

Pengaruh Pemberian Aromaterapi Jasmine Terhadap Intensitas Nyeri Haid

Remaja Putri

Khofidhotur Rofiah¹, Betanuari Sabda Nirwana², Erike Yunicha Viridula³,

Mayasari Putri Ardela⁴, Ida Tri Wahyuni⁵

^{1,2,3,4,5} Universitas Kediri

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

Abstrak

Nyeri haid atau dismenorea yang terjadi pada remaja dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Tujuan dalam penelitian mengetahui efektifitas pemberian aromaterapi jasmine pada intensitas nyeri haid Remaja Putri di Wilayah Kerja Puskesmas Campurejo Kota Kediri Tahun 2026. Penelitian ini merupakan penelitian Pre-eksperimen dengan rancangan *the one group pre-post test design*. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling dengan menerapkan kriteria sebanyak 32 responden. Pengumpulan data dengan pengumpulan data primer menggunakan kuesioner. Analisis data dengan menggunakan uji *Wilcoxon*. Hasil uji analisis sebagian besar responden mengalami nyeri ringan sebanyak 20 responden (62,5%) dan sebagian besar responden tidak mengalami nyeri sebanyak 22 responden (68,75%). Hasil uji *Wilcoxon* diperoleh sebagian besar responden mengalami nyeri ringan sebanyak 20 responden (62,5%) sebelum pemberian aromaterapi jasmine dan sebagian besar responden tidak mengalami nyeri sebanyak 22 responden (68,75%) setelah pemberian aromaterapi jasmine. Negative rank menunjukkan bahwa dari 32 responden, 30 responden mengalami penurunan tingkat nyeri haid, ties menunjukkan 2 responden tidak mengalami penurunan tingkat nyeri haid setelah pemberian aromaterapi jasmine. Hasil uji *Wilcoxon* diperoleh hasil $p\text{-value} = 0.000 < 0.05$ maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Sehingga dapat disimpulkan aromaterapi jasmine efektif untuk menurunkan intensitas nyeri haid Remaja Putri di Wilayah Kerja Puskesmas Campurejo Kota Kediri Tahun 2026.

Kata Kunci: Aromaterapi Jasmine, Disminorea, Remaja Putri

Abstract

Menstrual pain or dysmenorrhea that occurs in adolescents can interfere with daily activities. The purpose of the study was to determine the effectiveness of jasmine aromatherapy on the intensity of menstrual pain of adolescent girls in the Working Area of the Campurejo Health Center, Kediri City in 2026. This study is a Pre-experimental research with the one group pre-post test design. The sampling technique used purposive sampling by applying criteria of 32 respondents. Data collection by primary data collection using questionnaires. Data analysis using the Wilcoxon test. The results of the analysis test showed that most of the respondents experienced mild pain as many as 20 respondents (62.5%) and most of the respondents did not experience pain as many as 22 respondents (68.75%). The results of the Wilcoxon test were obtained that most respondents experienced mild pain as many as 20 respondents (62.5%) before the administration of jasmine aromatherapy and most of the respondents did not experience pain as many as 22 respondents (68.75%) after the administration of

jasmine aromatherapy. The negative rank showed that out of 32 respondents, 30 respondents experienced a decrease in menstrual pain levels, while 2 respondents did not experience a decrease in menstrual pain levels after jasmine aromatherapy. The results of the Wilcoxon test obtained the result of $p\text{-value} = 0.000 < 0.05$, then H_0 was rejected and H_1 was accepted. So it can be concluded that jasmine aromatherapy is effective in reducing the intensity of menstrual pain for adolescent girls in the Working Area of the Campurejo Health Center, Kediri City in 2026.

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

LATAR BELAKANG

Masa remaja (Adolescence) merupakan masa dimana terjadi transisi masa kanak-kanak menuju dewasa, biasanya antara 13 dan 20 tahun (Perry & Potter, 2019). Dimana salah satu tanda yang khas pada remaja adalah terjadinya pubertas. Pubertas didefinisikan sebagai waktu kematangan seksual ditandai dengan adanya menarche (menstruasi pertama kali) yang merupakan salah satu tanda terjadinya masa reproduksi pada anak perempuan (Pediatri, 2020 dalam Sukarni & Wahyu, 2023). Selanjutnya proses haid atau menstruasi ini berlangsung secara rutin setiap bulan pada setiap perempuan normal yang dimulai sekitar 14 hari setelah ovulasi. Namun banyak diantaranya dalam periode menstruasi ini mengalami masalah, khususnya pada remaja sering mengalami nyeri haid (dismenore) (Sukarni & Wahyu, 2023).

Dismenore atau nyeri haid merupakan suatu gejala rasa sakit atau rasa tidak enak di perut bagian bawah pada masa menstruasi sampai dapat mengganggu aktifitas sehari-hari (Winknjosastro, 2020). Di antara keluhan pada gangguan menstruasi, dismenore adalah yang paling umum dilaporkan, terjadi pada 60-90% remaja, dan merupakan penyebab paling sering alasan ketidakhadiran di sekolah dan pengurangan aktivitas sehari-hari (Pediatri, 2020).

Angka kejadian nyeri menstruasi di dunia sangat besar. Lebih dari 50% perempuan di setiap negara mengalami nyeri menstruasi. Di Amerika angka presentasinya sekitar 60% dan di Swedia sekitar 72%. Dalam studi epidemiologi pada populasi remaja (berusia 12-17 tahun) di Amerika Serikat, Kelen dan Lift melaporkan prevalensi dismenore 59,75%. Dari mereka yang mengeluh nyeri, 12% tergolong berat, 47% sedang, dan 49% ringan. Studi ini juga melaporkan bahwa dismenore menyebabkan 14% remaja putri sering tidak masuk sekolah (Anurogo, 2021). Menurut data WHO (2022), didapatkan kejadian sebesar 90% wanita yang mengalami dismenore berat. Di Malaysia prevalensi dismenore pada remaja sebanyak 62,3% (Ningsih, 2021).

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 Nyeri haid atau dismenorea yang terjadi pada remaja dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Tujuan dalam penelitian mengetahui efektifitas pemberian aromaterapi jasmine pada intensitas nyeri haid Remaja Putri di Wilayah Kerja Puskesmas Campurejo Kota Kediri Tahun 2026. Penelitian ini merupakan penelitian quasi-eksperimen dengan rancangan the one group pre-post test design. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling dengan menerapkan kriteria sebanyak 32 responden. Pengumpulan data dengan pengumpulan data primer menggunakan kuesioner. Analisis data dengan menggunakan uji Wilcoxon. Hasil uji analisis sebagian besar responden mengalami nyeri ringan sebanyak 20 responden (62,5%) dan sebagian besar responden tidak mengalami nyeri sebanyak 22 responden (68,75%). Hasil uji Wilcoxon diperoleh sebagian besar responden mengalami nyeri ringan sebanyak 20 responden (62,5%) sebelum pemberian aromaterapi jasmine dan sebagian besar responden tidak mengalami nyeri sebanyak 22 responden (68,75%) setelah pemberian aromaterapi jasmine. Negative rank menunjukkan bahwa dari 32 responden, 30 responden mengalami penurunan tingkat nyeri haid, ties menunjukkan 2 responden tidak mengalami penurunan tingkat nyeri haid setelah pemberian aromaterapi jasmine. Hasil uji Wilcoxon diperoleh hasil

p-value = $0.000 < 0.05$ maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Sehingga dapat disimpulkan aromaterapi jasmine efektif untuk menurunkan intensitas nyeri haid Remaja Putri di Wilayah Kerja Puskesmas Campurejo Kota Kediri Tahun 2026 terkait dengan nyeri haid, didapatkan data dari hasil wawancara dan pengukuran skala nyeri secara deskriptif terhadap 12 remaja putri, diperoleh bahwa 7 remaja putri (58,3%) mengalami nyeri haid (dismenore) dan 5 remaja putri (41,7%) tidak mengalami dismenore. Temuan ini menunjukkan bahwa angka kejadian dismenore di kalangan remaja putri masih tergolong tinggi. Dari remaja putri yang mengalami dismenore tersebut, sebanyak 7 orang, 4 remaja putri (57,1%) mengalami nyeri sedang, sedangkan 3 remaja putri (42,9%) mengalami nyeri ringan berdasarkan penilaian skala nyeri. Data ini menggambarkan bahwa sebagian besar remaja yang mengalami dismenore merasakan derajat nyeri yang mengganggu aktivitas, sehingga diperlukan upaya penanganan non-farmakologis yang efektif, salah satunya melalui pemberian aromaterapi.

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, 2025). Walaupun pada umumnya tidak berbahaya, namun seringkali dirasa mengganggu bagi yang mengalaminya (Proverawati, 2019).

Menurut Cunningham (2022) 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.

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 jasmine ataupun hasil sebagai minyak aromaterapi. Aromaterapi jasmine

diketahui memiliki manfaat dalam membantu menurunkan intensitas nyeri menstruasi (dismenore) melalui mekanisme relaksasi, efek sedatif ringan, anti-inflamasi, serta stimulasi pada sistem limbik otak. Minyak esensial jasmine mengandung senyawa bioaktif utama seperti linalool, benzyl acetate, eugenol, dan methyl anthranilate yang masing-masing berperan dalam memberikan efek relaksasi, meningkatkan suasana nyaman, serta menurunkan persepsi nyeri (Hwang et al., 2020; Ali & El-Sayed, 2019). Ketika molekul aromaterapi jasmine diuapkan dan dihirup, partikel aromatiknya masuk melalui rongga hidung menuju reseptor olfaktori, kemudian diteruskan ke sistem limbik melalui jalur saraf olfaktorius. Sistem limbik, terutama hipotalamus dan amigdala, berperan besar dalam mengatur respons emosional dan persepsi nyeri, sehingga paparan aroma jasmine dapat memicu rasa tenang dan nyaman, sekaligus menurunkan persepsi nyeri akibat kontraksi uterus (Kiecolt-Glaser, 2021; Komariah, 2020).

Menurut Sharma (2019), aroma tertentu memiliki kemampuan untuk memengaruhi aktivitas otak yang berhubungan dengan proses analgesia. Dalam konteks jasmine, kandungan linalool terbukti mampu menghambat transmisi sinyal nyeri dengan cara menurunkan mediator inflamasi seperti prostaglandin dan menekan aktivitas simpatis yang dapat memperburuk rasa nyeri menstruasi (Pandey & Singh, 2020). Senyawa benzyl acetate juga diketahui memiliki efek menenangkan dan anxiolytic, sehingga membantu menurunkan ketegangan psikologis yang sering memperparah keluhan dismenore. Selain itu, eugenol dalam jasmine berfungsi sebagai antispasmodik yang mampu mengurangi kontraksi otot polos uterus, sehingga membantu meredakan nyeri menstruasi secara fisiologis (Muryati, 2021).

Aromaterapi jasmine juga dilaporkan dapat meningkatkan sekresi hormon serotonin dan dopamin yang berperan dalam menciptakan relaksasi dan rasa nyaman, sehingga respons nyeri dapat lebih terkendali. Tuasikal dan Rahayu (2022) menemukan bahwa inhalasi jasmine selama 15–20 menit mampu menurunkan tingkat kecemasan dan nyeri pada perempuan dengan dismenore primer. Hal ini menunjukkan bahwa efek kombinasi antara mekanisme neurofisiologis, pengaruh emosional, dan komponen kimia bioaktif jasmine sangat efektif dalam membantu menurunkan intensitas nyeri haid.

Mekanisme tersebut didukung oleh kandungan linalool, benzyl acetate, dan eugenol dalam jasmine yang bekerja menekan aktivitas impuls saraf penyebab nyeri serta

menurunkan sensasi kram pada uterus. Senyawa-senyawa tersebut juga mampu memberikan efek sedatif ringan sehingga tubuh menjadi lebih tenang dan rileks. Peneliti memilih aromaterapi jasmine karena memiliki kandungan zat yang dominan dalam aroma terapi Jasmine sekitar 20-30% itu senyawa benzyl acetate efek sehingga bisa membuat relaksasi yang kuat dibandingkan beberapa jenis aromaterapi lainnya serta aman digunakan sebagai terapi non-farmakologis. Aroma melati juga mudah diterima oleh masyarakat Indonesia karena sudah familiar dan memiliki nilai budaya sebagai simbol ketenangan dan kesucian. Selain itu, berdasarkan beberapa penelitian, aromaterapi jasmine terbukti efektif dalam membantu mengurangi kecemasan, meningkatkan kualitas tidur, serta menurunkan persepsi nyeri, sehingga relevan digunakan dalam penelitian ini. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk menggunakan aromaterapi jasmine sebagai intervensi karena kandungan zat dominannya yang memberikan efek fisiologis dan psikologis yang signifikan bagi tubuh. Selain bersifat aman, aromaterapi ini juga memberikan efek relaksasi emosional yang dapat meningkatkan kenyamanan serta kualitas hidup perempuan selama masa menstruasi.

Berdasarkan latar belakang diatas dan mengingat pentingnya penanganan nyeri haid melalui metode non-farmakologis maka peneliti ingin meneliti tentang Pengaruh Pemberian Aromaterapi Jasmine terhadap Intensitas Nyeri Haid Remaja Putri di Wilayah Kerja Puskesmas Campurejo Kota Kediri Tahun 2026. nyeri haid atau dismenorea yang terjadi pada remaja dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Tujuan dalam penelitian mengetahui efektifitas pemberian aromaterapi jasmine pada intensitas nyeri haid Remaja Putri di Wilayah Kerja Puskesmas Campurejo Kota Kediri Tahun 2026.

METODE

Desain penelitian ini adalah *Cross Sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah semua Remaja Putri di Wilayah Kerja Puskesmas Campurejo Kota Kediri Tahun 2026. 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. Remaja 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. Remaja 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 jasmine, 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 jasmine 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 terapi non- farmakologis menggunakan aroma tumbuhan yang berupa minyak esensial (jasmine) 3-5 tetes yang digunakan dengan difusser selama 15-20 menit. Peneliti memberikan kuesioner dan

mempersilahkan responden untuk mengisi kuesioner dengan memilih jawaban sesuai dengan keadaan sedang dialami saat ini setelah diberikan aromaterapi (jasmine). 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 Jasmine

Intensitas Nyeri	Frekuensi	%
Tidak Nyeri	0	0
Nyeri Ringan	20	62,5
Nyeri Sedang	12	37,5
Nyeri Berat Terkontrol	0	0
Nyeri Berat Tidak Terkontrol	0	0
Total	32	100.0

(Sumber : Data Primer Penelitian, 2026)

Berdasarkan tabel 1 dapat diinterpretasikan bahwa sebelum diberikan aromaterapi jasmine sebagian besar responden mengalami nyeri ringan sebanyak 20 responden (62,5%).

2. Intensitas Nyeri Haid (Dismenorea) pada Remaja Putri

Tabel 2 Intensitas Nyeri Haid Setelah Diberikan Aromaterapi Jasmine

Intensitas Nyeri	Frekuensi	%
Tidak Nyeri	22	68,75
Nyeri Ringan	10	31,25
Nyeri Sedang	0	0
Nyeri Berat Terkontrol	0	0

Nyeri Berat Tidak Terkontrol	0	0
Total	32	100.0

(Sumber : Data Primer Penelitian, 2026)

Berdasarkan tabel 2 dapat diinterpretasikan bahwa bahwa setelah diberikan aromaterapi jasmine sebagian besar responden tidak mengalami nyeri sebanyak 22 responden (68,75%).

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

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

		Intensitas Nyeri Haid Setelah Perlakuan					Total	P-value
		Tidak Nyeri	Nyeri Ringan	Nyeri Sedang	Nyeri Berat Terkontrol	Nyeri Berat Tidak Terkontrol		
Intensitas Nyeri Haid Sebelum Perlakuan	Tidak Nyeri	0	0	0	0	0	0	0.000
	Nyeri Ringan	16	4	0	0	0	20	
	Nyeri Sedang	6	6	0	0	0	12	
	Nyeri Berat Terkontrol	0	0	0	0	0	0	
	Nyeri Berat Tidak Terkontrol	0	0	0	0	0	0	
	Total	22	10		0	0	32	
	Negative Rank	= 30					Ties	= 2

(Sumber : Data Primer Penelitian, 2026)

Berdasarkan tabel 3 dapat diinterpretasikan bahwa sebagian besar responden mengalami nyeri ringan sebanyak 20 responden (62,5%) sebelum pemberian aromaterapi jasmine dan sebagian besar responden tidak mengalami nyeri sebanyak 22 responden (68,75%) setelah pemberian aromaterapi jasmine. Negative rank menunjukkan bahwa dari 32 responden, 30 responden mengalami penurunan tingkat nyeri haid, ties menunjukkan 2 responden tidak mengalami penurunan tingkat nyeri haid setelah pemberian aromaterapi jasmine. Hasil uji Wilcoxon diperoleh hasil p-value = 0.000 < 0.05 maka H0 ditolak dan H1 diterima.

Dismenorea primer terjadi akibat peningkatan produksi prostaglandin dalam endometrium menjelang menstruasi. Prostaglandin F2 α menyebabkan kontraksi uterus yang berlebihan dan vasokonstriksi pembuluh darah sehingga menimbulkan iskemia jaringan dan rasa nyeri pada perut bagian bawah. Menurut Cunningham et al. (2022) dalam Williams Gynecology, semakin tinggi kadar prostaglandin yang diproduksi, maka semakin kuat

kontraksi miometrium dan semakin tinggi intensitas nyeri yang dirasakan. Namun demikian, persepsi nyeri setiap individu berbeda-beda tergantung pada ambang nyeri, kondisi psikologis, dan faktor lingkungan.

Aromaterapi merupakan salah satu metode nonfarmakologis yang bekerja melalui stimulasi sistem olfaktorius. Aroma yang dihirup akan diteruskan ke sistem limbik di otak yang berperan dalam pengaturan emosi dan persepsi nyeri. Menurut Buckle (2020) dalam *Clinical Aromatherapy in Healthcare*, minyak esensial jasmine mengandung senyawa aktif seperti linalool dan benzyl acetate yang memiliki efek relaksasi, sedatif ringan, serta antispasmodik. Efek relaksasi tersebut dapat merangsang pelepasan endorfin sebagai analgesik alami tubuh sehingga membantu menurunkan persepsi nyeri.

Tidak timbulnya nyeri pada sebagian besar responden dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor. Menurut Potter, Perry, Stockert, dan Hall (2021) dalam *Fundamentals of Nursing*, faktor-faktor yang memengaruhi persepsi nyeri meliputi usia, pengalaman sebelumnya terhadap nyeri, tingkat kecemasan, dukungan sosial, budaya, serta mekanisme koping individu. Individu dengan mekanisme koping yang baik dan tingkat kecemasan rendah cenderung memiliki ambang nyeri yang lebih tinggi sehingga tidak mudah merasakan nyeri.

Selain itu, faktor fisiologis seperti kondisi kesehatan umum, status gizi, kualitas istirahat, serta aktivitas fisik juga berperan penting. Aktivitas fisik ringan hingga sedang dapat meningkatkan sirkulasi darah dan merangsang pelepasan endorfin, yang berfungsi menghambat transmisi impuls nyeri. Hal ini diperkuat oleh penelitian dalam *Journal of Pain Research* (2023) yang menyatakan bahwa individu dengan aktivitas fisik teratur memiliki risiko lebih rendah mengalami nyeri dibandingkan yang kurang aktif ($p = 0,018$). Aktivitas fisik terbukti meningkatkan ambang nyeri melalui mekanisme neuromodulasi endogen.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dipublikasikan dalam *BMC Complementary Medicine and Therapies* (2022) yang menunjukkan bahwa penggunaan aromaterapi pada remaja dengan dismenorea memberikan penurunan signifikan pada skor nyeri dibandingkan sebelum intervensi dengan nilai $p < 0,05$. Penelitian lain dalam *Journal of Pediatric and Adolescent Gynecology* (2023) juga melaporkan bahwa terapi aromaterapi efektif menurunkan intensitas nyeri haid dengan hasil uji statistik menunjukkan p-value sebesar 0,001, yang berarti terdapat perbedaan bermakna sebelum dan sesudah pemberian

intervensi.

Dalam penelitian ini, hampir seluruh responden mengalami penurunan tingkat nyeri setelah diberikan aromaterapi jasmine. Hal ini terlihat dari jumlah negative rank sebanyak 30 responden, yang menunjukkan adanya perubahan ke arah penurunan intensitas nyeri. Tidak adanya positive rank menunjukkan bahwa tidak ada responden yang mengalami peningkatan nyeri setelah intervensi. Secara statistik, nilai p-value sebesar 0,000 mengindikasikan bahwa perbedaan tersebut signifikan dan bukan terjadi secara kebetulan.

Menurut pendapat peneliti, tingginya proporsi responden yang tidak mengalami nyeri merupakan indikator positif yang menunjukkan efektivitas faktor protektif yang ada, baik dari segi biologis, psikologis, maupun lingkungan. Namun demikian, upaya promotif dan preventif tetap perlu ditingkatkan untuk mempertahankan kondisi tersebut. Edukasi kesehatan, peningkatan gaya hidup sehat, serta dukungan sosial yang berkelanjutan sangat penting untuk mencegah munculnya keluhan nyeri di kemudian hari. Keberhasilan aromaterapi jasmine dalam menurunkan intensitas nyeri haid tidak hanya dipengaruhi oleh kandungan kimia minyak esensialnya, tetapi juga oleh efek psikologis berupa rasa nyaman dan rileks yang dirasakan responden saat menghirup aroma tersebut. Kondisi relaksasi dapat menurunkan ketegangan otot dan mengurangi sensitivitas terhadap nyeri. Selain itu, faktor usia remaja yang masih dalam tahap adaptasi hormonal juga memungkinkan respon yang baik terhadap terapi nonfarmakologis.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa aromaterapi jasmine efektif dalam menurunkan intensitas nyeri haid pada remaja putri. Hasil penelitian ini mendukung teori dan penelitian sebelumnya bahwa aromaterapi dapat dijadikan sebagai alternatif terapi komplementer yang aman, mudah diterapkan, serta minim efek samping dalam penatalaksanaan dismenorea.

KESIMPULAN DAN SARAN

Disimpulkan bahwa pemberian aromaterapi jasmine terbukti efektif menurunkan tingkat nyeri haid pada responden secara signifikan. Diharapkan pihak sekolah dapat bekerja sama dengan tenaga kesehatan untuk memberikan edukasi kesehatan reproduksi remaja, khususnya mengenai manajemen nyeri haid secara nonfarmakologis seperti penggunaan aromaterapi jasmine. Selain itu, sekolah dapat menyediakan ruang UKS yang nyaman untuk mendukung penerapan terapi relaksasi saat siswi mengalami dismenorea. Tenaga kesehatan, khususnya bidan dan perawat, dapat menjadikan aromaterapi jasmine sebagai salah satu

alternatif terapi komplementer dalam penanganan dismenorea ringan hingga sedang karena terbukti efektif dan minim efek samping. Edukasi mengenai cara penggunaan, dosis, dan durasi yang tepat perlu diberikan agar hasil terapi optimal.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada Kepala Puskesmas Wilayah Kerja Puskesmas Campurejo Kota Kediri Tahun 2026 dan responden yang bersedia dan membantu jalannya penelitian ini sehingga bisa berjalan dengan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

- Anurogo, D,dkk. 2021. Cara Jitu Mengelola Nyeri Haid. Yogyakarta: CV. Andi Offset.
- 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 & Hall. 2017. Buku Ajar Fisiologi Kedokteran Edisi 9. Jakarta: EGC Hadibroto & Alam. 2019. Seluk-Beluk Pengobatan Alternatif dan Komtemporer..
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2023. Jakarta: Kemenkes RI.
- Koensomardiyah. (2019). Aromaterapi: Terapi untuk berbagai penyakit. Yogyakarta: Kanisius.
- Ningsih. 2021. Efektifitas Paket Pereda Terhadap Intensitas Nyeri Pada Remaja Dengan Dismenorea di SMA Negeri Kecamatan Curup. Jakarta: Universitas Indonesia. Thesis.
- Potter & Perry. 2019. Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses dan Praktik Edisi 4. Jakarta: EGC
- Sukarni & Wahyu. 2023. Buku Ajar Keperawatan Maternitas. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Tuti, S. (2021). Asuhan Kebidanan pada Remaja dan Kesehatan Reproduksi. Jakarta: Penerbit Salemba Medika.
- Wiknjosastro. 2020. Ilmu Kebidanan. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- World Health Organization. (2022). Adolescent Reproductive Health Statistics. Geneva: WHO