Pengaruh pemberian aroma terapi lavender terhadap penurunan nyeri dismenorea pada remaja putri kelas X di SMA Muhammadiyah Tolangohula

Susanti Suyono[1], Fatmah Zakaria[2] , Levana sondak[3]

[12] Mahasiswa Program Studi Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Gorontalo

[3]Dosen Program Studi Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Gorontalo

Susantisuyono62@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Dismenorea merupakan keluhan umum yang sering dialami oleh remaja putri saat menstruasi dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Salah satu terapi nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri haid adalah aromaterapi lavender.
Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap penurunan nyeri dismenorea pada remaja putri kelas X di SMA Muhammadiyah Tolangohula.
Metode: Metode penelitian yang digunakan adalah quasi eksperimen dengan pendekatan pre test dan post test with control grup design. Sampel penelitian berjumlah 36 orang yang dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok intervensi dan kelompok kontrol masing-masing 18 orang. Pengukuran nyeri dilakukan menggunakan skala Numerical Rating Scale (NRS).
Hasil penelitian: Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada kelompok intervensi, sebelum perlakuan tingkat nyeri yang tertinggi adalah nyeri sedang sebanyak 8 siswi,sedangkan setelah pemberian aroma terapi lavender tingkat nyeri yang tertinggi adalah nyeri ringan sebanyak 10 siswi. Hasil uji statistik menunjukkan nilai p = 0,000 (p < 0,05), yang berarti adanya pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap penurunan nyeri dismenorea
Simpulan: Terdapat pengaruh yang signifikan pemberian aromaterapi lavender terhadap penurunan nyeri dismenorea pada remaja putri.
Kata kunci: Dismenore, Aromaterapi Lavender, Nyeri Haid, Remaja Putri

ABSTRACT

Background: Dysmenorrhea is a common complaint frequently experienced by female adolescents during menstruation that can disrupt daily activities. One non-pharmacological therapy that can be used to reduce menstrual pain is lavender aromatherapy.
Purpose: This study aimed to determine the effect of lavender aromatherapy on reducing dysmenorrhea pain in class X female adolescents at SMA Muhammadiyah Tolangohula.
Method: The research method employed a quasi-experimental design with a pretest-posttest control group approach. The sample consisted of 36 participants divided into two groups: an intervention group and a control group, each comprising 18 individuals. Pain intensity was measured using the Numerical Rating Scale (NRS).
Result: The results revealed that in the intervention group: Before treatment, the highest pain level was moderate pain (reported by 8 participants). After lavender aromatherapy, the highest pain level shifted to mild pain (reported by 10 participants). Statistical analysis showed a significant result (p = 0.000, p < 0.05), indicating that lavender aromatherapy significantly reduces dysmenorrhea pain.
Conclusion: The study concludes that lavender aromatherapy has a significant effect on decreasing dysmenorrhea pain in female adolescents.
Keywords: Dysmenorrhea, lavender aromatherapy, menstrual pain, adolescent girls

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa transisi yang ditandai dengan adanya perubahan emosi, fisik dan psikis. Masa remaja antara usia 10-19 tahun adalah suatu periode masa pematangan organ reproduksi manusia yang disebut masa pubertas, salah satu ciri dari tanda pubertas seorang perempuan yaitu terjadinya menstruasi pertama (menarche). Menstruasi atau haid adalah perdarahan vagina secara berkala akibat terlepasnya lapisan endometrium uterus. Pada masa pubertas seringkali terdapat masalah yang dihadapi oleh remaja saat menstruasi, salah satu gangguan yang paling sering terjadi saat menstruasi adalah dismenorea atau nyeri haid (Cut et al., 2021).

Menurut world health organization (WHO) tahun 2023, Angka kejadian dismenorea di dunia sangat besar, rata-rata lebih dari 50% perempuan mengalami dismenorea primer. Prevalensi dismenorea disetiap negara berbeda-beda. Prevalensi di Amerika Serikat kurang lebih sekitar 85%, di Italia sebesar 84,1% dan di Australia sebesar 80%. Prevalensi rata-rata di Asia kurang lebih sekitar 84,2% dengan spesifikasi 68,7% terjadi di Asia Timur laut, 74,8% di Asia Timur Tengah, dan 54,0% di Asia Barat laut. Prevalensi di negara-negara Asia Tenggara juga berbeda, angka kejadian di Malaysia mencapai 69,4%, Thailand 84,2% dan di Indonesia angka kejadian dismenorea 64,25% terdiri dari 54,89% dismenorea primer dan 9,36% dismenorea sekunder (Munir et al., 2024). Data hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Prevalensi dismenore mencapai 64.25% yang terdiri dari dismenore primer 54,89% dan 9,36 dismenore sekunder, Tahun 2019 menyebutkan bahwa data remaja berjumlah 64,1%, sedangkan pada tahun 2020 kejadian dismenore atau nyeri haid (dismenore) berjumlah 64,3% (Riskesdas, 2018).

Data dari Badan Pusat Statistik (BPS) Provinsi Gorontalo, jumlah penduduk perempuan sesuai kelompok umur 10 sampai 14 tahun pada tahun 2020 yaitu berjumlah 51.281 jiwa, dan kelompok umur 15 sampai 19 tahun yaitu berjumlah 51.985 jiwa sedangkan pada tahun 2021 jumlah penduduk perempuan sesuai kelompok umur 10 sampai 14 tahun yaitu berjumlah 50.142 jiwa dan kelompok umur 15 sampai 19 tahun yaitu berjumlah 51.910 jiwa.

Data BPS Kabupaten Gorontalo jumlah penduduk menurut kelompok umur yang berjenis kelamin perempuan pada tahun 2023 kelompok umur 10 sampai 14 tahun 17.050 jiwa dan kelompok umur 15 sampai 19 tahun berjumlah 17.097 jiwa.

Program yang telah dilakukan oleh pemerintah dalam menghadapi kesehatan remaja termasuk dismenorea berada dalam Undang-undang nomor 36 tahun 2009 tentang kesehatan, pada bagian keenam pasal 71 sampai dengan pasal 77 membahas tentang kesehatan reproduksi. Pasal 71 tentang kesehatan menyatakan bahwa kesehatan reproduksi adalah keadaan sehat secara fisik, mental, dan sosial secara utuh sedangkan pasal 77 ayat 3 menyatakan bahwa penanganan masalah kesehatan reproduksi dilakukan dengan berbagai kegiatan seperti promosi kesehatan (Promotif), pencegahan (Preventif), pengobatan atau penyembuhan (Keratif) serta pemulihan (Rehabilitatif). Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja (PKPR) yang berkembang sejak tahun

2003 merupakan salah satu bentuk upaya yang dilakukan sedangkan pada pelajar Pemerintah mewujudkan kesehatan dengan program Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) (Chikmah et al.,2020).

Solusi yang dapat dilakukan untuk mengatasi nyeri menstruasi dapat dilakukan dengan dua cara yaitu cara farmakologi dan non farmakologi. Obat farmakologi yang sering digunakan adalah analgesik dan anti inflamasi seperti asam mefinamat, ibuprofen dan lain-lain. Akan tetapi penggunaan obat farmakologi menimbulkan efek samping seperti gangguan lambung dan penurunan pada darah (anemia). Sedangkan terapi non farmakologi salah satunya ialah memberikan aromaterapi mengunakan minyak essensial untuk meningkatkan kesehatan fisik, emosi, spiritual serta menurunkan nyeri dan kecemasan. Bentuk aromaterapi dikemas dalam berbagai macam jenis yaitu, minyak esensial, garam, sabun mandi, dupa dan lilin. Aromaterapi dapat diberikan secara inhalasi, massage, difusi, kompres maupun perendaman. Aromaterapi yang banyak digemari salah satunya yaitu lavender (Cut et al., 2021).

Aromaterapi adalah suatu pengobatan alternatif yang menggunakan bau-bauan atau wangi-wangian yang berasal dari senyawa-senyawa aromatik. Aromaterapi lavender digunakan secara inhalasi yaitu menghirup uap yang dihasilkan oleh aromaterapi tersebut kurang lebih 15-20 menit dapat mengurangi nyeri yang dirasakan, biasanya teknik inhalasi ini akan berpengaruh selama kurang lebih 30 sampai 60 menit. Respon bau yang dihasilkan dari aromaterapi akan merangsang kerja sel neurokimia otak. Oleh karena itu, bau yang menyenangkan akan menstimulasi thalamus untuk mengeluarkan enfekalin yang berfungsi sebagai penghilang rasa sakit alami dan menghasilkan perasaan tenang. Lavender memiliki aroma sangat lembut sehingga efektif untuk meredakan sakit kepala, gejala sebelum menstruasi, stress, menurunkan ketegangan, kejang otot, serta dapat membantu menyeimbangkan kesehatan tubuh. Selain itu lavender yang memiliki aroma segar dan wangi memiliki banyak manfaat seperti untuk kesehatan mental dan efektif untuk meredakan nyeri karena kandungan linalool dan linalyl asetat yang ada didalamnya (Azzahra et al., 2023).

Pada penelitian yang dilakukan oleh (Data yang diperoleh dari SMA Muhammadiyah Tolangohula jumlah siswi kelas X berjumlah 36 orang, kelas XI berjumlah 30 orang, dan kelas XII berjumlah 28 orang. Semua siswi sudah mengalami menstruasi dan sebagian remaja putri saat mengalami menstruasi mengalami keluhan nyeri haid sehingga dapat menggangu aktivitas belajar. Studi pendahuluan yang dilakukan di SMA Muhammadiyah Tolangohula dari 10 remaja putri kelas X, yang dilakukan wawancara didapatkan 5 remaja putri mengatasi nyeri haid dengan terapi farmakologi yaitu mengkonsumsi Asam Mefinamat, 2 remaja putri beristirahat saat nyeri berlangsung dan 3 remaja putri hampir setiap bulan tidak masuk sekolah saat menstruasi karena nyeri yang di alaminya. Solusi secara non farmakologi seperti aromaterapi belum banyak digunakan dan diaplikasikan oleh siswa. Hal ini disebabkan

karena siswa belum mengetahui tentang manfaat aromaterapi untuk menurunkan nyeri haid.

Berdasarkan latar belakang di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang Pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap penurunan nyeri dismenorea pada remaja putri kelas X di SMA Muhammadiyah Tolangohula.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode Quasi eksperimen non equivalent. Penelitian Quasi eksperimen non equivalent adalah penelitian yang dilakukan untuk mengetahui pengaruh pemberian suatu treatment atau perlakuan terhadap subjek penelitian. Desain penelitian yang digunakan adalah Pretest-Posttest with control group design, yaitu memilih sekelompok subjek untuk sampel, diadakan pretest terlebih dahulu pada kelompok eksperimen dan kontrol lalu memberi perlakuan dan mengadakan posttest setelah dilakukan perlakuan.

Populasi dalam penelitian ini yaitu remaja putri kelas X yang sudah menstruasi di SMA Muhammadiyah Tolangohula yaitu berjumlah 36 orang. Teknik pengambilan sampel dalan penelitian ini adalah dengan cara Total Sampling. Alasan mengambil total sampling karena jumlah populasi yang kurang dari 100, sehingga seluruh populasi dijadikan sampel penelitian yaitu 36 orang. Kemudian dibagi 2 kelompok yaitu 18 sampel untuk kelompok perlakuan dan 18 sampel untuk kelompok control.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu lembar observasi dan SOP pemberian aromaterapi lavender. Lembar observasi merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara mengisi lembar observasi (check list) yang diisi langsung oleh peneliti. Adapun lembar observasi yang digunakan oleh peneliti diadopsi dari penelitian (Vitrianingsih, 2019). Lembar observasi dan SOP yang digunakan dalam penelitian ini tentang pemberian aromaterapi lavender terhadap penunuran intensitas nyeri dismenorea pada remaja putri bertujuan untuk mengukur skala nyeri sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi lavender. Lembar observasi ini merupakan instrument penelitian yang terdiri dari 2 aspek yang diamati yaitu pre test dan post test untuk mengetahui skala nyeri. Skala nyeri yang digunakan dalam penelitian ini yaitu Numeral Rating Scale (NRS). Pemberian aromaterapi lavender dilakukan selama 3 hari berturut-turut pada remaja yang sedang menstruasi dan mengalami nyeri dismenorea, pemberian aromaterapi lavender dilakukan sehari sekali dengan waktu kurang lebih 15 – 20 menit.

HASIL

1. Karakteristik Responden

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	Kelompok			
	Intervensi (n=18)		Kontrol(n=18)	
	Frekuensi	%	Frekuensi	%
Umur				
14	7	38.9	10	55.6
15	8	44.4	7	38.9
16	3	16.7	1	5.6
Total	**18**	**100**	**18**	**100**

IMT				
Underweight (<18.5)	1	5.6	7	38.9
Normal (18.5-22.9)	12	66.7	9	50.0
Overweight (23 – 24.9)	4	22.2	2	11.1
Obesitas 1 (25-29.9)	1	5.6	0	0
Total	**18**	**100**	**18**	**100**
Siklus Haid				
Teratur (24-38 hari)	7	38.9	10	**55.6**
Tidak Teratur (<24 ->38 hari)	11	61.1	8	44.4
Total	**18**	**100**	**18**	**100**

Sumber: Data primer 2025

Pembagian responden dalam penelitian ini berdasarkan data yang diperoleh dari kuisioner. Karakteristik responden meliputi umur, IMT dan Siklus Menstruasi. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa karakteristik umur responden pada kelompok intervensi didominasi oleh remaja putri berusia 15 tahun, yaitu sebanyak 8 orang (44,4%), sedangkan usia 14 tahun sebanyak 7 orang (38,9%), dan usia 16 tahun 3 orang (16,7%). Selanjutnya pada kelompok kontrol sebagian besar responden berusia 14 tahun, yaitu sebanyak 10 orang (55,6%), berusia 15 tahun sebanyak 7 orang (38,9%), Usia 16 tahun 1 orang (56%).

Indeks masa tubuh (IMT) pada kelompok intervensi sebagian besar responden memiliki IMT kategori normal (18.5-22.9) sebanyak 12 orang (66.7%) dan kategori Overweight atau kelebihan berat badan (23.3–24.9) sebanyak 4 orang (22,2%), serta kategori underweight (<18.5) dan obesitas tingkat I (25-29.9) masing-masing sebanyak 1 orang (5.6%) . IMT kelompok kontrol dengan kategori normal (18.5-22.9) juga mendominasi, yaitu sebanyak 9 orang (50.0%) serta kategori underweight (<18.5) sebanyak 7 orang (38.9) dan kategori Overweight atau kelebihan berat badan (23.3–24.9) sebanyak 2 orang (11,1%).

Sebagian besar responden dalam kelompok intervensi memiliki siklus menstruasi tidak teratur, yaitu sebanyak 11 orang (61,1%), dan 7 orang (38,9%) yang memiliki siklus menstruasi teratur. Pada kelompok kontrol, mayoritas responden memiliki siklus menstruasi teratur, yaitu sebanyak 10 orang (55,6%), dan 8 orang (44,4%) mengalami siklus tidak teratur.

2. Nyeri haid pada remaja putri kelas X di SMA Muhammadiyah Tolangohula sebelum dan sesudah diberikan aroma terapi lavender pada kelompok intervensi dan kelompok control

Tabel 2. Distribusi Nyeri Haid Pretest dan Posttest Kelompok Intervensi dan Kontrol

Skor Nyeri Haid	Kelompok							
	Intervensi				Kontrol			
	Pre	*%*	*Post*	*%*	*Pre*	*%*	*Post*	*%*
2	0	0	10	55.6	0	0	0	0
3	1	5.6	5	27.8	2	11.1	2	11.1
4	2	11.1	3	16.7	5	27.8	5	27.8
5	8	44.4	0	0	5	27.8	5	27.8
6	3	16.7	0	0	4	22.11	4	22.11
7	4	22.2	0	0	2	11.1	2	11.1
Total	**18**	**100**	**18**	**100**	**18**	**100**	**18**	**100**

Sumber: Data primer 2025

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa pada kelompok intervensi sebelum

dilakukan intervensi skor nyeri haid terbanyak pada skor 5 sejumlah 8 orang (44%), skor 7 sejumlah 4 orang (22.2%), Skor 6 sejumlah 3 orang, skor 4 sejumlah 2 orang (11.1), dan skor 3 sejumlah 1 orang (5.6%). Sesudah intervensi skor nyeri terbanyak berada pada skor 2 sebanyak 10 orang (55,6%), skor 3 sebanyak 5 orang (27,8%) dan skor 4 sebanyak 3 orang (16,7%). Sementara itu, pada kelompok kontrol, distribusi skor nyeri haid sebelum dan sesudah relatif sama yakni skor nyeri haid tertinggi adalah 4 dan 5 masing-masing sebanyak 5 orang (27,8%), skor 6 sebanyak 4 orang (22,2%), skor 3 sebanyak 2 orang (11,1%), dan skor 7 sebanyak 2 orang (11,1%).

3. Analisis Bivariat

Nyeri haid pada remaja putri kelas X di SMA Muhammadiyah Tolangohula sebelum dan sesudah diberikan aroma terapi lavender pada kelompok intervensi

Tabel 3. Pengaruh pemberian aroma terapi lavender terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri kelas X di SMA Muhammadiyah Tolangohula

Nyeri Haid	n	Mean	SD	Max	Min	P value
Nyeri Haid *Pretest*	18	4.94	1.211	3	7	1.000
Nyeri Haid *Posttest*	18	2.61	0.778	2	4	0.000

Sumber: Data primer 2025

Berdasarkan hasil uji statistic N merupakan jumlah sampel yang digunakan yaitu 18 remaja putri kelas X di SMA Muhammadiyah Tolangohula dengan nilai mean atau nilai rata-rata sebelum 5.39 sesudah 2.61 dengan nilai SD (standar deviation) sebelum 1.145 dan sesudah 0.778, sedangkan nilai minimum 3 dan maximum 7 pada variabel sebelum, serta nilai minimum 2 dan maximum 4 pada variabel sesudah menunjukan terjadi perubahan antara sebelum dan sesudah pemberian aroma terapi lavender dengan nilai signifikan Pvalue diperoleh 0.000<0.05 yang menandakan bahwa terdapat pengaruh yang siginifikan antara pemberian aroma terapi lavender terhadap penurunan nyeri dismenorea pada remaja putri kelas x di SMA Muhammadiyah Tolangohula.

4. Nyeri haid pada remaja putri kelas X di SMA Muhammadiyah Tolangohula sebelum dan sesudah pada kelompok control

Nyeri Haid	n	Mean	SD	Max	Min	P value
Nyeri Haid *Pretest*	18	5.39	1.145	3	7	1.000
Nyeri Haid *Posttest*	18	4.94	1.211	3	3	0.000

Sumber: Data primer 2025

Berdasarkan hasil tabel diatas, pada kelompok kontrol menunjukkan hasil yang tidak mengalami perubahan dengan nilai mean atau nilai rata-rata skor pretest dan posttest masing-masing sebesar 4,94, serta nilai SD (Standar Deviation) sebelum dan sesudah 1.211 serta nilai sebelum dan sesudah minimum 3 dan maximum 7 dengan nilai signifikansi atau Pvalue diperoleh 1.000>0.05. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara

tingkat nyeri haid sebelum dan sesudah pada kelompok kontrol.

5. **Perbedaan Nyeri Haid Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol**

Kelompok	n	*Mean Rank*	*P value*
Intervensi	18	10.53	0.000
Kontrol	18	26.47	

Sumber: Data primer 2025

Berdasarkan hasil uji statistik N merupakan jumlah sampel yang digunakan yaitu 18 remaja putri kelas X di SMA Muhammadiyah Tolangohula baik pada kelompok Intervensi dan kontrol, Nilai Mean Rank pada kelompok intervensi sebesar 10.53 sedangkan pada kelompok kontrol sebesar 26.47, hal ini menunjukan adanya perbedaan antara kedua kelompok penelitian dengan nilai signifikansi 0.000 yang artinya terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol dalam penelitian ini.

PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

1. Usia remaja putri di SMA Muhammadiyah Tolangohula

Tabel di atas menunjukkan bahwa karakteristik umur responden pada kelompok intervensi didominasi oleh remaja putri berusia 15 tahun, yaitu sebanyak 8 orang (44,4%), sedangkan usia 14 tahun sebanyak 7 orang (38,9%), dan usia 16 tahun 3 orang (16,7%). Selanjutnya pada kelompok kontrol sebagian besar responden berusia 14 tahun, yaitu sebanyak 10 orang (55,6%), berusia 15 tahun sebanyak 7 orang (38,9%), Usia 16 tahun 1 orang (56%). Usia ini merupakan fase awal remaja, di mana perubahan hormonal, emosional, dan fisik terjadi secara intens. Masa pubertas yang dialami pada usia ini memicu fluktuasi hormon, termasuk prostaglandin, yang berperan dalam kontraksi otot rahim dan sering menjadi penyebab utama nyeri haid. Hal ini menjelaskan mengapa kelompok usia muda sangat rentan mengalami keluhan dismenorea, bahkan dalam intensitas yang cukup mengganggu aktivitas sehari-hari. terutama karena mereka masih dalam tahap adaptasi terhadap siklus menstruasi. Minimnya pengalaman dan pengetahuan dalam mengelola nyeri menjadikan kelompok usia ini membutuhkan pendekatan yang aman, mudah diterima, dan tidak menimbulkan efek samping.

Menurut (Cameron et al., 2024) dalam penelitiannya menstrual pain in Australian adolescent girls and its impact on regular activities menunjukkan bahwa prevalensi dismenorea meningkat seiring dengan bertambahnya usia pada populasi remaja perempuan. Pada usia 14 tahun, prevalensi dismenorea tercatat sebesar 35%, dan meningkat secara signifikan menjadi 50% pada usia 16 tahun. Temuan ini mengindikasikan bahwa dismenorea merupakan masalah kesehatan yang umum terjadi dan prevalensinya cenderung

meningkat selama masa remaja. Remaja dengan dismenorea memiliki kecenderungan yang lebih tinggi untuk mengalami gangguan pada aktivitas harian, seperti ketidakhadiran di sekolah, penurunan partisipasi dalam aktivitas olahraga, serta berkurangnya keterlibatan dalam kegiatan sosial. Hal ini menandakan bahwa dismenorea tidak hanya berdampak pada kondisi fisik, tetapi juga berimplikasi pada aspek psikososial dan kualitas hidup remaja.

Dismenorea terbukti memiliki dampak yang signifikan terhadap berbagai aspek kehidupan sehari-hari remaja perempuan. Remaja yang mengalami dismenorea cenderung menghadapi gangguan dalam menjalankan aktivitas harian, seperti peningkatan ketidakhadiran di sekolah, berkurangnya keikutsertaan dalam kegiatan olahraga, serta menurunnya keterlibatan dalam aktivitas sosial bersama teman sebaya. Gejala nyeri yang dirasakan selama menstruasi tidak hanya menyebabkan ketidaknyamanan secara fisik, tetapi juga dapat mempengaruhi keseimbangan emosi dan semangat dalam menjalani hari-hari penting dalam masa pertumbuhan. Dalam banyak kasus, remaja merasa kesulitan untuk tetap produktif dan aktif selama periode menstruasi, yang akhirnya berdampak pada pencapaian akademik, hubungan sosial, serta perkembangan kepercayaan diri. Pengaruh ini menunjukkan bahwa dismenorea bukan sekadar masalah biologis, melainkan tantangan menyeluruh yang dapat menghambat potensi optimal remaja dalam berbagai aspek kehidupan.

Ketidaknyamanan yang bersifat kronis atau berulang selama menstruasi dapat memicu penurunan motivasi belajar, mengurangi interaksi sosial, dan bahkan memicu gejala psikologis seperti stres, kecemasan, atau depresi ringan. Dalam konteks ini, dismenorea menjadi faktor yang mampu mengganggu stabilitas psikososial remaja, terutama ketika tidak ditangani dengan tepat. Ketika nyeri menstruasi terus-menerus diabaikan atau dianggap hal yang "normal", remaja berisiko mengalami keterlambatan dalam menerima perawatan yang sesuai, baik dari segi medis maupun emosional. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan multidisipliner yang melibatkan dukungan dari tenaga kesehatan, guru, keluarga, dan lingkungan sekitar untuk membantu remaja mengelola kondisi ini secara lebih baik. Edukasi mengenai manajemen nyeri haid, teknik relaksasi, penggunaan terapi non-farmakologis seperti aromaterapi, hingga pemberdayaan remaja agar mampu mengomunikasikan kondisi secara terbuka, menjadi langkah penting untuk memastikan bahwa dampak dismenorea tidak terus-menerus mengganggu kualitas hidup.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja putri yang mengalami menarche pada usia yang lebih awal memiliki kecenderungan lebih besar untuk mengalami dismenorea dibandingkan dengan remaja putri yang menarche pada usia lebih lanjut. Fenomena ini dapat dijelaskan melalui perspektif fisiologis, di mana semakin dini seorang remaja putri mengalami menarche, maka semakin panjang pula durasi paparan terhadap fluktuasi hormonal, khususnya hormon estrogen dan prostaglandin yang berkaitan langsung dengan kontraksi otot rahim dan persepsi nyeri. Aktivitas prostaglandin yang berlebihan dalam tubuh dapat menyebabkan kontraksi rahim yang kuat dan menyakitkan, sehingga menimbulkan gejala dismenorea yang lebih parah. Selain itu, remaja putri dengan menarche dini umumnya belum sepenuhnya matang secara emosional dan psikologis untuk memahami dan mengelola perubahan biologis tubuhnya, yang pada akhirnya dapat memperburuk persepsi terhadap rasa sakit yang dirasakan. Faktor genetik dianggap memiliki kontribusi yang signifikan, di mana remaja putri yang memiliki ibu dengan riwayat dismenorea memiliki kemungkinan lebih besar untuk mengalaminya. Ketidakteraturan siklus menstruasi juga sering kali dihubungkan dengan gangguan ovulasi dan peningkatan kadar prostaglandin yang berlebihan, yang memperparah nyeri haid.

2. Indeks Massa Tubuh (IMT) Remaja Putri Kelas X Pada SMA Muhammadiyah Tolangohula

Indeks Massa Tubuh (IMT) merupakan salah satu parameter penting yang digunakan untuk menilai status gizi individu berdasarkan perbandingan antara berat badan (dalam kilogram) dan tinggi badan (dalam meter kuadrat). Dalam penelitian ini, kategori IMT mengacu pada klasifikasi dari World Health Organization (WHO) yang terdiri atas beberapa kategori, yaitu: underweight atau kekurangan berat badan (<18.5), normal (18.5–22.9), overweight atau kelebihan berat badan (23.0–24.9), obesitas tingkat I (25.0–29.9), dan obesitas tingkat II (≥30.0).

Dari hasil observasi peneliti menemukan bahwa Terdapat 2 remaja putri pada kelompok kontrol dengan hasil IMT kategori Overweight mengalami tingkat nyeri berat skor (7) , sedangkan pada kelompok intervensi sebelum perlakuan ditemukan 1 remaja putri IMT Obesitas Tingkat 1 yang mengalami nyeri sedang skor (5) dan IMT Overweight sebanyak 4 orang mengalami nyeri haid sedang bahkan berat. Dari hasil wawancara dengan remaja putri diketahui bahwa pola makan yang berlebih serta kurangnya olahraga menyebabkan beberapa remaja putri mengalami kenaikan berat badan yang

tinggi. Hal ini mengindikasikan adanya keterkaitan antara status gizi yang tidak ideal dengan intensitas nyeri haid, di mana kelebihan berat badan dapat memicu ketidakseimbangan hormonal, khususnya peningkatan kadar estrogen dan prostaglandin, yang diketahui berperan dalam meningkatkan kontraksi uterus serta sensitivitas terhadap rasa nyeri. Secara fisiologis, jaringan lemak berlebih pada individu dengan overweight dan obesitas turut berkontribusi dalam produksi estrogen perifer melalui proses aromatisasi, yang dapat memengaruhi proses menstruasi secara keseluruhan. Estrogen yang tinggi dapat mempertebal lapisan endometrium, sehingga saat menstruasi terjadi, tubuh melepaskan prostaglandin dalam jumlah lebih besar untuk membantu peluruhannya. Peningkatan prostaglandin inilah yang kemudian memicu kontraksi uterus yang lebih kuat, sehingga menimbulkan rasa nyeri yang lebih intens. Selain itu, kondisi overweight dan obesitas sering kali dikaitkan dengan peradangan sistemik tingkat rendah yang kronis, yang juga dapat memperparah persepsi terhadap nyeri.

Penelitian oleh (Takata et al., 2023) menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan tingkat nyeri haid (dismenorea) pada wanita. Dalam penelitian tersebut, wanita yang mengalami nyeri haid berat rata-rata memiliki IMT yang lebih tinggi dibandingkan wanita dengan nyeri haid ringan atau sedang. Hal ini berarti semakin tinggi IMT wanita, maka kemungkinan untuk mengalami nyeri haid yang berat juga semakin besar. Salah satu penyebabnya bisa jadi karena lemak tubuh yang berlebih dapat memengaruhi hormon dalam tubuh, termasuk hormon prostaglandin yang berperan dalam kontraksi otot rahim saat haid. Kadar prostaglandin yang tinggi bisa membuat kontraksi rahim menjadi lebih kuat, sehingga nyeri haid terasa lebih sakit.

Penelitian selanjutnya oleh (Oktaviani, 2024) menunjukkan bahwa 10 hasil penelitian mengenai hubungan antara IMT dan dismenorea pada remaja menunjukkan bahwa 9 dari 10 studi yang dianalisis melaporkan adanya korelasi positif antara IMT yang tidak normal (baik terlalu rendah maupun terlalu tinggi) dengan tingkat keparahan dismenorea. Hasil kajian ini memperkuat dugaan adanya pola hubungan berbentuk U, di mana kondisi underweight dan overweight sama-sama berkontribusi terhadap peningkatan risiko nyeri haid yang lebih parah.

3. Siklus Haid Remaja Putri Kelas X Pada SMA Muhammadiyah Tolangohula

Dari hasil observasi ditemukan bahwa pada kelompok intervensi maupun kelompok kontrol memiliki siklus haid yang tidak teratur. Dari hasil wawancara ditemukan bahwa remaja putri yang

memiliki IMT kategori Overweight atau kelebihan berat dan obesitas tingkat 1 cenderung mengalami siklus haid tidak teratur dengan siklus menstruasi lebih dari 38 hari. Hal ini disebabkan oleh akumulasi jaringan lemak dapat meningkatkan konversi androgen menjadi estrogen melalui proses aromatisasi, yang kemudian memicu gangguan ovulasi dan ketidakteraturan siklus haid.

Siklus haid yang teratur pada remaja putri umumnya dianggap sebagai indikator penting dari keseimbangan sistem hormonal yang sehat. Keteraturan ini menunjukkan bahwa proses ovulasi terjadi secara konsisten dan tubuh berfungsi dalam pola biologis yang stabil. Sebaliknya, ketidakteraturan haid sering kali menjadi tanda adanya gangguan dalam sistem endokrin atau dipengaruhi oleh faktor eksternal seperti stres, gangguan pola makan, kurang tidur, perubahan berat badan yang drastis, maupun aktivitas fisik yang berlebihan. Pada masa remaja, ketika tubuh masih mengalami perubahan biologis secara intensif, siklus yang tidak teratur memang kerap terjadi, terutama dalam dua tahun pertama setelah menarche. Namun demikian, jika ketidakteraturan ini berlangsung dalam jangka waktu yang lama, maka perlu dilakukan evaluasi lebih lanjut karena bisa jadi menjadi cerminan adanya ketidakseimbangan hormonal atau gangguan reproduksi tertentu seperti sindrom ovarium polikistik (PCOS). Perbedaan kondisi biologis antara kelompok intervensi dan kontrol, khususnya terkait keteraturan siklus haid, menjadi variabel penting yang patut diperhatikan saat mengevaluasi efektivitas perlakuan. Meskipun kelompok kontrol menunjukkan hasil yang lebih baik dalam hal keteraturan siklus, hal ini belum tentu sepenuhnya disebabkan oleh tidak adanya perlakuan, melainkan bisa jadi dipengaruhi oleh kondisi dasar biologis remaja putri dalam kelompok tersebut yang memang lebih stabil secara hormonal.

Penelitian (Wang et al., 2024) menunjukkan bahwa butuh waktu rata-rata hingga dua tahun setelah menarche (menstruasi pertama) bagi 11anita1111 besar remaja untuk mencapai siklus menstruasi yang benar-benar teratur. Hal ini menunjukkan bahwa ketidakteraturan bukanlah kondisi yang langsung dapat diatasi dalam jangka pendek. Oleh karena itu, meskipun kelompok 11anita11 menunjukkan hasil yang lebih baik, belum tentu hal tersebut sepenuhnya menggambarkan efektivitas perlakuan atau tidaknya perlakuan, melainkan bisa jadi karena perbedaan kondisi biologis dan psikologis individu.

Selain itu, penelitian (Anthon et al., 2024) juga menegaskan bahwa penanganan gangguan menstruasi pada remaja, termasuk dismenorea, memerlukan

pendekatan yang bersifat 12anita1212. Pendekatan ini tidak hanya berfokus pada pengobatan gejala fisik semata, tetapi juga mencakup aspek psikologis, pola nutrisi, serta penerapan gaya hidup sehat. Remaja putri yang mengalami nyeri haid sering kali juga menghadapi tekanan emosional dan psikologis yang memperburuk persepsi terhadap rasa nyeri tersebut. Oleh karena itu, dukungan mental, seperti konseling ringan atau pemberian edukasi tentang menstruasi, sangat penting untuk meningkatkan pemahaman dan kesiapan remaja dalam menghadapi perubahan biologis yang terjadi dalam tubuhnya. Pemberdayaan pengetahuan melalui pendekatan edukatif dapat membantu menurunkan tingkat kecemasan serta meningkatkan kemampuan remaja putri dalam mengelola gejala yang mereka alami secara lebih tenang dan rasional. Konsumsi makanan bergizi seimbang, kaya zat besi, magnesium, dan vitamin B kompleks, dapat membantu menyeimbangkan 12anita12 dan mengurangi produksi prostaglandin yang menyebabkan kontraksi 12anit berlebih. Selain itu, aktivitas fisik ringan seperti yoga atau olahraga teratur terbukti mampu merangsang pelepasan 12anita1212n, yaitu 12anita12 yang berfungsi sebagai 12anita nyeri alami. Intervensi seperti aromaterapi akan memberikan hasil yang lebih optimal apabila diterapkan 12anita12 dengan pola hidup sehat dan pendekatan psikologis yang tepat. Dengan demikian, penanganan dismenorea tidak dapat dilakukan secara terpisah-pisah, tetapi harus dilakukan secara terpadu dan berkelanjutan agar dampaknya terasa nyata dalam meningkatkan kualitas hidup remaja putri yang mengalami gangguan menstruasi

Nyeri haid sebelum dan sesudah diberikan kompres rebusan jahe pada kelompok intervensi dan kelompok Panita Pada remaja Wanita di SMA Muhammadiyah Tolangohula

Hal penelitian menunjukkan bahwa pada kelompok intervensi, terdapat penurunan skor nyeri haid yang sangat signifikan setelah pemberian aromaterapi lavender. Sebelum intervensi (pretest), rata-rata nyeri haid adalah 5,39 dengan rentang skor antara 3 hingga 7. Berdasarkan skala nyeri, hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami nyeri sedang hingga berat. Hal ini juga didukung oleh data frekuensi sebelumnya, di mana mayoritas responden memiliki skor 5 dan 7. Setelah diberikan intervensi berupa aromaterapi lavender, rata-rata skor nyeri menurun menjadi 2,61 dengan rentang skor antara 2 hingga 4. Ini menunjukkan bahwa mayoritas responden sesudah intervensi berpindah ke kategori nyeri ringan dengan skor 2, dan dan sebagian kecil kategori nyeri sedang dengan skor nyeri 3-4. Penurunan ini terbukti signifikan secara statistik, ditunjukkan dengan nilai p = 0.000

(p < 0.05), yang berarti bahwa adanya pengaruh pemberian aroma terapi lavender terhadap penurunan nyeri haid dismoneria pada remaja putri kelas X di SMA Muhammadiyah.

Berdasarkan hasil wawancara dengan remaja putri ditemukan bahwa setelah diberikan intervensi berupa pemberian aroma terapi lavender skala nyeri haid mengalami penurunan dari kategori nyeri sedang skor (4-6) dan sebanyak 13 orang menjadi kategori nyeri ringan skor (1-3) 10 orang dan sisanya mengalami nyeri kategori sedang skor (4) . setelah diamati dan dikaji oleh peneliti ditemukan bahwa sebagian besar remaja putri terbiasa mengonsumsi makanan instan dan tinggi lemak seperti mie instan, gorengan dan terbiasa konsumsi minuman berwarna dan tinggi gula serta pola tidur yang tidak teratur seperti sering begadang karena aktivitas bermain gadget. Akibat dari gaya hidup ini, sebagian remaja putri mengalami peningkatan berat badan yang kemudian menyebabkan status IMT berada pada kategori overweight bahkan obesitas. IMT yang tidak normal, khususnya yang berlebih, memicu konversi hormon androgen menjadi estrogen secara berlebih dalam jaringan lemak, sehingga meningkatkan pertumbuhan lapisan endometrium dan memicu pelepasan prostaglandin lebih banyak yang menyebabkan siklus haid tidak teratur dan nyeri haid.

Menurut (Anthon et al. 2024) menekankan bahwa gangguan menstruasi, termasuk dismenorea, pada remaja memerlukan pendekatan diagnosis dan terapi yang bersifat multifaktorial. Dismenorea tidak hanya dipengaruhi oleh faktor fisiologis dan hormonal semata, tetapi juga sangat erat kaitannya dengan gaya hidup remaja, termasuk pola konsumsi makanan, aktivitas fisik, pola tidur, dan status gizi. Hal ini sangat relevan dengan temuan dalam penelitian ini, di mana sebagian besar remaja putri yang mengalami nyeri haid sedang hingga berat memiliki kebiasaan mengonsumsi makanan tinggi lemak, makanan cepat saji, dan minuman berkafein, serta memiliki pola tidur yang buruk dan status gizi dalam kategori overweight hingga obesitas.

Lebih lanjut pada kelompok kontrol rata-rata skor nyeri sebelum dan sesudah perlakuan tetap berada pada angka yang sama, yaitu 4,94 dengan rentang skor 3–7. Ini menunjukkan bahwa tidak ada perubahan tingkat nyeri haid, dan responden tetap berada pada kategori nyeri sedang. pada kelompok kontrol Nilai signifikansi uji statistik adalah p = 1.000 (p>0,05), yang artinya tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah pengamatan. Kondisi ini menunjukkan bahwa tingkat nyeri haid

pada kelompok kontrol tetap sama, tidak ada perubahan yang berarti sebelum dan sesudah pengamatan. Hal ini bisa terjadi karena kelompok ini tidak mendapatkan perlakuan khusus atau intervensi, seperti aromaterapi lavender, melainkan hanya diberikan pengamatan dan arahan umum terkait penanganan nyeri haid. Arahan tersebut belum cukup kuat untuk memberikan pengaruh yang nyata terhadap penurunan rasa nyeri yang dirasakan. Dengan tidak adanya perubahan kondisi sebelum dan sesudah pengamatan, maka dapat disimpulkan bahwa pemberian arahan saja belum cukup untuk membantu menurunkan nyeri haid pada remaja putri. Ini memperkuat pentingnya penggunaan metode terapi tambahan yang lebih terstruktur dan efektif, seperti aromaterapi lavender, untuk membantu mengurangi tingkat dismenorea secara lebih optimal.

Hal ini sejalan dengan penelitian (Hanik Khairun Nisa, 2023) yang menyatakan bahwa pemberian aromaterapi lavender secara signifikan dapat menurunkan tingkat nyeri dismenorea primer pada remaja putri. Dalam penelitiannya, sebagian besar responden mengalami penurunan intensitas nyeri setelah diberikan intervensi aromaterapi lavender. Penurunan ini tidak hanya terlihat dari skala nyeri yang lebih rendah secara statistik, tetapi juga dari respons subjektif responden yang merasa lebih rileks, nyaman, dan mampu menjalani aktivitas harian tanpa gangguan berarti akibat nyeri haid. Mekanisme kerja aromaterapi lavender dalam mengurangi nyeri dismenorea pada remaja putri didasarkan pada kandungan aktif utamanya, yaitu linalool dan linalyl acetate. Kedua senyawa ini dikenal memiliki sifat analgesik dan sedatif alami yang dapat memberikan efek relaksasi pada otot-otot yang tegang, termasuk otot uterus yang berkontraksi selama menstruasi. Saat menstruasi terjadi, tubuh memproduksi prostaglandin dalam jumlah tinggi, yang memicu kontraksi uterus dan menyebabkan nyeri. Aromaterapi lavender bekerja dengan menurunkan respon tubuh terhadap kontraksi ini melalui efek farmakologis senyawa aktifnya yang dapat menghambat transmisi sinyal nyeri dari sistem saraf perifer ke sistem saraf pusat. Efek relaksasi tersebut menjadi sangat penting, terutama pada remaja putri, yang pada umumnya belum memiliki strategi coping nyeri yang baik secara psikologis maupun fisiologis.

Selain itu, aromaterapi lavender juga memberikan pengaruh signifikan melalui mekanisme olfaktori, yakni stimulasi indera penciuman yang terhubung langsung dengan sistem limbik di otak—bagian yang mengatur emosi, perilaku, dan persepsi terhadap rasa sakit. Ketika aroma lavender dihirup, senyawa volatilnya masuk ke dalam rongga hidung dan memicu

aktivasi reseptor yang mengirimkan sinyal ke otak, sehingga menimbulkan rasa nyaman dan tenang. Hal ini berkontribusi pada penurunan persepsi nyeri karena sistem saraf pusat mengalami kondisi relaksasi, yang secara tidak langsung mengurangi intensitas nyeri yang dirasakan. Dalam penelitian ini, efek tersebut menjadi penting karena nyeri dismenorea tidak hanya ditentukan oleh kondisi fisiologis, tetapi juga sangat dipengaruhi oleh aspek psikologis, termasuk stres, kecemasan, dan kelelahan emosional yang umum dialami remaja putri selama menstruasi. pendekatan non-farmakologis seperti aromaterapi lavender memiliki keunggulan karena minim efek samping, mudah diterapkan, dan dapat dijadikan sebagai terapi pendukung atau komplementer dalam penanganan dismenorea. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan aromaterapi lavender memberikan dampak positif dalam menurunkan tingkat nyeri haid pada remaja putri, khususnya mereka yang memiliki siklus haid tidak teratur.

Pendekatan non-farmakologis ini juga mendukung prinsip pengobatan holistik yang menekankan keseimbangan antara tubuh dan pikiran. Penggunaan minyak esensial seperti lavender tidak hanya berperan dalam meredakan gejala fisik, tetapi juga membantu menciptakan suasana nyaman dan menenangkan, baik secara emosional maupun mental. Terapi ini sangat cocok diterapkan dalam lingkungan pendidikan seperti sekolah, di mana tekanan akademik dan sosial juga turut memengaruhi kondisi psikologis remaja. Dengan menyediakan alternatif alami yang efektif, penelitian ini turut berkontribusi pada promosi gaya hidup sehat dan pendekatan preventif dalam manajemen kesehatan reproduksi remaja.

Selanjutnya, menurut penelitian yang dilakukan oleh Dhianing (2024), kombinasi antara teknik pijat effleurage dan aromaterapi lavender terbukti efektif dalam menurunkan intensitas nyeri dismenore primer pada remaja putri di Desa Prigi, Kecamatan Padamara. Teknik effleurage, yang merupakan metode pijat dengan gerakan lembut dan ritmis pada permukaan kulit, berfungsi merangsang sirkulasi darah dan relaksasi otot, khususnya di area abdomen bawah yang biasanya mengalami kontraksi saat menstruasi. Ketika teknik ini dikombinasikan dengan penggunaan minyak esensial lavender, efek terapeutiknya menjadi lebih maksimal. Hal ini karena lavender mengandung senyawa aktif seperti linalool dan linalyl acetate yang memiliki sifat analgesik dan sedatif, sehingga mampu memperkuat efek relaksasi dari pijatan itu sendiri. Dengan demikian, kombinasi keduanya menghasilkan intervensi yang bersifat menyeluruh, mencakup aspek fisik dan emosional dari pengalaman nyeri

menstruasi. Dalam penelitian tersebut, intervensi dilakukan selama tiga hari berturut-turut dan memberikan hasil yang cukup signifikan dalam menurunkan tingkat nyeri. Skala nyeri yang digunakan menunjukkan bahwa pada hari pertama, mayoritas partisipan melaporkan tingkat nyeri sebesar 6, yang termasuk dalam kategori nyeri berat. Namun, setelah dilakukan intervensi selama satu hari, skala nyeri menurun menjadi 4, yang termasuk dalam kategori nyeri sedang. Penurunan ini berlanjut pada hari ketiga, dengan tingkat nyeri turun menjadi 3, atau masuk dalam kategori nyeri ringan. Penurunan yang bertahap ini menunjukkan bahwa efektivitas terapi kombinasi tidak hanya bersifat sesaat, tetapi juga memiliki efek akumulatif jika dilakukan secara konsisten.

Temuan ini mendukung pendekatan non- farmakologis dalam manajemen nyeri haid, khususnya melalui kombinasi terapi fisik (kompres hangat) dan aromaterapi. Efek sinergis dari panas dan komponen aktif dalam minyak esensial lavender, seperti linalool dan linalyl acetate, diyakini berkontribusi dalam meredakan kontraksi otot uterus dan memberikan efek relaksasi. Secara praktis, temuan dalam pen

elitian ini memberikan kontribusi yang signifikan bagi sektor pendidikan dan pelayanan kesehatan yang berfokus pada remaja, khususnya di lingkungan sekolah. Keluhan nyeri haid yang sering dialami oleh siswi selama masa menstruasi kerap kali menjadi hambatan dalam proses belajar, mengganggu konsentrasi, dan menurunkan partisipasi mereka dalam kegiatan akademik maupun ekstrakurikuler. Dengan penerapan intervensi sederhana seperti pemberian aromaterapi lavender, pendekatan ini menawarkan solusi preventif dan terapeutik yang mudah diterapkan namun tetap efektif. Aromaterapi dapat digunakan sebagai strategi penanganan nyeri yang tidak invasif dan minim efek samping, sehingga cocok digunakan dalam konteks pendidikan tanpa perlu ketergantungan pada pengobatan farmakologis yang tidak selalu tersedia atau diizinkan di sekolah.

Keberhasilan penggunaan aromaterapi lavender dalam meredakan dismenorea membuka peluang integrasi metode ini ke dalam program kesehatan sekolah, terutama melalui peran aktif tenaga kesehatan seperti perawat UKS, guru Bimbingan Konseling (BK), atau guru mata pelajaran yang memiliki kepedulian terhadap kesejahteraan siswi. Intervensi ini bisa menjadi bagian dari pendidikan kesehatan reproduksi yang tidak hanya bersifat teoritis, tetapi juga aplikatif dan kontekstual dengan kebutuhan remaja putri. Pihak sekolah dapat bekerja sama dengan tenaga medis atau konselor untuk merancang sesi relaksasi atau bimbingan kesehatan rutin dengan memanfaatkan terapi aromaterapi

sebagai salah satu pendekatannya. Hal ini tentu dapat menciptakan lingkungan sekolah yang lebih ramah terhadap isu-isu kesehatan remaja, dan sekaligus meningkatkan kesadaran serta literasi siswa dalam mengelola kesehatan reproduksi mereka secara mandiri.

Mengingat dismenorea merupakan gangguan yang cukup umum dialami oleh remaja putri, namun sering kali dianggap remeh atau tidak mendapatkan perhatian yang memadai, maka hasil penelitian ini menjadi dasar penting bagi sekolah untuk mulai memprioritaskan penanganan keluhan nyeri haid sebagai bagian dari upaya peningkatan mutu layanan pendidikan. Dengan memberikan ruang dan perhatian lebih terhadap kesehatan fisik dan mental siswi, pihak sekolah turut membantu menciptakan kondisi belajar yang kondusif dan inklusif. Peran guru BK dan petugas UKS menjadi sangat krusial dalam hal ini, karena mereka dapat menjadi penghubung antara siswi yang mengalami keluhan dengan program penanganan yang tepat. Dengan demikian, pemberdayaan remaja putri dalam mengenali dan mengelola nyeri menstruasi bukan hanya berdampak pada kesejahteraan mereka, tetapi juga turut mendorong peningkatan prestasi dan pencapaian akademik secara keseluruhan.

Dari hasil penelitian maka peneliti menyimpulkan adanya pengaruh signifikan pemberian aroma terapi lavender terhadap penurunan nyeri dismoneria remaja putri kelas X di SMA Muhammadiyah Tolangohula.

Keterbatasan Penelitian

Adapun keterbatasan dalam penelitian ini yaitu:

1. Keterbatasan Tempat Penelitian

Penelitian ini hanya dilakukan di satu lokasi, yaitu di SMA Muhammadiyah Tolangohula, sehingga hasil penelitian memiliki keterbatasan dalam hal generalisasi. Kondisi sosial, budaya, dan lingkungan sekolah di lokasi penelitian dapat memengaruhi persepsi nyeri dan respons terhadap intervensi, sehingga hasil mungkin tidak mewakili populasi remaja putri di daerah atau institusi pendidikan lain.

2. Fokus Intervensi yang Terbatas

Penelitian ini hanya memfokuskan pada satu jenis intervensi, yaitu pemberian aromaterapi lavender, tanpa membandingkan dengan metode non-farmakologis lainnya seperti teknik relaksasi, kompres hangat, atau olahraga ringan. Hal ini membatasi ruang lingkup pemahaman terhadap efektivitas intervensi lain yang juga berpotensi mengurangi nyeri dismenorea.

3. Faktor Eksternal yang Tidak Diukur

Penelitian belum mempertimbangkan atau mengukur beberapa faktor eksternal yang dapat memengaruhi intensitas nyeri

dismenorea, seperti tingkat stres, pola tidur, konsumsi kafein.

KESIMPULAN DAN SARAN

Terdapat pengaruh yang signifikan pemberian aromaterapi lavender terhadap penurunan nyeri dismenorea pada remaja putri.

Saran Diharapkan dapat digunakan sebagai Penerapan program kesehatan seperti penyuluhan dan penyediaan aromaterapi di UKS dapat menjadi langkah inovatif untuk mendukung kesejahteraan siswi selama masa menstruasi. untuk nyeri haid yang dialami dan dapat diterapkan secara mandiri . Penggunaan aromaterapi lavender sebagai metode non-farmakologis yang alami dan minim efek samping dapat dijadikan alternatif untuk mengurangi ketidaknyamanan saat menstruasi.

REFERENSI

1. Angela, R. S. (2024). *Literatur Review Pengaruh Akupresur Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Remaja*.
2. Anthon, c., steinmann, m., vidal, a., & dhakal, c. (2024). Menstrual disorders in adolescence: diagnostic and therapeutic challenges. Journal of clinical medicine, 13(24), 1–17. Https://doi.org/10.3390/jcm13247668
3. **Ayu, P. D.** (2021). *Tingkat Nyeri Dismenore pada Remaja Putri Ditinjau dari Aktivitas Fisik dan Asupan Makanan*. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.
4. Azzahra, A. M., Asir, A., Palopo, U. M., & Palopo, K. (2023). *Pemanfaatan Lilin Biasa Menjadi Produk Lilin Aromaterapi Fresh Yang Bernilai Jual*. Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Nusantara (JPKMN), 4(3), 1685–1690.
5. Badan Pusat Statistik (BPS) Provinsi Gorontalo, https://gorontalo.bps.go.id/id/statistics-table/2/NDcjMg==/jumlah-penduduk-menurut-kelompok-umur-dan-jenis-kelamin.html
6. Bahrun, S., & Hermayani, H. (2022). *Hubungan Genetik dan LLA dengan Derajat Dismenore pada Remaja Putri di STIKES GIA Makassar*. Jurnal Berita Kesehatan, 15(2).
7. Chikmah M. Adevia. Desy, F.,Istiqomah.F.A.,(2020). *Acuyoga Guna Mengurangi Nyeri Menstruasi Pada Remaja di SMK 1 Dukuhturi Kabupaten Tegal*. Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat. ABDIMAS 24 (3) (2020): 205-208
8. Cut Nur Baiti, Astriana, Nita Evrianasari, Dewi Yuliasari (2021), *Kunyit asam mengurangi nyeri haid pada remaja putri*. JKM (Jurnal Kebidanan Malahayati),Vol 7,No.2.April 2021, ISSN (Print) 2476-8944 ISSN (Online) 2579-762X, Hal 222-228
9. Dhianing, s. (2024). View of effectiveness of effleurage massage and lavender aromatherapy on adolescents with acute primary dysmenorrhea pain in prigi village, padamara district.pdf.
10. Endah Komalasari., (2024) *Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Dan Papermint Terhadap Penurunan Nyeri Haid (Dysmenorhea) Pada Remaja Di Puskesmas Banjar Kabupaten Pandeglang*
11. Fajria, L., Ramadani, S., & Saputra, D. (2024). *Pendidikan Kesehatan Bagi Penderita Dismenorea*. Penerbit Adab
12. Fidi Astuti, Y. (2021). *Hubungan Aktivitas Fisik Harian Dengan Kejadian Dismenorea Pada Remaja Siswi Kelas Viii Smpn 3 Ponorogo*. Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
13. Firdaus, N. T., & Hermawati. (2020). *Penerapan aromaterapi lavender untuk menurunkan intensitas dismenorea pada remaja putri di sman 1 gondang*. 45–55.
14. Fitriani, R., & Siregar, Y. A. (2024). *The Effect Of Swedish Massage On The Level Of Menstrual Pain (Dysmenorrhea) In Adolescent Girls At Mts Nurul Huda Pajar Bulan Ogan Ilir District*. Jurnal Ilmu Kesehatan, 1(2), 61–66.
15. **Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun, H. H.** (2022). *How to Design and Evaluate Research in Education* (10th ed.). New York: McGraw-Hill Education.
16. **Fransiska, Y.** (2022). *Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Primer pada Remaja Putri di SMA Negeri 1*

Godean. Yogyakarta: Universitas Aisyiyah Yogyakarta.
17. **Hamidah, H., & Rizal, R.** (2022). *Psikologi Perkembangan Remaja: Pendekatan Teori dan Praktik*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
18. Handayani, G. M. (2022) '*Pengaruh Terapi Musik Instrumental Dan Aroma Terapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Pada Pasien Post Operasi Di Rsud Dr. H Abdul Moeloek Tahun 2022*', Handayan,Gita Metavia, pp. 7–29.
19. Hanik khairun nisa. (2023). View of the effect of giving lavender aromatherapy on primary
20. Kamalah, R., Abdullah, V. I., & Isir, M. (2023). *Mengatasi Dismenore dengan Minuman Mix Jelly Kulit Buah Naga dan Air Kelapa Hijau*. Penerbit NEM
21. Lauwsen, R. and Dwiana, A. (2019) '*Pengaruh aroma terapi lavender terhadap peningkatan kualitas tidur mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara', Tarumanagara* Medical Journal, 2(1), pp. 152–159. Available at: https://journal.untar.ac.id/index.php/tmj/article/view/5855.
22. Marbun, U. (2022). *Efektifitas Terapy Akupresur Terhadap Pengurangan Dismenore Pada Mahasiswa DIII Kebidanan*. Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada, 11(1), 64–69
23. Mustopa, F. F. (2023). *Hubungan Gaya Hidup, Tingkat Stress Dan Pola Menstruasi Terhadap Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri*: Correlation between Lifestyle, Stress Levels and Menstrual Patterns on the Incidence of Dysmenorrhea in Young Women. *Indonesian Scholar Journal of Medical and Health Science*, *2*(09), 816–824
24. Muthmainnah, M. (2024). *Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Dismenore Terhadap Pengetahuan Dan Tingkat Kecemasan Pada Siswi Di Man 1 Pesawaran Tahun 2023*. Universitas Muhammadiyah Pringsewu.
25. Nasution, A.N.,Harahap, I.,Harahap, H.N.,Almadany, H.U.,Lubis, S.H.A.,(2024) *Pengaruh aroma terapi lavender terhadap penurunan intensitas Nyeri haid (dismenore primer) pada mahasiswi program Studi keperawatan universitas aufa royhan Padang sidimpuan*. Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia
26. Nuraeni, R., & Nurholipah, A. (2021). *Aromaterapi Lavender terhadap Intensitas Nyeri Haid (Dysmenorrhea) pada Mahasiswi Tingkat II*. Jurnal Keperawatan Silampari, 5(1), 178–185.
27. Oktaviani, d. (2024). The relationship between body mass index and dysmenorrhea in adolescents : a literature review. 24(02), 1826–1832.
28. Pallathadka, h., zwamel, a. H., mustafa, y. F., habash, r. T., jawad, m. A., & alsaadi, s. B. (2024). The assessment of ginger and lavender essential oil oral intervention in comparison with the paracetamol and mefenamic acid on the severity of primary dysmenorrhea in teenage student. Lebanese medical journal, 1–6.
29. Permatasari, Lestari, I., & Lukita dewi, catur prasastia. (2023). *Intensitas Nyeri Dismenore Primer Pada Remaja Putri Yang Mengkonsumsi Madu Di Smp Wachid Hasyim 10 Prambon*. Universitas Bina Sehat PPNI.
30. Pratiwi, L., KM, M., & Harjanti, A. I. (2024). *Mengenal Menstruasi dan Gangguannya*. CV Jejak (Jejak Publisher).
31. Putra, A. S., Saputra, N. P. K., Noviardi, N., & Ismawati, I. (2024). *Analisis Faktor Risiko Dismenore Primer Dan Dismenore Sekunder Pada Mahasiswi*. Jurnal Media Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan, 34(1), 166–176.
32. Rahmawati Kusumaningsih, M., Sakinah, H., & Rahmawati, A. (2024). *Pemberian Aromaterapi Lemon dan Lavender terhadap Nyeri Dismenore pada Remaja : Literature Review*. Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI), 7(3), 540–549. https://doi.org/10.56338/mppki.v7i3.4660
33. **Riskesdas.** (2018). *Laporan Nasional Riskesdas 2018*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Kemenkes RI. Retrieved from https://www.litbang.kemkes.go.id
34. Rosa, E. F., Lisdahayati, L., & Sari, A. M. (2024). *Kombinasi Intervensi Yoga Dan Aromaterapi Lavender Sebagai Manajemen Nyeri Pada Remaja Putri Dengan Nyeri Haid*. Babul Ilmi Jurnal Ilmiah Multi Science Kesehatan, 16(2).
35. Sunartono, S., Agustiani, M. D., & Hakim, R. I. (2024). *Aroma Terapi Lavender Untuk Penurunan Nyeri Dismenorea Pada Remaja Putri: Scoping Literature Review*.

Jurnal Ilmu Kesehatan Mandira Cendikia, 3(1), 311–320. https://journal-mandiracendikia.com/jikmc

36. Swandari, A. (2022). *Buku Ajar Intervensi Fisioterapi Pada Kasus Dismenore*. Intrvensi Fisioterapi Pada Kasus Dismenore, 1–59.
37. Takata, k., kotani, k., & umino, h. (2023). The relationship between body mass index and dysmenorrhea in the general female population. Journal of clinical medicine research, 15(4), 239–242. Https://doi.org/10.14740/jocmr4893
38. Tersiana A,. (2022). *Metode Penelitian dengan pendekatan kualitatif dan kuantitatif*, *Anak Hebat Indonesia*, Yogyakarta.
39. Vika tri zelharsandy. (2025). View of the effect of warm compress with lavender aromatherapy on reducing dysmenorrhea pain in adolescent girls.pdf. Indonesian journa of global health research, vol.7 no 2.
40. **Vitrianingsih, D.** (2019). *Standar Operasional Prosedur (SOP) Aromaterapi Lavender dalam Penatalaksanaan Nyeri Dismenore pada Remaja Putri*. Semarang: Poltekkes Kemenkes Semarang.
41. Wahyuniar, L., Febriani, E., Mamlukah, M., Diniah, B. N., Setiawangsih, S. R., & Nurahmi, S. (2024). *Gambaran karakteristik nyeri dismenore dan tingkat kecemasan pada santri di Pondok Pesantren Santi Asromo*. Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: Health Sciences Journal, 15(02), 542–547.
42. Wang, z., asokan, g., onnela, j. P., baird, d. D., jukic, a. M. Z., wilcox, a. J., curry, c. L., fischercolbrie, t., williams, m. A., hauser, r., coull, b. A., & mahalingaiah, s. (2024). Menarche and time to cycle regularity among individuals born between 1950 and 2005 in the us.Jama network open, 7(5), e2412854. Https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2024.12854
43. Widiyastutik, I., (2023). *Pengaruh Pendidikan Kesehatan Melalui Media Booklet Terhadap Tingkat Pengetahuan Penanganan Dismenore Pada Remaja Putri Di SMP N 1 Sukoharjo*. Universitas Kusuma Husada Surakarta.
44. **World Health Organization.** (2023). *Dysmenorrhea: Prevalence and global burden of menstrual pain*. Geneva: WHO.
45. World Health Organization. (2020). Body mass index – BMI classifications for Asia. Geneva: WHO
46. **Yunianingrum, R. A.** (2018). *Analisis Kandungan Senyawa Aktif Minyak Atsiri Lavender (Lavandula angustifolia) dan Manfaatnya dalam Aromaterapi*. Surabaya: Fakultas Farmasi, Universitas Airlangga.

.