

PENGARUH PEMBERIAN AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP INTENSITAS NYERI HAID REMAJA PUTRI

**Khofidhotur Rofiah¹, Betanuari Sabda Nirwana², Erike Yunicha Viridula³, Weni Tri
Purnani⁴, Alfika Awatiszahro⁵**

^{1,2,3,4,5}Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kadiri

E-mail: khofidhotur_rofiah94@unik-kediri.ac.id

Abstrak

Menstruasi merupakan proses alami yang menunjukkan kematangan organ reproduksi wanita, namun sering kali disertai dengan keluhan nyeri haid atau dismenore yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Disminore merupakan salah satu masalah ginekologis yang paling umum dialami remaja putri. Menurut WHO, sekitar 70–90% remaja putri di dunia mengalami dismenore dengan tingkat nyeri yang bervariasi dari ringan hingga berat. Tujuan dalam penelitian mengetahui pengaruh pemberian aromaterapi lavender pada intensitas nyeri haid Remaja Putri. Rancangan Penelitian Analitik Korelasi pendekatan *Cross Sectional*, dengan populasi adalah semua Remaja Putri di SMPN 7 Kota Kediri Tahun 2025. Besar sampel yaitu 32 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling dengan memberikan kriteria inklusi dan kriteria eksklusi. Instrumen pengumpulan data menggunakan kuesioner. Data dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon*. Hasil penelitian sebelum diberikan aromaterapi lavender bahwa sebagian besar responden (56.2%) 18 responden mengalami nyeri ringan, setelah diberikan aromaterapi lavender bahwa sebagian besar responden (62.5%) 20 responden tidak mengalami nyeri dan hasil bahwa sebagian besar responden (31,25%) 10 responden mengalami nyeri ringan dan Positive rank sebanyak 30 responden yang artinya dari 32 responden setelah diberi perlakuan aromaterapi lavender terdapat 30 responden mengalami penurunan intensitas nyerinya dan ties menunjukkan 2 responden tidak mengalami penurunan tingkat nyeri haid setelah pemberian aromaterapi lavender. Hasil $p\text{-value} = 0.000 < 0.05$ maka H_0 ditolak dan H_1 diterima sehingga bisa dikatakan ada pengaruh pemberian aromaterapi lavender pada intensitas nyeri haid Remaja Putri. Diharapkan dapat mengembangkan edukasi dan praktik asuhan kebidanan komplementer dengan menggunakan aromaterapi lavender sebagai salah satu metode penanganan dismenore.

Kata Kunci: Aromaterapi Lavender, Disminorea, Remaja Putri

Abstract

Menstruation is a natural process that shows the maturity of the female reproductive organs, but it is often accompanied by complaints of menstrual pain or dysmenorrhea that can interfere with daily activities. Dysmenorrhea is one of the most common gynecological problems experienced by adolescent girls. According to the WHO, about 70–90% of adolescent girls in the world experience dysmenorrhea with varying levels of pain ranging from mild to severe. The purpose of the study was to determine the effect of lavender aromatherapy on the intensity of menstrual pain in adolescent girls. Cross Sectional Approach Correlation Analytical Research Design, with the population being all Young Women at SMPN 7 Kediri City in 2025. The sample size is 32 people. The sampling technique uses a purposive sampling technique by providing inclusion criteria and exclusion criteria. The data collection instrument uses a questionnaire. The data were analyzed using the Wilcoxon test. The results of the study before being given lavender aromatherapy were that most of the respondents (56.2%) 18 respondents experienced mild pain, after being given lavender aromatherapy that most of the respondents (62.5%) 20 respondents did not experience pain and the results that most of the respondents (31.25%) 10 respondents experienced mild pain and a Positive rank of 30 respondents which means that out of 32 respondents after being given lavender aromatherapy treatment, 30 respondents experienced a decrease in sensitivity pain and TIES showed that 2 respondents did not experience a decrease in menstrual pain levels after lavender aromatherapy. The result of $p\text{-value} = 0.000 < 0.05$, H_0 was rejected and H_1 was accepted, so it can be said that there is an effect of lavender aromatherapy on the intensity of menstrual pain in adolescent girls. It is expected to develop complementary obstetric care education and practices by using lavender aromatherapy as one of the methods of treating dysmenorrhea.

Keywords: *Lavender Aromatherapy, Disminorea, Young Women.*

LATAR BELAKANG

Masa remaja merupakan periode transisi dari anak-anak menuju dewasa yang ditandai dengan berbagai perubahan fisik, psikologis, dan hormonal. Salah satu perubahan fisiologis yang terjadi pada remaja putri adalah menstruasi. Menstruasi merupakan proses alami yang menunjukkan kematangan organ reproduksi wanita, namun sering kali disertai dengan keluhan nyeri haid atau dismenore yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Dismenore merupakan salah satu masalah ginekologis yang paling umum dialami remaja putri, dengan prevalensi mencapai 50–90% di seluruh dunia (Riskesdas, 2018).

Nyeri haid (dismenore) merupakan salah satu masalah kesehatan reproduksi yang paling sering dialami oleh perempuan di seluruh dunia. Berdasarkan data World Health Organization (WHO, 2022), sekitar 50–90% perempuan usia reproduksi mengalami dismenore, dan sekitar 10–20% di antaranya mengalami nyeri yang cukup berat hingga mengganggu aktivitas sehari-hari, termasuk kegiatan belajar bagi remaja putri. Dismenore tidak hanya menimbulkan ketidaknyamanan fisik seperti kram perut, pusing, dan mual, tetapi juga berdampak pada aspek psikologis dan sosial, seperti menurunnya konsentrasi belajar, kehadiran di sekolah, dan kualitas hidup remaja perempuan (WHO, 2022).

Sementara Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2023) menunjukkan bahwa prevalensi dismenore di Indonesia mencapai 64,25%, yang terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder. Dismenore menjadi salah satu gangguan menstruasi yang paling sering dialami oleh remaja putri (Kemenkes RI, 2023). Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur (2023), tercatat bahwa sekitar 61,7% remaja putri usia 13–19 tahun mengalami nyeri haid dengan intensitas ringan hingga berat. Dari jumlah tersebut, sekitar 28,4% mengalami dismenore sedang hingga berat yang memerlukan penanganan, baik farmakologis maupun nonfarmakologis. Prevalensi gangguan kesehatan reproduksi pada remaja, termasuk dismenore, masih cukup tinggi. Kondisi ini turut berdampak pada absensi sekolah, penurunan konsentrasi belajar, dan kualitas hidup remaja putri. Laporan yang sama menunjukkan bahwa keluhan dismenore banyak ditemukan pada remaja sekolah menengah pertama dan menengah atas di wilayah perkotaan seperti Kota Kediri, Surabaya, dan Malang, dengan tingkat keluhan yang lebih tinggi dibandingkan remaja di daerah pedesaan (Profil Kesehatan, 2023).

Peneliti melakukan studi pendahuluan pada remaja putri di SMPN 7 Kota Kediri Tahun 2025 terkait dengan nyeri haid, didapatkan data dari hasil wawancara dan pengukuran skala nyeri

deskriptif dari 12 Remaja Putri didapatkan 6 Remaja Putri (50%) mengalami nyeri haid (dismenorea) dan 6 Remaja Putri (50%) tidak mengalami dismenorea. Hal ini menunjukkan bahwa masih tingginya tingkat nyeri haid di kalangan Remaja Putri. Dari Remaja Putri yang mengalami dismenorea sebanyak 6 orang, 4 (66,6%) diantaranya mengalami nyeri sedang, dan 2 (33,4%) lainnya mengalami nyeri ringan.

Dampak mikro nyeri haid memberikan pengaruh langsung terhadap kesehatan fisik, psikologis, dan sosial remaja putri. Rasa nyeri yang timbul selama menstruasi dapat menyebabkan gangguan aktivitas harian seperti menurunnya konsentrasi belajar, absen dari sekolah, kelelahan, dan gangguan tidur (Guyton & Hall, 2021). Kondisi ini sering kali menurunkan motivasi belajar dan berdampak pada prestasi akademik remaja putri. Selain itu, nyeri haid juga berdampak pada psikologis remaja, seperti meningkatnya rasa cemas, mudah marah, stres emosional, dan penurunan kepercayaan diri. Perasaan tidak nyaman yang berulang setiap bulan dapat memengaruhi interaksi sosial dan kualitas hidup remaja secara keseluruhan (WHO, 2022).

Dampak makro nyeri haid berdampak terhadap produktifitas dan pembangunan sumber daya manusia. Menurut Kementerian Kesehatan RI (2023), tingginya angka dismenore di kalangan remaja berpotensi mengganggu pencapaian tujuan pembangunan kesehatan remaja, terutama dalam hal peningkatan kesehatan reproduksi dan kesejahteraan mental. Dismenore juga berkontribusi terhadap meningkatnya beban ekonomi tidak langsung, seperti hilangnya produktivitas akibat absensi sekolah atau pekerjaan, serta biaya yang dikeluarkan untuk pengobatan dan pembelian obat pereda nyeri. Dalam jangka panjang, hal ini dapat memengaruhi kualitas generasi muda, karena remaja merupakan calon ibu yang memiliki peran penting dalam kesehatan keluarga dan masyarakat (Singla et al., 2024).

Dismenore atau nyeri haid merupakan gangguan yang umum dialami oleh perempuan usia reproduksi, terutama pada masa remaja. Kondisi ini tidak hanya menimbulkan rasa nyeri di perut bagian bawah, tetapi juga dapat berdampak pada aspek fisik, psikologis, sosial, dan akademik remaja putri. Secara fisik, dismenore dapat menyebabkan kram perut, sakit kepala, mual, muntah, dan kelelahan yang mengganggu aktivitas sehari-hari (Proverawati, 2019). Dampak ini membuat remaja sulit berpartisipasi dalam kegiatan sekolah maupun sosial. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa nyeri haid merupakan salah satu penyebab utama absensi sekolah pada remaja perempuan di seluruh dunia (WHO, 2022). Dari sisi psikologis, nyeri haid yang berulang dapat menimbulkan stres, mudah marah, gangguan tidur, bahkan kecemasan (Sharma, 2019).

Kondisi tersebut dapat menurunkan motivasi belajar dan konsentrasi, sehingga berdampak pada prestasi akademik. Selain itu, dismenore juga berdampak secara sosial karena remaja cenderung menarik diri dari lingkungan, menghindari aktivitas fisik, dan mengalami penurunan kualitas hidup (Riskesdas, 2018; Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur, 2023).

Saat menjelang menstruasi tubuh wanita menghasilkan suatu zat yang disebut prostaglandin. Zat tersebut berfungsi membuat dinding rahim berkontraksi dan pembuluh sekitarnya terjepit (konstriksi) yang menimbulkan iskemik jaringan. Intensitas jaringan ini berbeda tiap individu dan bila berlebihan akan menimbulkan nyeri saat menstruasi. Selain itu prostaglandin juga merangsang saraf nyeri di rahim sehingga menambah intensitas nyeri. Jika seseorang mengalami dismenore aktifitas akan terganggu akibat adanya nyeri seperti sulit tidur, tidak nafsu makan, sulit berkonsentrasi (Tuti, 2021).

Nyeri haid terjadi akibat peningkatan produksi prostaglandin dalam endometrium yang menimbulkan kontraksi uterus berlebihan, menyebabkan iskemia dan rasa nyeri di perut bagian bawah. Upaya penanganan dismenore dapat dilakukan secara farmakologis maupun nonfarmakologis. Penggunaan obat analgesik seperti ibuprofen dan parasetamol memang efektif, namun dapat menimbulkan efek samping jika digunakan jangka panjang. Oleh karena itu, penatalaksanaan nonfarmakologis menjadi alternatif yang aman, murah, dan mudah dilakukan oleh remaja.

Penanganan standar yang bisa digunakan untuk nyeri haid yaitu dengan pendekatan farmakologis dan non-farmakologis. Penanganan farmakologis digunakan obat-obatan golongan NSAID. Bagi mereka yang mengalami dismenore bisa menggunakan penanganan non-farmakologis antara lain relaksasi, terapi herbal, TENS, senam atau yoga, dan penggunaan aromaterapi (Cunningham et. El, 2022).

Penggunaan aromaterapi memiliki manfaat membantu relaksasi dan mengurangi nyeri sehingga dapat menolong klien yang mengalami dismenore. Dalam hal ini, terutama saat nyeri hebat, pilihan aromaterapi tergolong praktis dan efisien serta khasiatnya yang terbukti cukup manjur. Untuk mengatasi sakit sewaktu menstruasi, dapat menggunakan minyak esensial lavender ataupun basil sebagai minyak aromaterapi. Aromaterapi Lavender memiliki manfaat untuk mengobati sakit selama menstruasi dan membantu melancarkan pengeluaran darah kotor (Jaelani, 2019). Aromaterapi Lavender yang menguap dan dihirup akan membawa unsur aromatik yang terkandung didalamnya (geraniol & linalool) ke puncak hidung dimana sel reseptor muncul pada

silia. Apabila molekul-molekul menempel pada rambut-rambut tersebut, suatu pesan elektrokimia akan ditransmisikan melalui sistem limbik. Hal ini akan merangsang respon emosional. Hipotalamus yang berperan sebagai regulator memunculkan pesan yang harus disampaikan ke otak yang menyebabkan perasaan tenang dan rileks (Koensomardiyah, 2019). Bau berpengaruh secara langsung terhadap otak seperti obat analgesik. Misalnya, mencium lavender maka akan meningkatkan gelombang- gelombang alfa di dalam otak dan membantu untuk merasa rileks. Kandungan dari minyak esensial lavender yang terdiri dari linalool, linalyl acetate, α - dan β -pinene dan 1,8-cineole dapat menurunkan secara spontan kontraksi uterus. Efek relaxing sekaligus sedatif pada lavender diperkirakan karena adanya senyawa-senyawa coumarin dalam minyak tersebut. Efek yang ditimbulkan dari aromaterapi ini secara tidak langsung akan membantu menghilangkan nyeri (Sharma, 2019).

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap intensitas nyeri haid pada remaja putri di Kota Kediri. Penelitian ini berfokus pada upaya menemukan alternatif nonfarmakologis yang efektif, aman, dan mudah diterapkan dalam mengatasi nyeri haid yang sering dialami remaja putri.

Berdasarkan latar belakang diatas dan mengingat pentingnya penanganan nyeri haid melalui metode non-farmakologis maka peneliti ingin meneliti tentang Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender terhadap Intensitas Nyeri Haid pada Remaja Putri di SMPN 7 Kota Kediri Tahun 2025.

METODE

Desain penelitian ini adalah *Cross Sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah semua Remaja Putri di SMPN 7 Kota Kediri Tahun 2025. Besar sampel dalam penelitian ini yaitu 32 orang. Teknik pengambilan sampel dengan menggunakan teknik *purposive sampling* dengan memberikan kriteria inklusi dan kriteria eksklusi. Kriteria Inklusi : 1. Siswi SMPN yang sudah mengalami menarche, 2. Usia 13–15 tahun, 3. Mengalami nyeri haid (dismenore) derajat ringan hingga sedang, 4. Memiliki siklus menstruasi teratur (21–35 hari) selama minimal 3 bulan terakhir, 5. Bersedia mengikuti seluruh rangkaian penelitian dengan izin dari orang tua/wali dan persetujuan responden (*informed consent*), 6. Tidak sedang menggunakan analgesik atau terapi nonfarmakologis lain untuk mengurangi nyeri haid selama masa penelitian. Kriteria Eksklusi : 1. Siswi yang belum mengalami menarche, 2. Mengalami dismenore sekunder yaitu nyeri haid yang

disebabkan oleh kelainan organ reproduksi (seperti kista, endometriosis, atau mioma), 3. Sedang atau baru saja mengonsumsi obat pereda nyeri (analgesik), hormon, atau jamu khusus haid, 4. Memiliki riwayat alergi terhadap aroma atau minyak esensial lavender, 5. Sedang mengalami gangguan pernapasan atau penciuman (flu berat, sinusitis, asma) yang dapat memengaruhi respon terhadap aromaterapi, 6. Tidak hadir atau tidak mengikuti prosedur penelitian secara lengkap. Variabel dalam penelitian ini dibedakan menjadi variabel bebas (*independent*) yaitu pemberian aromaterapi lavender sedangkan variabel tergantung (*dependent*) yaitu intensitas nyeri haid (dismenorea).

Untuk langkah penelitian yaitu mengumpulkan kuesioner yang telah diisi dan langsung menilai skor skala nyeri deskriptif. Jika skor 0 = tidak nyeri, 1-3 = nyeri ringan, 4-6 = nyeri sedang, 7-9 = nyeri berat terkontrol, dan 10 = nyeri berat tidak terkontrol. Peneliti memberikan perlakuan kepada responden. Peneliti memberikan aromaterapi (lavender) selama 5 menit. Peneliti memberikan kuesioner dan mempersilahkan responden untuk mengisi kuesioner dengan memilih jawaban sesuai dengan keadaan sedang dialami saat ini setelah diberikan aromaterapi (bunga lavender). Mengumpulkan kuesioner yang telah diisi dan memeriksa kelengkapannya kemudian dilakukan analisa dengan tabulasi data lalu dianalisis menggunakan Statistical Program *for Social Science* (SPSS) serta menggunakan uji Wilcoxon.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Intensitas Nyeri Haid (Dismenorea) pada Remaja Putri

Tabel 1 Intensitas Nyeri Haid Sebelum Diberikan Aromaterapi Lavender

Intensitas Nyeri	Frekuensi	%
Tidak Nyeri	0	0
Nyeri Ringan	18	56.2
Nyeri Sedang	14	43.8
Nyeri Berat Terkontrol	0	0
Nyeri Berat Tidak Terkontrol	0	0
Total	32	100.0

(Sumber : Data Primer Penelitian, 2025)

Berdasarkan tabel 1 dapat diinterpretasikan bahwa sebelum diberikan aromaterapi lavender sebagian besar responden (56.2%) 18 responden mengalami nyeri ringan.

2. Intensitas Nyeri Haid (Dismenorea) pada Remaja Putri

Tabel 2 Intensitas Nyeri Haid Setelah Diberikan Aromaterapi Lavender

Intensitas Nyeri	Frekuensi	%
Tidak Nyeri	20	62.5
Nyeri Ringan	12	37.5
Nyeri Sedang	0	0
Nyeri Berat Terkontrol	0	0
Nyeri Berat Tidak Terkontrol	0	0
Total	32	100.0

(Sumber : Data Primer Penelitian, 2025)

Berdasarkan tabel 2 dapat diinterpretasikan bahwa bahwa setelah diberikan aromaterapi lavender sebagian besar responden (62.5%) 20 responden tidak mengalami nyeri.

3. Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender pada Intensitas Nyeri Haid (Dismenorea)

Tabel 3 Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender pada Intensitas Nyeri Haid (Dismenorea)

Intensitas Nyeri Sebelum Perlakuan dan Setelah Perlakuan	N	Mean Rank	Sum of Rank	p-value
Negative Rank	0 ^a	.00	.00	0,000
Positive Rank	30 ^b	8.00	120.00	
Ties	2 ^c			
Total	32			

(Sumber : Data Primer Penelitian, 2025)

Berdasarkan tabel 3 dapat diinterpretasikan bahwa nilai Negative rank sebanyak 0 yang artinya 32 responden setelah diberikan perlakuan aromaterapi lavender intensitas nyerinya tidak ada yang mengalami kenaikan, sedangkan nilai Positive rank sebanyak 30

responden yang artinya dari 32 responden setelah diberi perlakuan aromaterapi lavender terdapat 30 responden mengalami penurunan intensitas nyerinya dan ties menunjukkan 2 responden tidak mengalami penurunan tingkat nyeri haid setelah pemberian aromaterapi lavender. Hasil uji Wilcoxon diperoleh hasil $p\text{-value} = 0.000 < 0.05$ maka H_0 ditolak dan H_1 diterima.

Dismenore adalah nyeri yang terjadi selama menstruasi akibat kontraksi uterus yang berlebihan dan meningkatnya kadar prostaglandin dalam darah menstruasi. Menurut teori fisiologis, nyeri ini timbul karena adanya iskemia endometrium akibat kontraksi otot polos uterus yang kuat dan berulang. Namun, tingkat nyeri haid pada setiap individu berbeda-beda karena dipengaruhi oleh berbagai faktor risiko biologis, psikologis, dan gaya hidup.

Temuan ini menunjukkan bahwa aromaterapi lavender efektif dalam menurunkan nyeri haid, sejalan dengan beberapa penelitian sebelumnya. Lavender (*Lavandula angustifolia*) mengandung senyawa linalool dan linalyl acetate yang memiliki efek analgesik, relaksasi otot, serta menurunkan ketegangan emosional. Senyawa tersebut bekerja dengan merangsang sistem limbik melalui penciuman, yang kemudian memengaruhi hipotalamus dan sistem saraf otonom, menurunkan sekresi hormon stres seperti kortisol, serta meningkatkan sekresi endorfin yang berperan dalam mengurangi persepsi nyeri (Khayour et al., 2023; Singla et al., 2024).

Penurunan nyeri pada responden juga dapat dijelaskan melalui mekanisme teori kontrol gerbang (*gate control theory*) oleh Melzack dan Wall, yang menyatakan bahwa stimulasi sensorik non-nociceptive seperti aroma dapat menutup “gerbang nyeri” pada sumsum tulang belakang sehingga impuls nyeri tidak diteruskan ke otak (Guyton & Hall, 2021). Oleh karena itu, penggunaan aromaterapi lavender secara inhalasi dapat memberikan efek distraksi dan relaksasi, yang selanjutnya mengurangi persepsi nyeri haid.

Menurut teori aromaterapi, zat aktif yang terdapat dalam minyak esensial dapat memberikan efek terapeutik melalui sistem olfaktori (penciuman). Aroma lavender yang dihirup akan ditangkap oleh reseptor penciuman di hidung, diteruskan ke sistem limbik di otak yang berperan dalam pengaturan emosi, stres, dan rasa nyeri (Singla et al., 2024).

Lavender (*Lavandula angustifolia*) mengandung senyawa utama linalool dan linalyl acetate. Kedua senyawa ini memiliki efek sedatif, analgesik, dan relaksasi otot polos uterus (Khayour et al., 2023). Menurut Herz (2021), aroma lavender dapat menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis dan meningkatkan aktivitas parasimpatis, yang berdampak pada

penurunan tekanan darah, detak jantung, dan ketegangan otot, sehingga tubuh menjadi lebih rileks dan persepsi terhadap nyeri menurun.

Selain itu, efek inhalasi lavender juga dapat meningkatkan produksi endorfin, yaitu hormon alami yang berfungsi sebagai analgesik endogen (pengurang rasa sakit alami). Mekanisme ini menjelaskan mengapa setelah pemberian aromaterapi lavender, sebagian besar responden mengalami penurunan intensitas nyeri.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian oleh Wulandari et al. (2019) yang menyatakan bahwa pemberian aromaterapi lavender secara inhalasi efektif menurunkan tingkat dismenore pada remaja putri. Penelitian Sari & Yuliana (2020) menunjukkan hasil serupa, di mana terdapat perbedaan signifikan tingkat nyeri sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi lavender dengan nilai $p < 0,05$. Sementara itu, Lau et al. (2024) menjelaskan bahwa efek aromaterapi lavender tidak hanya bersifat fisiologis namun juga psikologis, karena dapat menurunkan kecemasan yang memperburuk persepsi nyeri.

Peneliti berpendapat bahwa hasil ini menunjukkan efektivitas aromaterapi lavender sebagai terapi nonfarmakologis yang mampu menurunkan intensitas nyeri haid. Menurut peneliti, penurunan nyeri haid yang terjadi setelah pemberian aromaterapi lavender berkaitan dengan mekanisme fisiologis dan psikologis yang bekerja secara bersamaan. Secara fisiologis, kandungan aktif linalool dan linalyl acetate dalam minyak esensial lavender memiliki efek analgesik dan relaksasi otot polos uterus, sehingga dapat menurunkan kontraksi uterus yang berlebihan yang menjadi penyebab utama nyeri haid. Secara psikologis, aroma lavender memberikan efek menenangkan dan menurunkan stres, yang turut menurunkan persepsi nyeri melalui stimulasi sistem limbik dan peningkatan hormon endorfin.

Peneliti juga melihat bahwa hasil penelitian ini konsisten dengan teori Gate Control yang dikemukakan oleh Melzack dan Wall, di mana rangsangan non-nyeri seperti aroma dapat menutup “gerbang nyeri” di sumsum tulang belakang sehingga transmisi impuls nyeri menuju otak berkurang. Dengan demikian, pemberian aromaterapi lavender dapat mengalihkan fokus sensorik responden dan membantu menurunkan persepsi terhadap rasa nyeri.

KESIMPULAN DAN SARAN

Disimpulkan bahwa pemberian aromaterapi lavender terbukti efektif menurunkan tingkat nyeri haid pada responden secara signifikan. Penurunan nyeri ini dipengaruhi oleh kombinasi efek

relaksasi otot, penurunan ketegangan psikologis, serta penghambatan transmisi impuls nyeri. Penelitian ini masih memiliki keterbatasan, seperti jumlah responden yang relatif kecil dan tidak adanya kontrol terhadap faktor lain seperti tingkat aktivitas fisik, stres, dan pola makan yang juga dapat memengaruhi nyeri haid. Kepada tenaga kesehatan, khususnya bidan, diharapkan dapat mengembangkan edukasi dan praktik asuhan kebidanan komplementer dengan menggunakan aromaterapi lavender sebagai salah satu metode penanganan dismenore.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada Kepala Sekolah SMPN 7 Kota Kediri dan responden yang bersedia dan membantu jalannya penelitian ini sehingga bisa berjalan dengan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. (2018). Laporan Nasional Riskesdas 2018. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Cunningham, F. G., Leveno, K. J., Dashe, J. S., Hoffman, B. L., Spong, C. Y., & Casey, B. M. (2022). Williams Obstetrics (26th ed.). McGraw-Hill Education.
- Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur. (2023). Profil Kesehatan Provinsi Jawa Timur Tahun 2023. Surabaya: Dinkes Jatim.
- Guyton, A. C., & Hall, J. E. (2021). Textbook of Medical Physiology (15th ed.). Elsevier.
- Jaelani, A. (2019). Kesehatan Reproduksi Remaja. Yogyakarta: Nuha Medika
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2023. Jakarta: Kemenkes RI.
- Khayour, A., Amini, R., & Ghaedi, H. (2023). The effect of lavender aromatherapy on menstrual pain and anxiety: A systematic review and meta-analysis. *Complementary Therapies in Medicine*, 74, 102947. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2023.102947>
- Koensomardiyah. (2019). Aromaterapi: Terapi untuk berbagai penyakit. Yogyakarta: Kanisius.
- Lau, C. Y., Wong, K. K., & Chan, C. Y. (2024). Aromatherapy with lavender oil for menstrual pain relief: A randomized controlled trial. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 30(2), 85–93. <https://doi.org/10.1089/acm.2023.0152>
- Proverawati, A. (2019). Menarche: Menstruasi pertama penuh makna. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Sari, D. P., & Yuliana, S. (2020). Pengaruh aromaterapi lavender terhadap penurunan nyeri haid pada

remaja putri. Jurnal Keperawatan dan Kebidanan Nusantara, 7(2), 88–95.

Singla, R., Kumar, N., & Sharma, M. (2024). Pharmacological and clinical aspects of *Lavandula angustifolia*: A review on its therapeutic potential. *Phytotherapy Research*, 38(1), 45–58.

<https://doi.org/10.1002/ptr.7951>

Sharma, R. (2019). *Manual of Physiology*. New Delhi: Elsevier India.

Tuti, S. (2021). *Asuhan Kebidanan pada Remaja dan Kesehatan Reproduksi*. Jakarta: Penerbit Salemba Medika.

Wulandari, R., Setyowati, A., & Haryono, A. (2019). Efektivitas aromaterapi lavender terhadap penurunan dismenore pada remaja putri. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 10(1), 22–29.

World Health Organization. (2022). *Adolescent Reproductive Health Statistics*. Geneva: WHO.