

## Pengaruh Senam Dismenorhoe dan Aroma Terapi Lavender terhadap Nyeri Dismenorhoe Pada Remaja Putri di Poltekkes TNI AU Ciumbuleuit Tahun 2023

Eti Sukmiati<sup>\*1</sup>, Milka Anggreni Karubuy<sup>2</sup>, Hidayani<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Politeknik Kesehatan TNI-AU Ciumbuleuit, Indonesia

<sup>2,3</sup>Pendidikan Profesi Bidan, Program Profesi, Fakultas Vokasi, Universitas Indonesia Maju, Indonesia

Email: <sup>1</sup>esukmiati79@gmail.com

### Abstrak

Masa Remaja berlangsung umumnya di mulai rentang usia 10-24 tahun sebelum menikah. Permasalahan yang sering terjadi pada remaja pada saat menstruasi mengalami berbagai gangguan misalnya kram karena adanya kontraksi otot-otot pada rahim atau yang sering disebut dengan dismenorhoe. Dampak dismenorhoe yang terjadi adalah mengganggu aktivitas sehari-hari. Beberapa cara untuk mengatasi nyeri dismenorhoe secara non farmakologi yaitu senam dismenorhoe dan aromaterapi lavender. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Senam dismenorhoe dan Aromaterapi lavender terhadap nyeri dismenorhoe pada remaja putri Metode Penulisan ini disusun menggunakan *study case literatur review*. Data diperoleh dengan cara mengukur skala nyeri Dismenorhoe dengan menggunakan *Numerikal rating scale* pada dua responden yang diberikan terapi berbeda senam dismenorhoe dan aroma terapi lavender, kemudian dievaluasi sebanyak 3 kali pada hari 1;2 dan ke 3 saat menstruasi. Hasil terdapat penurunan skala nyeri dismenorhoe pada remaja putri yang diberikan terapi senam dismenorhoe dan aroma terapi lavender berdasarkan skala NRS yaitu (R1=Ringan; tidak nyeri; tidak nyeri) dan (R2= Ringan; ringan; tidak nyeri).

**Kata Kunci:** *Nyeri Dismenorhoe, Remaja Putri, Senam Dismenorhoe dan Aroma Terapi Lavender*

### Abstract

Adolescence takes place generally in the age range of 10-24 years before marriage. Problems that often occur in adolescents during menstruation experience various disorders such as cramps due to muscle contractions in the uterus or what is often referred to as dysmenorrhoe. The impact of dysmenorrhoe that occurs is to interfere with daily activities. Some ways to deal with dysmenorrhoe pain non-pharmacologically are dysmenorrhoe gymnastics and lavender aromatherapy. This study aims to determine the effect of dysmenorrhoe gymnastics and lavender aromatherapy on dysmenorrhoe pain in adolescent girls Method This writing is structured using a literature review case study. Data were obtained by measuring the dysmenorrhoe pain scale using a numerical rating scale on two respondents who were given different therapies of dysmenorrhoe gymnastics and lavender aroma therapy, then evaluated 3 times on days 1; 2 and 3 during menstruation. Research results there is a decrease in the dysmenorrhoe pain scale in adolescent girls who are given dysmenorrhoe gymnastics therapy and lavender aroma therapy based on the NRS scale, namely (R1 = Light; no pain; no pain) and (R2 = Light; light; no pain).

**Keywords:** *Adolescent Girls, Dysmenorrhoe Gymnastics and Lavender Aroma Therapy, Dysmenorrhoe Pain*

## 1. PENDAHULUAN

World Health Organization (WHO) menyatakan jumlah usia remaja di dunia 1,2 milyar atau 18% jumlah penduduk di dunia. Menurut data Badan Pusat Statistik tahun 2022 sekitar 68,82 juta jiwa atau hampir 24% penduduk Indonesia berada pada usia 15-30 tahun (BPS, 2023).

Prevalensi kejadian dismenorhoe berdasarkan data WHO didapatkan angka kejadian 1.769.425 jiwa (90%) yang mengalami dismenorhoe, angka dismenorhoe sangat besar rata-rata lebih dari 50% Perempuan di setiap negara mengalaminya. Di negara amerika serikat hampir 90% mengalami dismenorhoe dan selebihnya kurang lebih 10-15% mengalami dismenorhoe berat sehingga mereka tidak dapat melakukan kegiatan. (Apriyanti, Harmia, & Andriani, 2018). Prevalensi Kejadian dismenore di Indonesia sebesar 64,25%, 60% sampai 75% remaja putri mengalami dismenore

primer, 3/4 diantaranya mengalami nyeri ringan sampai berat dan sisanya mengalami dismenore berat. (Hamdiyah, 2020).

Dismenore (dysmenorrhea) berasal dari bahasa Yunani, yang berarti sulit, nyeri, abnormal, memo yang berarti bulan, dan rhea yang berarti aliran. Dismenore adalah kondisi medis yang terjadi sewaktu haid atau menstruasi yang dapat mengganggu aktivitas dan memerlukan pengobatan yang ditandai dengan nyeri atau rasa sakit di daerah perut maupun panggul. Wanita yang mengalami dismenorhoe diakibatkan oleh adanya ketidakseimbangan hormon. Biasanya wanita dengan dismenorhoe memiliki 10 kali lebih banyak memproduksi prostaglandin yang menyebabkan meningkatnya kontraksi uterus dan pada kadar berlebih dapat mengaktifasi usus besar. (Siregar, 2021). Penyebab lain terjadinya dismenorhoe bisa dikarenakan usia menarche, status gizi, stress, aktivitas olah raga serta adanya kelainan seperti endometriosis, infeksi daerah panggul, tumor rahim dan lain sebagainya. Dismenorhoe merupakan suatu keadaan nyeri yang terjadi ketika mengalami menstruasi, umumnya dismenorhoe disertai rasa kram yang terpusat bagian perut dan menjalar ke punggung sampai paha. Gejala-gejala lain yang sering dirasakan oleh perempuan saat menstruasi adalah sering pusing, mual, pegal-pegal dan perut terasa kram. Bahkan ada juga yang sampai pingsan sehingga tidak bisa masuk sekolah atau bekerja seperti biasanya. Beberapa perempuan yang merasakan sakit tidak tertahankan saat menstruasi dapat berpengaruh terhadap 50% aktivitas harian pada perempuan usia produktif dan 85% pada remaja putri usia belasan. (Siregar, 2021)

Upaya penanganan dismenorhoe dapat dilakukan secara farmakologi maupun non farmakologi pada remaja agar dapat mengurangi rasa nyeri yang dirasakan. Penanganan farmakologi yaitu dengan memberikan obat analgetik untuk meredakan sakit atau dengan penggunaan obat hormonal, namun efek samping farmakologi yang berlebihan dapat mengakibatkan terjadinya kerusakan hati. Selain itu manajemen nyeri juga dapat menggunakan metode non farmakologi, yaitu dengan melakukan olahraga ringan senam dismenorhoe, teknik relaksasi dan kompres hangat atau dingin pada daerah yang nyeri dan hipnoterapi. Salah satu terapi nonfarmakologi untuk mengatasi dismenorhoe diantaranya dengan senam dismenorhoe dan aroma terapi lavender.

Perlu adanya upaya yang dilakukan bidan untuk mengatasi nyeri haid pada remaja, pemberian senam dismenorhoe dan aroma terapi lavender, merupakan salah satu cara untuk mengatasi nyeri haid secara non farmakologi. Berdasarkan penelitian yang lain dengan judul senam dismenorhoe dan aroma terapi lavender menurunkan dismenorea menunjukkan bahwa adanya pengaruh pelaksanaan senam dismenorhoe dan aroma terapi lavender terhadap penurunan nyeri haid. (Usman, 2020)

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan yang ada di Poltekes TNI AU Ciumbuleuit diperoleh temuan dari 21 remaja putri didapatkan 47,6% remaja yang mengalami dismenorhoe. Hasil wawancara pada remaja mengungkapkan bahwa mereka tidak mengetahui senam dismenorhoe dan aroma terapi lavender dapat mengurangi nyeri dismenorhoe. Mereka lebih terdorong mengkonsumsi obat sakit apabila dismenorhoe dirasakan sangat nyeri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Senam dismenorhoe dan Aromaterapi lavender terhadap nyeri dismenorhoe pada remaja putri di Poltekes TNI AU Ciumbuleuit.

## 2. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan metode penelitian *study case literature review* (SCLR) yang mengukur sebelum dan sesudah intervensi sehingga dapat melihat efektifitas antara situasi sebelum dan sesudah intervensi dan untuk mendapatkan gambaran yang lebih akurat tentang hasil intervensi. (Hardaniet al., 2020). Metode pengumpulan data yang digunakan pada SCLR ini yaitu lembar observasi untuk pelaksanaan Senam Dismenorhoe dan pemberian inhalasi Aromaterapi Lavender sedangkan untuk penilaian nyeri Dismenorhoe menggunakan Instrumen penilaian *Numerical Rating Scale* (NRS). Studi kasus ini dilakukan secara langsung kepada 2 remaja putri yang mengalami dismenorhoe. Pada salah satu remaja tersebut diberikan senam dismenorhoe dan satu remaja diberikan aromaterapi lavender.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### 3.1. Hasil

Hasil penelitian yang dilakukan diketahui bahwa terdapat penurunan nyeri dismenorhoe setelah diberikan senam dismenorhoe dan aromaterapi lavender

##### 3.1.1. Hasil intervensi Senam Dismenorhoe Responden I

Setelah dilakukan observasi remaja putri dengan dismenorhoe selama beberapa hari didapatkan hasil sebagai berikut

Tabel 1. Hasil intervensi Senam Dismenorhoe Reponden I

Responden I	Evaluasi Hari Ke	Nyeri Dismenorhoe
Latihan Senam	1	Ringan
Dismenorhoe	2	Tidak nyeri
	3	Tidak nyeri

Dari tabel diatas diketahui bahwa nyeri dismenorhoe pada responden I setelah melakukan senam dismenorhoe menurun, hal ini ditunjang dengan hasil skala NRS yaitu hari ke 1 skala nyeri 3 ( ringan), hari ke 2 skala nyeri 0 (tidak nyeri) dan hari ke 3 skala nyeri 0 (tidak nyeri)

##### 3.1.2. Hasil Intervensi Aroma terapi Lavender Responden II

Setelah dilakukan observasi remaja putri dengan dismenorhoe selama beberapa hari didapatkan hasil sebagai berikut

Tabel 2 Hasil Intervensi Aroma terapi Lavender Responden II

Responden II	Evaluasi Hari Ke	Nyeri Dismenorhoe
Pemberian Aroma terapi	1	Ringan
Lavender	2	Ringan
	3	Tidak nyeri

Dari tabel diatas diketahui bahwa nyeri dismenorhoe pada responden II setelah pemberian aroma terapi lavender menurun, hal ini ditunjang dengan hasil skala NRS yaitu hari ke 1 skala nyeri 3 ( ringan), hari ke 2 skala nyeri 2 (ringan) dan hari ke 3 skala nyeri 0 (tidak nyeri)

##### 3.1.3. Hasil Pengaruh Senam Dismenorhoe dan Aroma terapi Lavender terhadap nyeri Dismenorhoe

Tabel 3 Pengaruh Senam Dismenorhoe dan Aroma terapi Lavender terhadap nyeri Dismenorhoe

Hari	Responden I Senam Dismenorhoe			Responden II Aroma Terapi lavender		
	1	2	3	1	2	3
Keluhan Nyeri Dismenorhoe Sebelum Intervensi	Skala nyeri pada 5 (sedang)	Skala nyeri pada 4 (ringan)	Skala nyeri pada 3 (ringan)	Skala nyeri pada 5 (sedang)	Skala nyeri pada 4 (ringan)	Skala nyeri pada 2 (ringan)
Keluhan Nyeri Dismenorhoe Sesudah Intervensi	Nyeri Berkurang dari haid bulan sebelumnya 3 (ringan)	Tidak nyeri (0)	Tidak nyeri (0)	Nyeri Berkurang dari haid bulan sebelumnya 3 (ringan)	Skala nyeri pada 2 (ringan)	Tidak nyeri (0)

Dari tabel diatas dapat diketahui bahwa terdapat perbedaan hasil asuhan kebidanan pada remaja yang di berikan intervensi senam dismenorrhoe dan Aroma terapi lavender pada remaja putri. Pada Responden 1 yang di berikan intervensi senam dismenorrhoe 5 hari sebelum haid yang akan datang, evaluasi dilakukan hari ke 1 menstruasi tingkat skala nyeri pada bulan sebelumnya nyeri sedang dan dirasakan sampai hari ke 3 menstruasi, setelah dilakukan intervensi menjadi nyeri ringan, evaluasi pada hari ke 2 dan 3 keluhan dismenorrhoe sudah tidak di rasakan. Sedangkan untuk Responden ke 2 di berikan intervensi pemberian aroma terapi lavender diberikan 3-5 tetes selama 5 menit pada saat mentruasi hari ke satu sampai dengan hari ketiga. Evaluasi dilakukan hari ke 1 menstruasi tingkat skala nyeri pada bulan sebelumnya nyeri sedang dan dirasakan sampai hari ke 3 menstruasi, setelah dilakukan intervensi menjadi nyeri ringan, evaluasi pada hari ke 2 ringan dan hari ke 3 keluhan dismenorrhoe sudah tidak di rasakan nyeri.

### 3.2. Pembahasan

Penelitian ini membuktikan bahwa ada perbedaan sebelum dan sesudah dilakukan intervensi antara hasil asuhan kebidanan pada remaja yang di berikan intervensi senam dismenorrhoe dan yang di berikan intervensi aroma terapi lavender.

Pada Responden 1 yang di berikan intervensi senam dismenorrhoe 5 hari sebelum haid yang akan datang, evaluasi dilakukan hari ke 1 menstruasi tingkat skala nyeri dengan menggunakan NRS berkurang dibandingkan dismenorrhoe pada bulan sebelumnya pada hari pertama nyeri sedang (5) menjadi ringan (3), evaluasi pada hari ke 2 dan 3 keluhan dismenorrhoe ringan-ringan menjadi sudah tidak di rasakan nyeri. Sedangkan untuk Responden ke 2 yang diberikan intervensi aroma terapi lavender dilakukan pada hari ke 1-3 saat menstruasi, evaluasi dilakukan hari ke 1 keluhan dismenorrhoe dinilai dengan menggunakan NRS pada skala 3 yang artinya berkurang dari skala 5. Pada hari ke 2 pada skala 2 dan hari ke 3 di lakukan evaluasi keluhan dismenorrhoe sudah tidak dirasakan nyeri skala 0.

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Domas Nurchandra Pramudianti Lisdayanti Usman, Prodi Pendidikan Profesi Bidan, Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Surabaya (2022) Metode: Pada penelitian ini menggunakan desain kuasi-eksperimental non-ekuivalen. Populasi dalam penelitian ini yaitu mahasiswa tingkat IV S1 Keperawatan dengan Jumlah 61 orang, dengan ukuran sampel 15 orang pada kelompok intervensi dan 15 orang pada kelompok non intervensi. Skala Penilaian Numerik adalah kuesioner yang digunakan pada penelitian ini. Sebelum dilakukan perlakuan, rata-rata tingkat nyeri pada kelompok intervensi adalah 5,79 (sedang), sedangkan rata-rata tingkat nyeri pada kelompok kontrol adalah 5,30 (sedang). Setelah dilakukan pengobatan dengan senam dismenore, tingkat nyeri rata-rata kelompok intervensi adalah 2,32 (nyeri ringan), sedangkan tingkat nyeri rata-rata kelompok kontrol adalah 5,10 (nyeri sedang) (nyeri sedang). Dalam penelitian ini analisis yang digunakan adalah, uji-T independen dengan nilai  $p < 0,008 < 0,05$ . Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa senam disminore terbukti efektif meminimalkan rasa sakit selama menstruasi.

Sedangkan menurut penelitian yang dilakukan Nurul Humaira, Ni Nyoman Elfiyunai, Arini, Ilmu Keperawatan Universitas Widya Nusantara (2023) Jenis penelitian ini yaitu *pre eksperimental design* dengan one group-pre-post-test design. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 321 orang dan sampel pada penelitian ini berjumlah 18 orang dengan Teknik pengambilan sampel yaitu *purposive sampling*. Hasil uji analisis univarat Nyeri haid sebelum diberikan senam dismenore sebagian besar remaja putri dengan haid nyeri berat berjumlah 6 orang (33,3%). Nyeri haid setelah diberikan senam dismenore sebagian besar putri haid dengan nyeri ringan berjumlah 10 orang (55,6%). Hasil *Uji wilcoxon* ditemukan *P-value*  $0,001 < 0,05$ . Terdapat Pengaruh Senam Dismenore terhadap Penurunan Nyeri Haid pada Remaja Putri di SMP Negeri 3 Palu Barat. Pada penelitian yang dilakukan remaja putri dapat melakukan dan mengatasi nyeri dengan melakukan senam dismenore pada saat nyeri haid.

Penatalaksanaan yang di lakukan pada peneliti ini, sebelum dilakukan pengambilan data responden diberikan *informed consent* terlebih dahulu, kemudian dilakukan penilaian nyeri dismenorrhoe dengan menggunakan NRS sebelum dilakukan intervensi senam dismenorrhoe pada

kelompok intervensi 1. Hasil NRS hari ke 1 sampai dengan hari ke 3 didapatkan pada skala nyeri sedang-ringan-ringan atau 5-4-3. Kemudian peneliti mengajarkan senam didmenorhoe kepada remaja putri sesuai langkah-langkah pelaksanaan senam dismenorhoe. Remaja melakukan intervensi senam dismenorhoe selama 5 hari berturut-turut kurang lebih selama 30 menit, senam ini dilakukan sebelum menstruasi yang akan datang. Kemudian pada saat menstruasi hari pertama sampai hari ketiga peneliti melakukan evaluasi nyeri dismenorhoe dengan menggunakan NRS, dimana biasanya dismenorhoe terjadi pada 3 hari awal menstruasi. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan Nurul Humaira Ni Nyoman Elfiyunai, Arini, Ilmu Keperawatan Universitas Widya Nusantara (2023) yaitu Latihan dilakukan 3-5 kali seminggu selama 30 menit sedangkan menurut Pemantuan kondisi kesehatan responden dilakukan setiap 3 hari sekali. Dan menurut Nurjannah (2019) Latihan dilakukan pada pagi atau sore hari dan 3-5 seminggu selama 30 menit.

Maka dapat di simpulkan setelah diberikan intervensi senam dismenorhoe ada pengaruh pada remaja putri di mana pada hari ke 2 dan ke 3 keluhan nyeri dismenorhoe tidak dirasakan. Sehingga antara hasil penelitian yang dilakukan penulis dengan penelitian yang dilakukan sebelumnya ada kesesuaian hasil yang di dapat setelah dilakukan intervensi.

Hasil penelitian pada responden 2, di berikan intervensi aroma terapi lavender selama 3 hari di awal pada saat menstruasi, evaluasi dilakukan setiap hari, dari hari ke 1 sampai dengan hari ke 3 dengan menggunakan NRS. Tingkat skala nyeri pada hari ke 1 didapatkan hasil nyeri ringan, ini berkurang dibandingkan dismenorhoe pada bulan sebelumnya dengan skala nyeri sedang. Pada hari ke 2 skala nyeri 4 (ringan) menjadi 2(ringan) dan pada hari ke 3 skala nyeri dari 2 (ringan) menjadi tidak dirasakan nyeri atau 0.

Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Rina Nuraeni, arin Nurholipah, Sekolah tinggi Ilmu Kesehatan YPIB Majalengka (2021) Jenis penelitiannya yaitu penelitian *pre eksperiment* dengan desain *one group pretest-posttest design*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kurang dari setengah (35,0%) intensitas nyeri haid sebelum aromaterapi lavender adalah berat. Kurang dari setengah (40,0%) intensitas nyeri haid sesudah aromaterapi lavender adalah sedang. Hasil analisis bivariat menggunakan uji wilcoxon menunjukkan bahwa nilai ( $p = 0,001$ ). Simpulan, Aromaterapi lavender mempunyai pengaruh terhadap intensitas nyeri haid (dysmenorrhea) pada mahasiswi tingkat II di STIKes YPIB Majalengka. Sampel dalam penelitian ini mahasiswi tingkat II jurusan Keperawatan dan Kebidanan di STIKes YPIB Majalengka sebanyak 20 orang dengan teknik *consecutive sampling*. Instrumennya menggunakan kuesioner intensitas nyeri dan lembar observasi. Analisis datanya meliputi analisis univariat dengan distribusi frekuensi dan analisis bivariat dengan uji *wilcoxon*. (Rina Nuraeni, 2021)

Sedangkan menurut Sri Sat Titi Hamranani dan Devi Permata sari dengan judul Lavender Aromatherapy on Alleviating Menstrual Pain in Female Teenagers: A Case Study on Polanharjo Klaten (2020). Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah Pre-Experimental dengan desain One Group Pre-test Post-test pada 16 remaja putri yang mengalami nyeri haid. NRS (Numeric Rating Scale) digunakan untuk menilai skala nyeri. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mean sebelum diberikan aromaterapi lavender 3,69 dan mean setelah diberikan aromaterapi lavender 2,06. Setelah diberikan aromaterapi lavender terjadi penurunan nyeri 1,63. Hasil analisis data diperoleh  $P = 0,000$ ,  $\alpha = 0,05$ . Kesimpulan penelitian ini menunjukkan bahwa aromaterapi lavender berpengaruh dalam meredakan nyeri haid.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah diberikan intervensi aroma terapi lavender ada pengaruh pemberian aroma terapi lavender pada remaja putri di mana pada hari ke 1 nyeri Ringan (3), hari ke 2 Nyeri ringan (2) dan ke 3 keluhan nyeri dismenorhoe tidak dirasakan (0). Sehingga antara hasil penelitian yang dilakukan penulis dengan penelitian yang dilakukan sebelumnya ada kesesuaian hasil yang di dapat setelah dilakukan intervensi.

Penatalaksanaan yang di lakukan peneliti ini sebelum dilakukan pengambilan responden diberikan informed consent terlebih dahulu, terlihat dari penilaian NRS sebelum dilakukan intervensi senam dismenorhoe pada kelompok intervensi 2 berada pada interval nyeri sedang-ringan-ringan, kemudian menjelaskan kepada remaja putri cara penggunaan aroma terapi lavender dengan cara melakukan cuci tangan, teteskan 3-5 tetesan romaterapi lavender essential oil pada

tissue, anjurkan responden untuk menghirup aromaterapi lavender essential oil selama 5 menit dan mencuci tangan kemudian menjelaskan kepada remaja untuk mengisi lembar skala nyeri rating selama menstruasi hari ke satu sampai dengan hari ke tiga dimana biasanya dismenorhoe terjadi di hari tersebut. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan Sri Sat Titi Hamranani dan Devi Permata Sari dengan judul *Lavender Aromatherapy on Alleviating Menstrual Pain in Female Teenagers: A Case Study on Polanharjo Klaten* (2020). yaitu pemberian inhalasi aroma terapi lavender dilakukan 3-5 tetes ke dalam tissue selama 5 menit biasanya dismenorhoe nyeri haid selama 3 hari 3 hari selama haid di hari pertama saat menstruasi uterus berkontraksi.

Penelitian yang dilakukan oleh Lisdayanti Usman, Politeknik Kesehatan Kemenkes Gorontalo dengan judul *Senam Dismenorea dan Aroma Terapi Lavender Lavender Dalam Menurunkan Dismenorea* (2020). Metode penelitian yang digunakan adalah *Quasi Experimental* dalam satu kelompok dengan rancangan "*One- Group Pretest-Posttest Design*". Pengambilan sampel dilakukan secara *purposive sampling* dengan populasi sebanyak 100 siswi yang mengalami dismenorea, dan sampel penelitian berjumlah 31 responden. Analisis hasil penelitian menggunakan uji korelasi *wilcoxon* dengan SPSS 20 for windows. Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa rata-rata nyeri haid sebelum diberikan senam dan aroma terapi (*pre-test*) adalah 4,94 dan rata-rata sesudah diberikan senam dan aroma terapi (*post-test*) adalah 2,58. Hal ini menandakan bahwa *p-value* = 0,000 dan karena *p-value* 0,000 < 0,05. Temuan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa adanya pengaruh pelaksanaan senam dismenorea dan aroma terapi terhadap penurunan nyeri haid pada siswi kelas XI di SMA Negeri 1 Telaga.

Pada penelitian ini intervensi senam dismenorhoe dan aroma terapi lavender ini mempunyai pengaruh terhadap penurunan nyeri haid pada remaja, akan tetapi pada responden yang diberikan intervensi senam dismenorhoe penurunan nyeri terjadi pada hari pertama dan sudah tidak dirasakan nyeri pada hari ke 2 dan 3. Sedangkan pada pemberian aroma terapi lavender dismenorhoe tidak dirasakan nyeri pada hari ke 3. Senam dismenorhoe lebih efektif menurunkan nyeri, kemungkinan gerakan senam dismenorhoe hanya gerakan peregangan sehingga tidak memerlukan keterampilan khusus dan mudah dilakukan oleh remaja putri kapanpun. Sementara aroma terapi lavender perlu pengondisian khusus sehingga inhalasi dapat secara maksimal. Pemberian aromaterapi lavender memberikan pengaruh terhadap nyeri haid, dikarenakan aromaterapi lavender pada kasus nyeri haid memberikan efek relaksasi sehingga seseorang yang sedang mengalami nyeri haid akan berangsur-angsur merasakan efek "lupa" terhadap nyeri yang dialaminya. Sedangkan senam dismenorea, olahraga yang dilakukan seseorang dapat merangsang hormon endorfin yang dapat menekan rasa sakit. Pemberian aroma lavender dan juga senam dismenorea merupakan solusi non farmakologi yang tepat untuk mengurangi nyeri haid yang sering terjadi pada remaja putri. Maka dapat disimpulkan bahwa penurunan Skala nyeri pada remaja dengan dismenorhoe terdapat penurunan nyeri pada ke-2 responden, namun terdapat selisih penurunan skala nyeri yang lebih baik pada remaja dengan intervensi Senam Dismenorhoe. Dibandingkan dengan aroma terapi lavender. Akan tetapi kedua jenis intervensi ini dapat direkomendasikan untuk mengurangi nyeri haid dismenorhoe pada remaja putri.

#### 4. KESIMPULAN

Berdasarkan Penurunan Skala nyeri pada Remaja Dismenorhoe Terdapat penurunan nyeri pada ke-2 responden, namun terdapat selisih penurunan skala nyeri yang lebih baik pada remaja dengan intervensi Senam Dismenorhoe.

#### DAFTAR PUSTAKA

Apriyanti, F., Harmia, E., & Andriani, R. (2018). Hubungan Status Gizi dan usia Menarce dengan Kejadian Dismenorhoe Pada Remaja Putri Di SMAN 1 Bangkiang Kota Tahun 2018. *Jurnal Maternitas Kebidanan*.

- BPS.(2023). From Statistik Indonesia: <https://www.bps.go.id/id/publication/2023/02/28/18018f9896f09f03580a614b/statistik-indonesia-2023.html>
- Duman, N. B. (2022). Risk factors for primary dysmenorrhea and the effect of complementary and alternative treatment methods: Sample from Corum, Turkey. *International Journal Of Health Sciences*.
- Haefeli, M. (2006). From Pain Assessment: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3454549/>
- Hamaranani, S. S. (2019). Lavender Aromatherapy on Alleviating Menstrual Pain in Female Teenagers: A Case Study on Polanharjo Klaten. *The Health Science International Concerence*, (pp. 104-109).
- Humaira, N., Elfiyunai, N., & Arini. (2023). Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di SMP Negeri 3 Palu Barat. *Gudang Jurnal Multidisiplin Ilmu*.
- Indrayani, T. (2023). Pengaruh Senam Pada Remaja Putri Untuk Mengatasi Prymary Dysmenorrhea . *Jurnal Ilmiah Permas*.
- Nuraeni, R., & Nurholipah, A. (2021). Aromaterapi Lavender Terhadap Intensitas Nyeri Haid (Dismenorhea) Pada Mahasiswi Tingkat II. *Jurnal Keperawatan Silampari*.
- Nurhanafi, A. M. (2021). *Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja Putri di SMA Negeri 5 Semarang*. From <https://repository.poltekkes-smg.ac.id/repository/ALFIAH%20MARIKA.pdf>
- Pramudianti, D. N. (2022). Efektivitas Senam Dysmenorrhea Terhadap Dysmenorrhea Pada Mahasiswa Tingkat IV Program Studi S1 Keperawatan. *Journal of Midwifery Sciences*.
- Rina Nuraeni, A. N. (2021). AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP INTENSITAS NYERI HAID (DYSMENORRHEA) PADA MAHASISWI TINGKAT II. *Jurnal Keperawatan Silampari*.
- Ristiani. (2021). From The use of aromatherapy in primary dysmenorrhea: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0213911121002946>
- Robeldo, T. C. (2020). Effect of Tahiti lime (*Citrus latifolia*) juice on the Production of the PGF2 $\alpha$ /PGE2 and Pro-Inflammatory Cytokines involved in Menstruation. *Scientific Report* .
- Siregar, R. D. (2021). Efektivitas Dark Chocolate Dan Wortel Dalam Menurunkan Intensitas Disminorea Primer. *Jurnal Kebidanan Malahayati*.
- Suriyati, A. &. (2016). Suriyati, Efektivitas Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Lansia Di Panti Graha Kasih Bapa Kabupaten Kubu Raya.
- Usman, L. (2020). Senam Dismenorea dan Aroma Terapi Lavender dalam Menurunkan Dismenorea. *Jambura Helath and Sport Joutnal*.
- WHO. (2023, July). *HRP annual report 2022*. From <https://www.who.int/publications/i/item/9789240070684>
- Widyanthi, N. M., Resisyanthi, N. A., & Prihatiningsih, D. (2021). Gambaran Penanganan Dismenorhoe Secara Non Farmakologi Pada Remaja Kelas X Di SMA Dwijendra Denpasar. *Journal Inovasi Penelitian*.

**Halaman Ini Dikosongkan**