

Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Bandung  
Program Studi DIII Keperawatan Bogor

Cindy Amelia Putri  
NIM. P17320320008

Penerapan Aromaterapi Lavender Oil Terhadap Tingkat Nyeri Dismenore Pada Siswi XI Mipa  
di MAN 1 Kota Bogor

i-xv + 68 Halaman, 6 Tabel, 9 Lampiran

## ABSTRAK

**Latar Belakang:** Salah satu perubahan fisiologis tubuh pada remaja adalah terjadinya menstruasi yang dipengaruhi oleh hormon reproduksi. Remaja yang mengalami menstruasi biasanya diiringi dengan rasa nyeri hebat yang biasa disebut nyeri haid (*dismenorrhea*). Aromaterapi merupakan salah satu cara non-farmakologis yang berguna untuk mengurangi nyeri. Aromaterapi adalah suatu pengobatan alternatif yang menggunakan bau-bauan atau wangi-wangian yang berasal dari senyawa-senyawa aromatik. Respon bau yang dihasilkan dari aromaterapi akan merangsang kerja sel neurokimia otak. Oleh karena itu, bau yang menyenangkan akan menstimulasi thalamus untuk mengeluarkan enkefalin yang berfungsi sebagai penghilang rasa sakit alami dan menghasilkan perasaan tenang. **Tujuan:** untuk mengetahui pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap tingkat nyeri dismenore pada siswi di MAN 1 Kota Bogor. **Metode:** Penelitian ini adalah penelitian terapan dengan desain *pre experimental one group pretest posttest*. Pengambilan sampel secara random atau *probability sampling* terhadap siswa MAN 1 Kota Bogor kelas 11 Mipa. Responden didapatkan sebanyak empat responden yang sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Analisa data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif. **Hasil:** Hasil dari penelitian ini terdapat penurunan tingkat nyeri *dismenorrhea* pada keempat responden dengan tingkat nyeri sebelum aromaterapi 6 (nyeri sedang) dan setelah dilakukan aromaterapi lavender tingkat nyeri menurun menjadi 3 (nyeri ringan). **Kesimpulan:** Penerapan aromaterapi lavender dapat menurunkan tingkat nyeri *dismenore* pada remaja putri. Diharapkan aromaterapi lavender dapat dilakukan secara mandiri dan teratur serta aromaterapi dapat diajarkan kepada remaja yang memiliki permasalahan *dismenore*.

**Kata Kunci:** Nyeri haid (*dismenorea*), Aromaterapi Lavender

**Pustaka:** 46 Sumber (2012-2022)

Politeknik Kesehatan Kementrian Kesehatan Bandung  
Program Studi DIII Keperawatan Bogor

Cindy Amelia Putri  
NIM. P17320320008

Application of Lavender Oil Aromatherapy to Dysmenorrhea Pain Levels in XI Mipa  
Students at MAN 1 Bogor City

i-xv + 68 Pages, 6 Tables, 9 Attachments

## ABSTRACT

**Background:** One of the physiological changes in the body in adolescents is the occurrence of menstruation which is influenced by reproductive hormones. Teenagers who experience menstruation are usually accompanied by severe pain which is commonly called menstrual pain (dysmenorrhea). Aromatherapy is a non-pharmacological way that is useful for reducing pain. Aromatherapy is an alternative treatment that uses odors or fragrances derived from aromatic compounds. The smell response resulting from aromatherapy will stimulate the brain's neurochemical cells. Therefore, a pleasant smell will stimulate the thalamus to secrete enkephalins which function as natural pain relievers and produce feelings of calm. **Purpose:** to determine the effect of giving lavender aromatherapy to the level of dysmenorrhea pain in female students at MAN 1 Bogor City. **Methods:** This research is an applied research with a pre-experimental one group pretest posttest design. Random sampling or probability sampling of students of MAN 1 Bogor City class 11 Mipa. Respondents were obtained as many as four respondents who match the inclusion and exclusion criteria. Data analysis used in this research is descriptive analysis. **Results:** The results of this study showed a decrease in the level of dysmenorrhea pain in the four respondents with a pain level before aromatherapy of 6 (moderate pain) and after lavender aromatherapy the pain level decreased to 3 (mild pain). **Conclusion:** The application of lavender aromatherapy can reduce the level of dysmenorrhea pain in young women. It is hoped that lavender aromatherapy can be carried out independently and regularly and aromatherapy can be taught to adolescents who have dysmenorrhea problems.

Keywords: Menstrual pain (dysmenorrhea), Lavender Aromatherapy

References: 46 Sources (2012-2022)