

Original Research Article

THE EFFECT OF GIVING LAVENDER AROMA THERAPY ON REDUCING MENSTRUAL PAIN IN STUDENTS AT STIKES HUSADA JOMBANG

Embriani Maabuat ¹, Nanang Bagus Sasmito ², Eliza Zihni Zatihulwani ^{1*}

¹ Bachelor of Nursing Study Program,
College of Health Science of Husada
Jombang

² Nursing Professional Study
Program, College of Health Science
of Husada Jombang

*Correspondence:

Eliza Zihni Zatihulwani

Bachelor of Nursing Study Program,
College of Health Science of Husada
Jombang

Veteran Road, Mancar Village,
Peterongan Sub-District, Jombang
Regency East Java Province,
Indonesia

Email: eliza.zihni@gmail.com

Article Info:

Received: May 22, 2024

Accepted: January 03, 2025

DOI:

<https://doi.org/10.36720/pwh.v6i1.66>

Abstract

Background: Dysmenorrhea is pain caused by contractions of the abdominal muscles that occur continuously when bleeding.

Objectives: The purpose of this study was to determine the effect of lavender aromatherapy on reducing the intensity of menstrual pain in female students at STIKes Husada Jombang.

Methods: The research design is experimental analysis. The population in this study were all female students at STIKes Husada Jombang with the One Group Pretest Posttest technique with a total sample of 34 respondents. Data collection used SOP sheets, and checklist sheets and data analysis used the dependent t-test.

Results: The results showed that before giving lavender aromatherapy most of the respondents had moderate menstrual pain as many as 18 respondents (52.9%) and after giving lavender aromatherapy most of the respondents who had no pain were 18 respondents (52.9%). The test results are reinforced by the results of the difference through the statistical test value of the dependent T test obtained a significant number or probability value of 0.000. The p-value of this study shows that if the p-value $< \alpha$ (0.05) then H1 is accepted, which means that lavender aromatherapy has an effect on menstrual pain in respondents.

Conclusion: Based on the description above, there is an effect of lavender aromatherapy on reducing menstrual pain in STIKes Husada Jombang students. This aromatherapy provides a calming and relaxing effect on the body so that it can reduce the intensity of pain felt by a person, according to what was said by the respondent after giving the therapy the respondent felt calmer, relaxed, comfortable, and pain he felt began to decrease after giving relaxation with aromatherapy.

Keywords: Lavender Aromatherapy, Menstrual Pain, Relaxing Effect.

PENDAHULUAN

Disminore merupakan rasa nyeri ini disebabkan oleh kontraksi otot perut yang terjadi secara terus menerus saat mengeluarkan darah. Kontraksi yang sangat sering ini kemudian menyebabkan otot menegang. Ketegangan otot tidak hanya terjadi pada otot perut, tetapi pada bagian pinggang, panggul, dan paha hingga betis (Maharani et al, 2016). Dismenore sering kali terjadi pada usia remaja. Remaja

sering mengalami dismenore dikarenakan beberapa faktor resiko. Faktor risiko yang dapat menyebabkan terjadinya dismenore primer, salah satunya yaitu pola makan. Pola makan yang sering menimbulkan dismenore adalah pola makan konsumsi makanan cepat saji atau *fast food* (Vivi, 2015).

Nyeri haid sering terjadi pada usia muda selama siklus menstruasi, jenis dan tingkat nyeri dirasakan berkisar dari ringan hingga berat masih banyak wanita usia muda yang membiarkan penanganan terhadap nyeri haid. Hal ini tentu dapat mengganggu aktifitas sehari-hari dan menyebabkan ketidaknyamanan.

Menurut *World Health Organization* (WHO 2016), yang menunjukkan angka dismenore di dunia sangat besar, rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap negara mengalami dismenore. Kejadian dismenore cukup besar, menunjukkan penderita dismenore mencapai 60-70% wanita di Indonesia. Prevalensi penderita dysmenorrhea di Indonesia adalah sebesar 64,5% dengan kasus terbanyak ditemukan pada usia remaja, yaitu 17-24 tahun. Angka kejadian dismenore tipe primer di Indonesia adalah 54,89%, sedangkan sisanya 45,11% adalah tipe sekunder (Silaen et al., 2019). Berdasarkan data Survei Kesehatan Reproduksi Remaja (SKKR) Provinsi Jawa Timur tahun 2021 ditemukan sekitar 4.653 remaja mengalami dismenore. Angka kejadian dismenore primer sebanyak 4.297 (90,25%) dan lainnya mengalami dismenore sekunder sebanyak 365 orang (9,75). Jumlah penduduk remaja di Kabupaten Jombang yang berusia reproduktif sebesar 27,988 jiwa, dengan jumlah yang mengalami dismenore dan datang ke pelayanan kesehatan karena nyeri saat haid sebesar 9,678 jiwa (Adi Aprilia, 2017). Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 10 Oktober 2022 terdapat jumlah dismenore sebanyak 40 kasus.

METODE

Desain Studi

Desain penelitian menerapkan analitik eksperimental dengan pendekatan *One-Group Pretest-Posttest*.

Pengaturan

Penelitian ini telah dilaksanakan 14 Maret 2023 sampai dengan 24 April 2023 di STIKes Husada Jombang.

Subjek Penelitian

Populasi dalam penelitian ini yaitu mahasiswi reguler yang mempunyai riwayat dismenore sebanyak 40 orang dengan mengaplikasikan teknik *consecutive sampling* sehingga memperoleh sampel dalam penelitian ini yaitu 34 mahasiswi.

Instrumen

Alat penelitian berupa lembar SOP, lembar ceklist *Numeric Rating Scale* (NRS).

Intervensi

Tindakan yang diberikan dalam penelitian ini berupa pemberian aroma terapi lavender yang didasarkan pada SOP yang didapatkan dari penelitian sebelumnya.

Analisis Data

Analisis data uji *T Test Dependent* dengan signifikan atau nilai probabilitas (0,000) jauh lebih rendah standart signifikan dari 0,05 atau ($p < \alpha$), maka data H_0 ditolak dan H_1 diterima yang berarti ada Pengaruh Pemberian Aroma Terapi Lavender Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Mahasiswi Di STIKes Husada Jombang.

Pertimbangan Etis

Penelitian ini telah dilakukan uji etik penelitian di STIKes Husada Jombang dan dinyatakan lolos dengan nomor 0802-KEPKSHJ.

HASIL

Gambaran Responden Berdasarkan Usia, Program Studi, Semester, Riwayat Keluarga, Usia Menarche, Berat Badan, Siklus Haid, dan Olahraga/ Aktivitas

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia, Program Studi, Semester, Riwayat Keluarga, Usia Menarche, Berat Badan, Siklus Haid, dan Olahraga/ Aktivitas di STIKes Husada Jombang pada bulan Maret-April 2023.

No	Karakteristik	Frekuensi	Persentase
1.	Usia (thn)		
	17-19	3	8,8
	20-22	31	91,2
2.	Program studi		
	S1 keperawatan	21	61,8
	S1 kebidanan	7	20,6
	D3 kebidanan	0	0,0
	S1 gizi	6	17,6
3.	Semester		
	1-2	8	23,5
	3-4	9	26,5
	5-6	4	11,8
	7-8	13	38,2
4.	Riwayat keluarga		
	Ada	19	55,9
	Tidak ada	15	44,1
5.	Usia menarche		
	10-12 thn	22	64,7
	13-15 thn	12	35,3
6.	Berat badan (kg)		
	45-48	12	35,3
	49-52	11	32,4
	53-56	7	20,6
	57-60	4	11,8
7.	Siklus haid		
	21-35 hari	31	91,2
	< 21 hari	1	2,9
	>35 hari	2	5,9
8.	Olahraga/aktivitas		
	Teratur	15	44,1
	Tidak teratur	19	55,9

Sumber: Data Primer dari Kuesioner, 2023.

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa hampir seluruh responden yang mengalami nyeri haid berusia 20-22 tahun. Responden yang mengalami nyeri haid sebagian besar berprogram studi S1 Keperawatan dan hampir dari setengahnya bersemester 7-8. Sebagian besar responden mengatakan ada riwayat keluarga yang mengalami nyeri haid, dan mengalami menarche pada usia 10-12 tahun. Berat badan hampir dari setengah responden berada pada berat badan 45-48 kg dan hampir seluruhnya

mengalami siklus menstruasi normal yaitu 21-35 hari. Sebagian besar responden mengatakan bahwa tidak teratur dalam berolahraga/aktivitas.

Analisis Pengaruh Pemberian Aroma Terapi Lavender terhadap Penurunan Nyeri Haid pada Mahasiswi di STIKes Husada Jombang

Tabel 2. Analisis Pengaruh Pemberian Aroma Terapi Lavender terhadap Penurunan Nyeri Haid pada Mahasiswi di STIKes Husada Jombang

No	Nyeri haid	Aromaterapi lavender			
		Sebelum		Sesudah	
		F	%	F	%
1	Tidak ada nyeri	0	0,0	18	52,9
2	Nyeri ringan	16	47,1	16	47,1
3	Nyeri sedang	18	52,9	0	0,0
4	Nyeri berat	0	0,0	0	0,0
5	Nyeri sangat berat	0	0,0	0	0,0

Uji statistik *T test dependent* nilai probabilitas 0,000. *P value* < α (0,05), *correlation* .889 interval koefisien sangat kuat.

Sumber: Data Primer dari Kuesioner, 2023.

Berdasarkan tabel 2 sebelum pemberian aromaterapi lavender sebagian besar responden memiliki nyeri haid sedang, sedangkan sesudah pemberian aromaterapi lavender sebagian responden tidak mengalami nyeri haid. Selain itu, hasil uji statistik *T test dependent* diperoleh angka signifikan atau nilai probabilitas 0,000. Nilai *p value* < α (0,05), maka *H1* diterima yang berarti ada pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap penurunan nyeri haid pada mahasiswi.

PEMBAHASAN

Nyeri Haid Sebelum Pemberian Aroma Terapi Lavender

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa nyeri haid sebelum pemberian aromaterapi lavender sebagian besar responden memiliki nyeri haid sedang sebanyak 18 responden (52,9%).

Nyeri haid adalah pengalaman sensori nyeri dan emosional yang tidak menyenangkan berkaitan dengan kerusakan jaringan aktual dan potensial yang terlokalisasi pada suatu bagian tubuh rasanya seperti di tusuk-tusuk, panas terbakar, melilit, emosi, takut dan mual. Dismenore merupakan menstruasi yang sangat nyeri dengan ketidaknyamanan yang dirasakan banyak perempuan pada menstruasi dengan nyeri yang seringkali dirasakan di punggung bawah dan menjalar ke bawah hingga ke bagian atas tungkai yang dapat mencegah wanita untuk beraktivitas secara normal. Dismenore meliputi nyeri abdomen, kram, dan sakit punggung (Kusmiran, 2016).

Nyeri haid disebabkan oleh kontraksi otot perut yang terjadi secara terus menerus saat mengeluarkan darah. Kontraksi yang sangat sering ini kemudian menyebabkan otot menegang. Ketegangan otot tidak hanya terjadi pada otot perut, tetapi pada bagian pinggang, panggul, dan paha hingga betis (Maharani et al, 2016). Faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya nyeri haid yaitu faktor endokrin, faktor tingkat stress, faktor konstitusi, serta faktor kekurangan gizi (Anurogo et al 2011).

LeMone, Buke & Bauldoff, (2016) menyatakan nyeri adalah pengalaman sensor dan emosional yang tidak menyenangkan dan bersifat sangat subjektif. Sebab, perasaan nyeri berbeda pada setiap orang dalam hal skala atau tingkatannya. Dan hanya pada orang tersebutlah, yang dapat menjelaskan atau mengevaluasi rasa nyeri yang dialami. Apa pun yang dialami individu sebagai nyeri adalah nyeri yang benar terjadi, dan kapan pun individu mengatakan nyeri artinya benar adanya.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan 31 responden (91,2%) yang mengalami nyeri haid pada usia 20-22 tahun hal ini disebabkan oleh peningkatan kadar prostaglandin sehingga dapat menimbulkan nyeri haid. Menurut Hudson (2007) puncak kejadian dismenore primer berada pada usia 20-24 tahun dan akan menurun seiring pertambahan usia. Dismenore primer paling banyak terjadi pada usia 21-25 tahun karena adanya optimalisasi fungsi syaraf uterus sehingga produksi prostaglandin meningkat sehingga timbul rasa sakit saat menstruasi.

Menurut peneliti usia 20-22 tahun masuk dalam tahap masa remaja akhir yang merupakan masa puncak terjadinya dismenore yang disebabkan oleh peningkatan fungsi uterus sehingga terjadi peningkatan kadar prostaglandin yang menimbulkan nyeri haid (dismenore).

Berdasarkan hasil penelitian terdapat 19 responden (55,9%) yang mengalami nyeri haid mempunyai riwayat keluarga baik dari ibu atau kakak.

Hal ini berkaitan dengan pola hidup maupun gaya hidup yang sama dalam keluarga. Peran keluarga dalam memberikan edukasi atau pengetahuan terkait menstruasi sebagai upaya untuk memperkecil atau mencegah kejadian dismenore pada wanita.

Menurut peneliti mahasiswi yang mempunyai riwayat keluarga dismenorea mempunyai peluang yang besar mengalami dismenore dibandingkan dengan mahasiswi yang tidak mempunyai riwayat keluarga dismenore.

Berdasarkan hasil penelitian terdapat 22 responden (64,7%) yang mengalami nyeri haid mendapatkan menarche pada usia 10 tahun sampai 12 tahun, pada usia ini remaja putri sudah bisa memahami tentang suatu yang dijelaskan dalam hal ini memahami tentang menarche sehingga bisa lebih siap dalam menghadapi menarche.

Tingginya jumlah responden dengan usia menarche dini (<12 tahun) yang mengalami dismenore dapat disebabkan karena ketidaksiapan organ-organ reproduksi dan ukuran canalis serviks yang sempit sehingga menimbulkan rasa nyeri saat menstruasi.

Menurut peneliti mahasiswi yang mengalami menarche kurang dari 12 tahun berpeluang untuk mengalami dismenore, hal ini dikaitkan dengan ketidaksiapan organ-organ reproduksi pada remaja sehingga dapat menyebabkan timbulnya rasa nyeri saat menstruasi.

Berdasarkan hasil penelitian terdapat 12 responden (35,3%) yang mengalami nyeri haid mempunyai berat badan 45-48 kg.

Perubahan berat badan dapat mempengaruhi fungsi menstruasi. Obesitas pada remaja di zaman era globalisasi sekarang dapat dipengaruhi oleh perilaku yang kurang tepat, diantaranya adalah kurangnya aktivitas fisik pada remaja seperti kurang olahraga, banyak tidur, dan nonton TV.

Aktivitas fisik yang kurang dapat mengakibatkan proses metabolisme dalam tubuh berlangsung lambat sehingga terjadi proses penimbunan lemak pada organ-organ tubuh. Adapun penurunan berat badan akut dan sedang menyebabkan gangguan pada fungsi ovarium, tergantung derajat tekanan pada ovarium dan lamanya penurunan berat badan.

Menurut peneliti berat badan yang berlebihan (obesitas) atau kurang dapat mempengaruhi terjadinya gangguan menstruasi salah satunya yaitu dismenore. Hal ini dikarenakan kelebihan lemak dapat meningkatkan hormon prostaglandin yang dapat memicu terjadinya kontraksi uterus yang menimbulkan nyeri haid, sedangkan berat badan kurang dapat menimbulkan terjadinya *amenorrhea* hal ini berhubungan dengan status gizi dimana wanita yang memiliki status gizi rendah mempunyai ketahanan nyeri yang rendah.

Berdasarkan hasil penelitian terdapat 31 responden (91,2%) yang mengalami nyeri haid mempunyai siklus haid 21-35 hari.

Dengan pengetahuan yang dimiliki tentang gangguan siklus menstruasi maka gangguan siklus tersebut dapat dihindari dengan menghilangkan penyebabnya dan apabila masih terjadi gangguan siklus menstruasi mahasiswi tahu bagaimana cara penanganannya. Dismenore yang terjadi pada mahasiswi

yang mempunyai siklus menstruasi normal bisa disebabkan oleh beberapa faktor antara lain stress, status gizi, serta aktifitas fisik.

Menurut peneliti responden yang mengalami siklus menstruasi yang tidak normal dipengaruhi oleh beberapa faktor salah satunya status gizi dalam hal ini perubahan berat badannya secara drastis atau tidak stabil yang dapat mempengaruhi siklus menstruasi, dimana perubahan berat badan yang turun drastis atau berat badan yang berlebih berpengaruh pada hormon pengatur siklus menstruasi.

Berdasarkan hasil penelitian terdapat 19 responden (55,9%) yang mengalami nyeri haid mempunyai olahraga/aktivitas tidak teratur. Aktivitas fisik yang kurang atau tidak pernah berolahraga dapat menyebabkan terganggunya metabolisme tubuh sehingga dapat mengakibatkan terjadinya penurunan sirkulasi darah dan oksigen dalam tubuh, akibatnya aliran darah dan oksigen menuju uterus tidak lancar sehingga dapat menimbulkan sakit/nyeri.

Rutin melakukan aktivitas fisik atau berolahraga menjadikan otot-otot jauh lebih kuat karena keratin yang merupakan unsur kimia yang terdapat dalam otot diaktifkan, sehingga pertumbuhan otot terpicu, hal ini sangat baik untuk menunjang pertumbuhan mahasiswa. Hal ini disebabkan karena dapat merangsang peredaran darah, sehingga dapat membawa lebih banyak oksigen ke otak, selain itu produksi neurotransmitter akan terpicu sehingga fungsi otak dapat terpelihara. Memperlancar metabolisme tubuh dan membantu menurunkan jumlah partikel lemak dalam darah serta memperlambat aterosklerosis.

Menurut peneliti jika seseorang mempunyai aktivitas fisik yang kurang dapat menimbulkan terjadinya dismenore dikarenakan aliran darah dan oksigen dalam tubuh menurun sehingga dalam hal ini dapat mengganggu aliran darah dan oksigen menuju uterus menurun dan dapat menimbulkan nyeri.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Novia dan Puspitasari (2008) tentang faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian dismenorea primer. Penelitian ini menunjukkan bahwa dismenore primer lebih banyak ditemukan pada rentang usia 15–25 tahun dengan persentase 87% pada jumlah responden 100 orang.

Nyeri Haid Sesudah Diberikan Aroma Terapi Lavender

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa nyeri haid sesudah pemberian aromaterapi lavender sebagian besar responden yang tidak ada nyeri haid sebanyak 18 responden (52,9%).

Nyeri adalah pengalaman sensori nyeri dan emosional yang tidak menyenangkan berkaitan dengan kerusakan jaringan aktual dan potensial yang terlokalisasi pada suatu bagian tubuh rasanya seperti di tusuk-tusuk, panas terbakar, melilit, emosi, takut dan mual.

Dismenore merupakan menstruasi yang sangat nyeri dengan ketidaknyamanan yang dirasakan banyak perempuan pada awitan menstruasi dengan nyeri yang seringkali dirasakan di punggung bawah dan menjalar ke bawah hingga ke bagian atas tungkai yang dapat mencegah wanita untuk beraktivitas secara normal. Faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya nyeri haid yaitu faktor endokrin, faktor tingkat stress, faktor konstitusi, serta faktor kekurangan gizi (Anurogo et al 2011).

Hasil ini diperkuat oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Gunardi Saiful yang menyatakan bahwa sesudah diberikan aromaterapi lavender terdapat penurunan pada tingkat nyeri yaitu 60% responden tidak nyeri, 35% mengalami nyeri ringan dan 5% mengalami nyeri sedang, dengan hasil penelitian nilai $p = 0,000$.

Menurut peneliti selama proses pemberian aromaterapi lavender responden tidak mengalami kesulitan menghirup sehingga intervensi aromaterapi lavender yang diberikan efektif dalam menurunkan tingkat nyeri. Perbedaan persepsi nyeri pada masing-masing responden juga mempengaruhi bagaimana responden merespon nyeri, selain itu responden yang mengalami nyeri memerlukan intensitas yang lebih tinggi dalam melakukan perawatan aromaterapi lavender, namun sebaiknya tidak melakukan proses ini jika responden penderita asma.

Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Nyeri Haid

Berdasarkan tabel 2 juga menunjukkan bahwa diketahui adanya perubahan jumlah penurunan nyeri haid pada responden sebelum diberikan aromaterapi lavender sebagian besar responden frekuensi nyeri sedang sebanyak 18 orang (52,9%) sedangkan jumlah responden sesudah diberikan aromaterapi lavender sebagian besar frekuensi tidak ada nyeri sebanyak 18 orang (52,9%).

Hasil uji tersebut diperkuat oleh hasil perbedaan melalui nilai uji statistik *T test dependen* diperoleh angka signifikan atau nilai probabilitas 0,000. Nilai *p value* penelitian ini menunjukkan nilai *p value* < α (0,05) maka H1 diterima yang berarti aromaterapi lavender memiliki pengaruh terhadap penurunan nyeri haid pada responden.

Sesuai dengan teori yang dikemukakan Najmi (2011) aromaterapi dapat menurunkan tingkat nyeri pada seseorang yang mengalami *dismenorea*, sebab aromaterapi dapat memberikan efek stimulasi, memberikan sensasi yang menenangkan diri, otak, keseimbangan, stress yang dirasakan, relaksasi pada pikiran dan fisik pada tubuh sehingga efek inilah yang dapat menurunkan nyeri pada seseorang. Jika pikiran terasa tenang dan rileks maka akan tercipta suasana yang nyaman, dan nyeri haid pun dapat berkurang.

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, 2017). Faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya nyeri haid yaitu faktor endokrin, faktor tingkat stress, faktor konstitusi, serta faktor kekurangan gizi (Anurogo et al 2011).

Menurut peneliti aromaterapi lavender dapat digunakan sebagai alternatif untuk menurunkan tingkat nyeri dismenore primer pada remaja putri, karena pada aromaterapi lavender dapat memberikan efek relaksasi dan menenangkan, meningkatkan sirkulasi darah dan terapi yang murah serta aman untuk menurunkan nyeri haid. Dalam penelitian ini pengaruh aromaterapi lavender terhadap penurunan nyeri haid yang signifikan selain disebabkan oleh penghirupan aromaterapi lavender, responden juga mengatakan bahwa saat nyeri responden memilih untuk istirahat (tidur) untuk mengurangi nyeri.

Penelitian yang sama dilakukan oleh Ana Khairunnisa (2015), hasil pengukuran skala nyeri haid (disminore primer) pada mahasiswa sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi lavender menggunakan uji *Spearman Rank* terhadap 30 responden adalah analisis sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi selama 5 menit diperoleh koefisien korelasi 1.000 sedangkan hasil analisis sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi selama 10 menit diperoleh koefisien ($p=0,000$).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa sebelum pemberian aromaterapi lavender pada mahasiswi di STIKes Husada Jombang menunjukkan sebagian besar responden mengalami nyeri sedang. Sedangkan sesudah pemberian aromaterapi lavender pada mahasiswi di STIKes Husada Jombang menunjukkan sebagian besar responden tidak mengalami nyeri. Berdasarkan hasil uji statistik *T test dependent* dengan nilai *p value* = 0,000 maka ada pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap penurunan nyeri haid pada mahasiswi di STIKes Husada Jombang.

SARAN

Saran dari hasil penelitian ini bagi peneliti dapat menambah pengetahuan serta wawasan penulis mengenai efek aromaterapi lavender dalam menurunkan nyeri menstruasi pada mahasiswi STIKes Husada Jombang, bagi institusi pendidikan diharapkan dapat dijadikan sebagai tambahan bahan baca dan wawasan sebagai pendukung terapi komplementer (aromaterapi lavender) pada kasus nyeri menstruasi, bagi tenaga kesehatan hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai penanganan pada perempuan yang mengalami dismenore dengan menggunakan aromaterapi lavender, bagi

mahasiswi yang mengalami dismenore yaitu bisa diatasi secara nonfarmakologi dengan menggunakan aromaterapi lavender agar bisa menurunkan nyeri haid (dismenore) dan bagi penelitian selanjutnya yang ingin melanjutkan penelitian ini terkait nyeri sebelum dan sesudah dilakukan pemberian aromaterapi lavender dapat menambahkan kelompok kontrol untuk membandingkan efektifitas aromaterapi yang lain terhadap penurunan nyeri haid.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada ketua STIKes Husada Jombang yang telah memberikan ijin kepada saya untuk melakukan penelitian di kampus STIKes Husada Jombang, para mahasiswi yang telah bersedia menjadi responden serta dosen pembimbing yang telah mengarahkan dan membimbing.

PERNYATAAN KEPENTINGAN YANG BERTENTANGAN

Pelaksanaan penelitian ini tidak terdapat konflik kepentingan didalamnya.

PENDANAAN

Penelitian ini mendapatkan pendanaan dari STIKes Husada Jombang yang berasal dari hibah penelitian internal dilingkungan STIKes Husada Jombang.

DAFTAR PUSTAKA

- Adi Aprilia. (2017). *Pengaruh Abdominal Stretching Terhadap Intensitas Nyeri Haid pada Remaja Putri di Madrasah Aliyah 5 Jombang*. [Skripsi]. Stikes Insan Cendekia Medika Jombang, 2017.
- Anurogo, Dito & Wulandari,A, (2011). *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*. Yogyakarta: Penerbit Andi.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Hudson, T. (2007). *Using nutrition to review primary dysmenhorrea. Alternative & Complementary Therapies*. Marry Ann Liebert, Inc. h.125-128.
- Khairunnisa, Ana. (2015). *Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Nyeri Haid (Disminore) Primer Pada Mahasiswa Akademi Kebidanan Sari Mulia Banjarmasin*. Skripsi DIV Kebidanan Sari Mulia.
- Kusmiran, E. (2016). *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Salemba Medika: Jakarta.
- LeMone, Burke, & Bauldoff. (2016). *Keperawatan Medikal Bedah, Alih bahasa*. Jakarta: EGC.
- Maharani, Laila & Meri Mustika. (2016). *Pengaruh Aromaterapi Bunga Lavender (Lavandula Angustifolia) Terhadap Intensitas Nyeri Haid (Dismenore) Pada Mahasiswi Stikes Madani Yogyakarta*. Jurnal Kesehatan Madani Medika.
- Mu'wanah A, M. (2017). *Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 5 Semarang. Thesis: Bachelors*. Poltekkes Kemenkes Semarang.
- Najmi, L. N. (2011). *Buku Pintar Menstruasi*. Yogyakarta: Wardi.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Novia, I., & Puspita, N. (2008). *Faktor Yang Mempengaruhi Kejadia Dismenorea Primer*. Jurnal Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga, 96-103.
- Saiful, Gunardi. (2012). *Pengaruh Terapi Lavender Terhadap Penurunan Skala Nyeri Disminore Pada Mahasiswa STIKIM Jakarta*.
- Vivi. (2015). *The Effect of Exercise On Primary Dysmenorrhea*. J Majority 4(2): 60–65.
- World Health Organization. (2016). *Orientation Program on Adolescent Health for Helthcare Providers*.