Proposal Skripsi (Revisi)	 Okto Riristina Gultom, S.Si., M.Si.
3.	Rabu, 10 Oktober 2023	- Pengajuan Judul Proposal Skripsi (Revisi)	 Okto Riristina Gultom, S.Si., M.Si.
4.	Jum'at, 10 November 2023	- Pengajuan Judul Proposal Skripsi (ACC)	 Okto Riristina Gultom, S.Si., M.Si.

5.	Rabu, 29 November 2023	<ul style="list-style-type: none"> - BAB I (Tujuan Penelitian) - BAB III (Populasi dan Sampel, Instrumen penelitian, Analisis data 	 Okto Riristina Gultom, S.Si., M.Si.
6.	Senin, 08 Januari 2024	<ul style="list-style-type: none"> - BAB II (Tambah Materi dan Perbaikan Tulisan) - BAB III (Hitung Populasi dan Sampel) 	 Okto Riristina Gultom, S.Si., M.Si.
7.	Selasa, 09 Januari 2024	<ul style="list-style-type: none"> - ACC Proposal Skripsi 	 Okto Riristina Gultom, S.Si., M.Si.
8.	Kamis, 11 Januari 2024	<ul style="list-style-type: none"> - Seminar Proposal Skripsi 	 Okto Riristina Gultom, S.Si., M.Si.
9.	Kamis, 18 Januari 2024	<ul style="list-style-type: none"> - ACC Revisi Setelah Seminar Proposal Skripsi 	 Okto Riristina Gultom, S.Si., M.Si.
10.	Senin, 24 Juni 2024	<ul style="list-style-type: none"> - Perbaiki Penulisan Sesuai Panduan Penulisan Skripsi - Perbaiki Abstrak 	 Okto Riristina Gultom, S.Si., M.Si.
11.	Selasa, 25 Juni 2024	<ul style="list-style-type: none"> - Perbaiki Bab I (Latar Belakang, Tabel Keaslian Penelitian, 	 Okto Riristina Gultom, S.Si., M.Si.

12.	Rabu, 26 Juni 2024	- Perbaiki Bab II (Tambah Materi Perkembangan Remaja Putri)	 Okto Riristina Gultom, S.Si., M.Si.
13.	Selasa, 02 Juli 2024	- Perbaiki Bab II (Edit Tabel Kriteria Nyeri) - Perbaiki Bab II (Edit Hipotesis)	 Okto Riristina Gultom, S.Si., M.Si.
14.	Rabu, 03 Juli 2024	- Perbaiki Bab II (Tambah Gambar Bunga Lavender) - Perbaiki Bab III (Edit Gambar Desain Penelitian)	 Okto Riristina Gultom, S.Si., M.Si.
15.	Kamis, 04 Juli 2024	- Perbaiki Bab III (Jelaskan Uji Univariat & Bivariatnya) - Bab IV (Tambahkan Gambar peta di Gambaran Umum Lokasi Penelitian)	 Okto Riristina Gultom, S.Si., M.Si.
16.	Jum'at, 05 Juli 2024	- ACC Skripsi	 Okto Riristina Gultom, S.Si., M.Si.
17.	Senin, 08 Juli 2024	- Maju Sidang Seminar Hasil	 Okto Riristina Gultom, S.Si., M.Si.
18.	Selasa, 09 Juli 2024	- ACC Revisi Setelah Seminar Hasil	 Okto Riristina Gultom, S.Si., M.Si.



Kementerian Kesehatan
Poltekkes Palangka Raya

Jalan George Obos No.30, Menteng
Palangka Raya, Kalimantan Tengah 73111

(0536) 3221768

<https://polkesraya.ac.id>

LEMBAR KONSULTASI SKRIPSI

Nama : Icha Riana
NIM : PO.62.24.2.20.203
Judul : Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Tingkat Dismenore Primer Pada Remaja Putri di SMP Negeri Satu Atap 1 Banama Tingang
Kelas : Reguler VI-B
Pembimbing II : Linda Puji Astutik, M.Keb

No	Tanggal	Materi Konsultasi	Paraf Pembimbing
1.	Rabu, 15 November 2023	- Pengajuan Judul Proposal Skripsi (Revisi)	 Linda Puji Astutik, M.Keb
2.	Senin, 27 November 2023	- BAB I (Perbaiki Latar Belakang) - BAB II (Perbaiki Kerangka Teori) - Perbaiki Penulisan Proposal Skripsi	 Linda Puji Astutik, M.Keb
3.	Senin, 04 Desember 2023	- BAB I (Perbaiki Tujuan Khusus) - BAB II (Perbaiki Kerangka Teori, Kerangka Konsep, Tambahkan Teori)	 Linda Puji Astutik, M.Keb

4.	Kamis, 07 Desember 2023	- BAB I (Tambahkan Latar Belakangnya)	Linda Puji Astutik, M.Keb
5.	Senin, 11 Desember 2023	- BAB II (Perbaiki Kerangka Teori, dan Definisi Operasional) - BAB III (Perbaiki Etika Penelitian)	Linda Puji Astutik, M.Keb
6.	Selasa, 09 Januari 2024	- ACC Proposal Skripsi	Linda Puji Astutik, M.Keb
7.	Kamis, 11 Januari 2024	- Seminar Proposal Skripsi	Linda Puji Astutik, M.Keb
8.	Kamis, 18 Januari 2024	- Revisi Seminar Proposal Skripsi	Linda Puji Astutik, M.Keb
9.	Kamis, 25 Januari 2024	- ACC Revisi Setelah Seminar Proposal Skripsi	Linda Puji Astutik, M.Keb

10.	Kamis, 27 Juni 2024	- Perbaiki Penulisan Sesuai Panduan Penulisan Skripsi	Linda Puji Astutik, M.Keb
11.	Jum'at, 28 Juni 2024	- Perbaiki Abstrak	Linda Puji Astutik, M.Keb
12.	Senin, 01 Juli 2024	- Bab II (Perbaiki Kerangka Konsep, Hipotesis)	Linda Puji Astutik, M.Keb
13.	Selasa, 02 Juli 2024	- Bab III (Perbaiki Gambar Desain Penelitian, Teknik Pengumpulan Data, Jelaskan Analisis Univariat dan Bivariatnya)	Linda Puji Astutik, M.Keb
14.	Rabu, 03 Juli 2024	- Bab IV (Tambahkan Gambar Peta di Gambaran Umum Lokasi Penelitian, Perbaiki Hasil Analisis Univariat dan Bivariat)	Linda Puji Astutik, M.Keb
15.	Kamis, 04 Juli 2024	- Bab IV (Perbaiki Pembahasan Univariat dan Bivariat, Tambahkan Keterbatasan Penelitian) - Bab V (Perbaiki Kesimpulan dan Saran) - Perbaiki Daftar Pustaka	Linda Puji Astutik, M.Keb

16.	Jum'at, 05 Juli 2024	- ACC Skripsi	Linda Puji Astutik, M.Keb
17.	Senin, 08 Juli 2024	- Maju Sidang Seminar Hasil	Linda Puji Astutik, M.Keb
18.	Selasa, 16 Juli 2024	- Revisi Setelah Seminar Hasil Bab IV (Perbaiki Tabel Univariat dan Bivariatnya, Bagian Pembahasan Penelitian Tambahkan Opini Peneliti)	Linda Puji Astutik, M.Keb
19.	Rabu, 17 Juli 2024	- Revisi Setelah Seminar Hasil Bab IV (Perbaiki Pembahasan Bivariat)	Linda Puji Astutik, M.Keb
20.	Rabu, 17 Juli 2024	- ACC Skripsi	Linda Puji Astutik, M.Keb