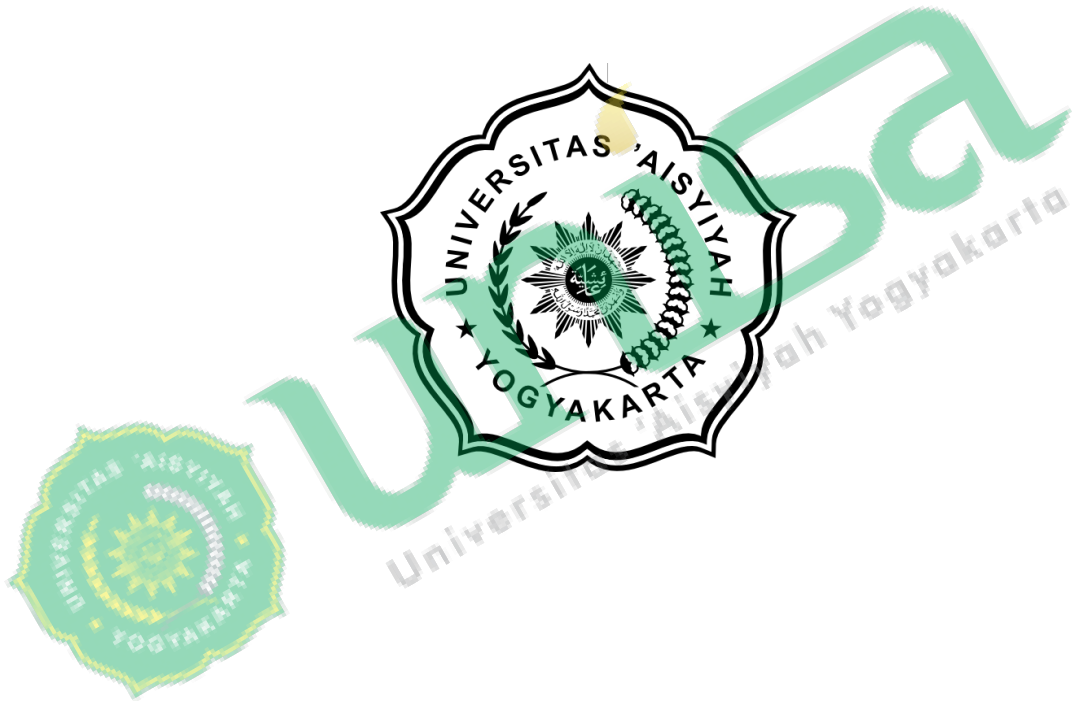


**PENGARUH PEMBERIAN AROMATERAPI LAVENDER
TERHADAP INTENSITAS DISMENOREA PADA
MAHASISWI D III KEBIDANAN SEMESTER II
DI UNIVERSITAS 'AISYIYAH
YOGYAKARTA**

NASKAH PUBLIKASI



**Disusun oleh:
Aril Sesa Tiara
1710104192**

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA TERAPAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH
YOGYAKARTA
2018**

**PENGARUH PEMBERIAN AROMATERAPI LAVENDER
TERHADAP INTENSITAS DISMENOREA PADA
MAHASISWI D III KEBIDANAN SEMESTER II
DI UNIVERSITAS 'AISYIYAH
YOGYAKARTA**

NASKAH PUBLIKASI

Diajukan Guna Melengkapi Sebagian Syarat Mencapai Gelar
Sarjana Terapan Kebidanan
Program Studi Kebidanan Program Sarjana Terapan
Fakultas Ilmu Kesehatan
di Universitas 'Aisyiyah
Yogyakarta



**Disusun oleh :
Aril Sesa Tiara
1710104192**

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA TERAPAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH
YOGYAKARTA
2018**

HALAMAN PERSETUJUAN

**PENGARUH PEMBERIAN AROMATERAPI LAVENDER
TERHADAP INTENSITAS DISMENOREA PADA
MAHASISWI D III KEBIDANAN SEMESTER II
DI UNIVERSITAS 'AISYIYAH
YOGYAKARTA**

NASKAH PUBLIKASI

Disusun oleh :
Aril Sesa Tiara
1710104192



Telah Memenuhi Persyaratan dan Disetujui untuk Dipublikasikan Pada
Program Studi Kebidanan Program Sarjana Terapan
Fakultas Ilmu Kesehatan
di Universitas 'Aisyiyah
Yogyakarta

Oleh :

Pembimbing : Herlin Fitriana K., S.SiT., M.Kes

Tanggal : 2 Agustus 2018

Tanda Tangan :

PENGARUH PEMBERIAN AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP INTENSITAS DISMENOREA PADA MAHASISWI D III KEBIDANAN SEMESTER II DI UNIVERSITAS 'AISYIYAH YOGYAKARTA

Aril Sesa Tiara, Herlin Fitriana Kurniawati

Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

E-mail : arilsesatiara@gmail.com

Abstract : The study aimed to identify the effect of lavender aromatherapy on dysmenorrhea intensity among second semester of D III Midwifery at 'Aisyiyah University of Yogyakarta. The study used pre experiment design method with one group pretest posttest design. The total of sample was 20 respondents, and the sampling technique was non probability sampling namely purposive sampling. The data analysis used paired t-test. Before being given lavender aromatherapy, the majority of respondents experienced dysmenorrheal intensity in scale 7 with as many as 6 respondents (30%). After being given, the majority of respondents experienced dysmenorrheal intensity in scale 3 with as many as 6 respondents (30%). The result of paired t-test obtained Sig result. (2-tailed) 0.000 ($p < 0.05$), then there was an effect of lavender aromatherapy on dysmenorrhea intensity among second semester of D III Midwifery students at 'Aisyiyah University of Yogyakarta.

Keywords : Dysmenorrhea, Effect, Lavender Aromatherapy.

Abstrak: Diketahuinya pengaruh aromaterapi lavender terhadap intensitas dismenorea pada mahasiswa D III Kebidanan semester II di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. Penelitian ini menggunakan metode *pre eksperimen design* dengan rancangan *one group pretest posttest design*. Jumlah Sampel 20 responden dengan teknik pengambilan sampel *non probability sampling* jenis *purposive sampling* dengan analisis data *paired t-test*. Sebelum pemberian aromaterapi lavender, mayoritas responden mengalami intensitas dismenorea skala 7 sebanyak 6 responden (30%). Sesudah pemberian, mayoritas responden mengalami intensitas dismenorea skala 3 sebanyak 6 responden (30%). Hasil analisis *paired t-test* sebesar Sig. (2-tailed) 0,000 ($p < 0,05$), maka ada pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap intensitas dismenorea pada mahasiswa D III Kebidanan semester II di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.

Kata Kunci : Aromaterapi Lavender, Dismenorea, Pengaruh.

PENDAHULUAN

Dismenorea adalah nyeri yang dirasakan selama haid dan disertai dengan kram perut, sakit punggung, mual, muntah dan kelelahan, merupakan permasalahan ginekologi yang dialami oleh wanita (Shahr *et al*, 2015). Sebanyak 90% perempuan remaja dan di atas 50% wanita yang mengalami menstruasi di seluruh dunia melaporkan menderita dismenorea, dengan 10-20% dari mereka menggambarkan nyeri haid sebagai hal yang menyakitkan dan menyedihkan (Berkley, 2013). Di Indonesia angka kejadian dismenorea sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% mengalami dismenorea primer dan 9,36% mengalami dismenorea sekunder (Purba *et al*, 2013).

Ketidaknyamanan karena dismenorea jika tidak ditangani akan mempengaruhi mental dan fisik seseorang, bahkan dapat membuat ketidaknyamanan dan ketidakhadiran di sekolah maupun di tempat kerja dan dapat mengakibatkan proses belajar dan bekerja menjadi terganggu (Unsal *et al*, 2010). Sebagian besar wanita yang mengalami dismenorea mengatasinya dengan mengkonsumsi obat penghilang rasa nyeri, serta beranggapan bahwa nyeri ini dapat hilang dengan cara sendirinya apabila wanita yang bersangkutan menikah (Marlina, 2012).

Pemerintah Indonesia selama ini telah memberikan perhatian yang besar terhadap masalah reproduksi baik bagi kesehatan remaja atau masyarakat yaitu dengan program Kesehatan Reproduksi Remaja (KRR) dengan tujuan remaja memiliki pengetahuan, kesadaran perilaku dan sikap terhadap kesehatan reproduksi sehingga remaja yang siap menjadi keluarga yang berkualitas (Agustina, 2016).

Dismenorea dapat dikurangi dengan tindakan farmakologi dan non-farmakologi. Salah satu pengobatan non-farmakologi untuk mengurangi dismenorea yaitu aromaterapi lavender (Dehkordi *et al*, 2014). Aromaterapi lavender memiliki kelebihan yaitu sederhana, mudah digunakan, dapat disimpan dan dapat digunakan kembali jika mengalami dismenorea. 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 dismenorea (Dewi, 2013).

Salah satu peran bidan untuk penanggulangan dismenorea adalah dalam upaya pencegahan dan penanganan gangguan reproduksi, sesuai standar kompetensi bidan menurut Permenkes RI No 1464/Permenkes/SK/III/2010 yaitu pada kompetensi standar ke-3 bahwa bidan memberikan asuhan yang bermutu tinggi, komprehensif tentang pelayanan kesehatan reproduksi. Aromaterapi merupakan pengobatan komplementer yang dapat diberikan oleh bidan secara mandiri yang diatur dalam PERMENKES RI No 1109 tahun 2007 pada pasal 1 ayat 11 yaitu tenaga kesehatan (bidan) sesuai ketentuan peraturan perundang-undangan yang melakukan pelayanan pengobatan komplementer alternatif.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada bulan November 2017 di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta pada mahasiswi D III Kebidanan semester II terhadap terhadap 20 mahasiswi, sebanyak 18 mahasiswi menyatakan merasa nyeri saat mentruasi. Para mahasiswa hingga saat ini masih banyak yang mengalami dismenorea yang belum teratasi sehingga mengganggu aktifitas kuliah, diantaranya mengatakan mengalami kesulitan berkonsentrasi terhadap belajar, sering merasa lelah dan malas sepanjang hari. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap intensitas dismenorea pada mahasiswi D III kebidanan semester II di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian pre eksperimen dengan pendekatan *one group pretest posttest design* yaitu peneliti mengamati satu kelompok utama dan melakukan intervensi di dalam penelitian (Creswell, 2014). Sumber data yaitu data primer berupa intervensi pada responden dan sekunder berupa dokumen dari instansi terkait. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 20 responden mahasiswi D III kebidanan semester II di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta yang sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Teknik sampling yang digunakan adalah teknik *purposive sampling*. Uji analisis data menggunakan *paired t-test*. Alat pengumpulan data menggunakan *Numeric Rating Scale (NRS)* dan melakukan intervensi Inhalasi aromaterapi Lavender menggunakan tisu yang diberikan sebanyak 1 tetes selama 15 menit dengan jarak 10 cm dari hidung.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

1. Karakteristik Responden

Tabel 1 Karakteristik Responden Distribusi Frekuensi Responden

No	Karakteristik	F	%
1	Umur (Tahun)		
	≤ 18	12	60
	19-20	7	35
	≥ 22	1	5
2	Usia <i>Menarche</i>		
	11	2	10
	12	11	55
	≥ 13	7	35
3	Lama Dismenorea		
	Beberapa Jam	3	15
	1 hari	8	40
	> 1 hari	9	45
4	Waktu intervensi (Hari ke-)		
	Hari Ke-1	15	75
	Hari Ke-2	5	25
	Jumlah	20	100

Tabel 1 menunjukkan bahwa dari 20 responden, sebanyak 12 responden (60 %) sebagian besar berumur 18 tahun. Usia *menarche* sebagian besar berusia 12 tahun yaitu sebanyak 11 responden (55%). Lama dismenorea sebagian besar terjadi selama > 1 hari yaitu sebanyak 9 responden (45%). Waktu pemberian aromaterapi lavender sebagian besar dilakukan pada hari ke-1 yaitu sebanyak 15 responden (75%).

2. **Intensitas Dismenorea Sebelum dan Sesudah Pemberian Aromaterapi Lavender**

Tabel 2 Hasil *Pretest* dan *Posttest* Tiap Responden

No. Responden	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	Penurunan <i>Pretest-Posttest</i>
1	7	4	3
2	5	2	3
3	7	5	2
4	6	3	3
5	5	2	3
6	6	3	3
7	7	4	3
8	8	2	6
9	7	4	3
10	7	3	4
11	8	5	3
12	7	5	2
13	6	4	2
14	5	0	5
15	8	4	4
16	8	3	5
17	5	2	3
18	6	3	3
19	4	2	2
20	4	3	1
Rata-rata	6	3	3

Tabel 2 menunjukkan bahwa dari jumlah 20 responden, rata-rata pemberian aromaterapi lavender pada hari ke-1. Rata-rata skala intensitas dismenorea sebelum diberikan aromaterapi lavender yaitu sebesar 6 dan rata-rata skala intensitas dismenorea sesudah diberikan aromaterapi lavender yaitu sebesar 3. Rata-rata penurunan skala intensitas dismenorea yaitu sebesar 3.

Tabel 3 Hasil *Pretest* dan *Posttest* Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Intensitas Dismenorea Sebelum dan Sesudah Pemberian Aromaterapi Lavender

No	Intensitas Dismenorea	<i>Pretest</i>		<i>Posttest</i>	
		F	%	F	%
1	0	0	0	1	5
2	1	0	0	0	0
3	2	0	0	5	25
4	3	0	0	6	30
5	4	2	10	5	25
6	5	4	20	3	15
7	6	4	20	0	0
8	7	6	30	0	0
9	8	4	20	0	0
10	9	0	0	0	0
11	10	0	0	0	0
	Jumlah	20	100	20	100

Tabel 3 menunjukkan bahwa dari jumlah 20 responden saat sebelum diberikan aromaterapi lavender sebagian besar mengalami intensitas dismenorea skala 7 yaitu sebanyak 6 responden (30%) dan sesudah diberikan aromaterapi lavender sebagian besar mengalami intensitas dismenorea skala 3 yaitu sebanyak 6 responden (30%).

3. Hasil Uji Statistik

Tabel 4 Hasil Uji Statistik Hasil Uji *Paired T-Test*

<i>PreTest</i>	<i>PostTest</i>	<i>Mean</i>	Sig. (2-tailed)	α
<i>Mean</i>	<i>Mean</i>			
6,3000	3,1500	3,15000	0,000	0,05

Berdasarkan hasil analisis data, rata-rata intensitas nyeri sebelum pemberian aromaterapi lavender sebesar 6,3000 dan rata-rata intensitas nyeri sesudah pemberian aromaterapi lavender turun menjadi 3,1500. Didapatkan nilai mean sebesar 3,15000, jadi terdapat perbedaan intensitas dismenorea sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi lavender.

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa nilai Sig. (2-tailed) = 0,000. Jika hasil penelitian ini menunjukkan nilai Sig. (2-tailed) < 0,05 (0,00 < 0,05) maka H_0 ditolak dan H_a diterima yang dapat diartikan bahwa ada pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap intensitas dismenorea pada mahasiswi D III Kebidanan Semester II di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.

Pembahasan

1. Karakteristik Responden Mahasiswi D III Kebidanan Semester II di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 1 dari jumlah 20 responden menunjukkan sebagian responden yang mengalami dismenorea berumur 18 tahun yaitu sebanyak 12 responden (60%). Hal ini sesuai dengan Simanjuntak (2008) yang menyatakan bahwa dismenorea primer umumnya terjadi sekitar 2-3 tahun setelah menstruasi pertama dan mencapai klimaksnya saat wanita berusia 15-25 tahun. Hal ini juga didukung oleh Sunaryo dalam penelitian Sari (2014) menyatakan bahwa dismenorea primer terjadi karena adanya peningkatan kadar *PGE2* dan *PGF2 alfa* didalam darahnya, yang akan merangsang miometrium yang mengakibatkan terjadinya peningkatan kontraksi dan kontraksi dan disritmis uterus. Akibatnya akan terjadi penurunan aliran darah ke uterus dan mengakibatkan iskemia. Prostaglandin dan *endoperoksid* menyebabkan sensitisasi. Selanjutnya mengalami ambang rasa sakit pada ujung-ujung syaraf aferen *nervus pelvikus* terhadap rangsang fisik dan kimia.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa usia *menarche* pada 20 responden, mayoritas usia *menarche* pada 12 tahun yaitu sebanyak 11 responden (55%). Hal ini tidak sejalan dengan Judha (2011) yang menyatakan bahwa *menarche* pada usia sangat dini <11 tahun menjadi faktor penyebab dismenorea. Pada usia <11 tahun jumlah folikel-folikel ovarium primer masih dalam jumlah sedikit sehingga produksi estrogen masih sedikit.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa kejadian lama dismenorea dari jumlah 20 responden, sebagian besar terjadi selama > 1 hari yaitu sebanyak 9 responden (45%). Hal ini sesuai dengan Lestari (2013) yang menyatakan bahwa dismenorea mulai timbul sesaat sebelum atau selama

menstruasi yang akan mencapai puncaknya dalam waktu 24 jam dan setelah 2 hari akan menghilang. Hal ini juga didukung oleh Anugroho, dkk (2011) yang menyatakan bahwa endometrium dalam fase sekresi memproduksi prostaglandin *F2* sehingga menyebabkan kontraksi otot-otot polos sehingga dismenorea dapat terjadi lebih dari satu hari.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian aromaterapi lavender pada responden yang mengalami dismenorea dari jumlah 20 responden, sebagian besar diberikan pada dismenore hari ke-1 yaitu sebanyak 15 responden (75%). Hal ini sesuai dengan Morgan, dkk (2009) yang menyatakan bahwa dismenorea primer dimulai 1-2 hari sebelum menstruasi, namun nyeri paling berat selama 24 jam pertama menstruasi dan mereda pada hari ke-2.

2. Intensitas Dismenorea Sebelum Tindakan Pemberian Aromaterapi Lavender Pada Mahasiswi D III Kebidanan Semester II.

Berdasarkan tabel 3 dari jumlah 20 responden, menunjukkan intensitas dismenorea sebelum pemberian aromaterapi lavender (*pretest*), sebagian besar mengalami intensitas dismenorea skala 7 yaitu sebanyak 6 responden (30%) sesuai dengan *Numeric Rating Scale* (NRS) yang dapat digunakan untuk menilai intensitas dismenorea dengan menggunakan skala 0-10. Hal ini sesuai dengan Potter & Perry (2010) menyatakan bahwa *Numeric Rating Scale* (NRS) merupakan skala yang paling efektif untuk menguji intensitas dismenorea. Hasil rata-rata tingkat dismenorea *pretest* pemberian aromaterapi lavender sebesar 6,3000 yang termasuk nilai tinggi dalam skala NRS.

Hal ini juga didukung oleh Nugroho, dkk (2014) yang menyatakan bahwa dismenorea adalah nyeri yang dirasakan sejak beberapa hari sebelum datangnya haid. Gejala ini disertai sakit pada payudara, perut terasa kembung, sakit kepala, sakit punggung, mudah tersinggung, gangguan tidur dan muncul memar di paha dan lengan atas yang muncul akibat kontraksi distrik *miometrium*. Dismenorea primer tidak terdapat hubungan dengan kelainan ginekologi, ini merupakan nyeri haid yang dijumpai tanpa kelainan pada alat genital yang nyata. Dismenorea primer timbul pada masa remaja, yaitu sekitar 2-3 tahun selama menstruasi pertama oleh karena siklus haid pada bulan pertama setelah *menarche* umumnya berjenis *anovulatory* yang tidak disertai dengan rasa nyeri. Teori lainnya yang mendukung yaitu Morgan, dkk (2009) yang menyatakan bahwa sifat nyeri haid terbatas pada perut bagian bawah tetapi dapat menyebar ke daerah pinggang dan paha, bersamaan dengan rasa nyeri dapat dijumpai kram perut, ketidaknyaman/kegelisahan, diare, mual dan muntah, pusing, nyeri kepala bahkan pingsan.

3. Intensitas Dismenorea Sesudah Tindakan Pemberian Aromaterapi Lavender Pada Mahasiswi D III Kebidanan Semester II.

Berdasarkan tabel 3 dari jumlah 20 responden menunjukkan intensitas dismenorea sesudah pemberian aromaterapi lavender (*posttest*) sebagian besar mengalami intensitas dismenorea skala 3 yaitu sebanyak 6 responden (30%). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada perubahan yang bermakna terhadap intensitas dismenorea sesuai dengan *Numeric Rating Scale* (NRS) yang dapat digunakan untuk menilai intensitas dismenorea dengan menggunakan skala 0-10. Hasil rata-rata tingkat dismenorea *posttest* pemberian aromaterapi lavender sebesar 3,1500 yang termasuk nilai rendah dalam skala NRS.

Berdasarkan tabel 2 hasil nilai rata-rata intensitas dismenorea sesudah pemberian aromaterapi lavender lebih baik dibandingkan dengan rata-rata sebelum pemberian aromaterapi lavender, yang sebelumnya rata-rata skala intensitas dismenorea sebelum diberikan aromaterapi lavender yaitu sebesar 6 dan rata-rata skala intensitas dismenorea sesudah diberikan aromaterapi lavender yaitu sebesar 3. Rata-rata penurunan skala intensitas dismenorea yaitu sebesar 3. Hal ini membuktikan bahwa aromaterapi lavender mempunyai manfaat untuk mengurangi intensitas dismenorea yang dialami.

Hal ini sesuai dengan Hutasoit (2012) yang menyatakan bahwa aromaterapi lavender adalah salah satu penanganan nyeri secara non farmakologi yang efektif. Pemberian aromaterapi lavender ini selain mudah dilakukan oleh setiap wanita juga tidak memiliki efek samping. Penanganan dismenorea dilakukan dengan cara memberikan aromaterapi lavender secara inhalasi. Lavender mempunyai efek menenangkan, dapat memberikan ketenangan, keseimbangan, rasa nyaman, rasa keterbukaan dan keyakinan. Selain itu juga dapat mengurangi rasa tertekan, stress, emosi yang tidak seimbang, histeria, rasa frustrasi dan kepanikan. Lavender dapat bermanfaat untuk mengurangi rasa nyeri dan dapat memberikan relaksasi.

4. Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Intensitas Dismenorea Pada Mahasiswi D III Kebidanan Semester II Di Universitas Yogyakarta.

Dari hasil penelitian ini, terdapat perbedaan intensitas dismenorea sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi lavender dengan perbedaan bermakna nilai Sig. (2-tailed) = 0,000. Sebelum diberikan intervensi (*pretest*) nilai rata-rata adalah 6,3000, sedangkan sesudah diberikan intervensi (*posttest*) nilai rata-rata adalah 3,1500. Hasil yang didapatkan nilai *mean* 3,15000 dan nilai Sig. (2-tailed) < 0,05 (0,00 < 0,05). Dilihat dari hasil penelitian maka adanya perbedaan sebelum dan sesudah pemberian intervensi yang menunjukkan adanya pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap intensitas dismenorea pada mahasiswi D III kebidanan semester II di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.

Hasil penelitian ini sesuai dengan Dewi (2013) yang menyatakan bahwa 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 dismenorea.

Penelitian ini dilakukan dengan cara aromaterapi lavender diberikan satu kali secara inhalasi selama 15 menit, bahwa terdapat penurunan dismenore yang didukung dengan hasil NRS. Hal ini sejalan dengan penelitian Pustikawaty (2016) yang menyatakan bahwa sebelum dilakukan aromaterapi lavender didapatkan skala nyeri terbanyak pada responden yaitu skala nyeri sedang 68,8%. Setelah dilakukan aromaterapi lavender yang diberikan satu kali didapatkan skala nyeri terbanyak pada responden yaitu skala nyeri ringan 75%. Pada uji *t-test paired* didapatkan hasil bahwa nilai $p=0,000$ yang membuktikan ada pengaruh aromaterapi lavender terhadap penurunan skala nyeri haid siswi kelas X Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Sungai Ambawang Kabupaten Kubu Raya. Pemberian aromaterapi secara inhalasi juga dapat diulang hingga dismenorea hilang, hal ini sesuai dengan penelitian Unsal, *et al* (2010) yang menyatakan bahwa intervensi diberikan 1 jam setelah terjadi dismenorea dan tiap 6 jam selama 3 hari menstruasi dan terbukti dapat mengatasi dismenorea dengan hasil $p<0,001$.

Hal ini juga sejalan dengan penelitian Widyaningrum (2015) yang menyatakan bahwa ketika seseorang menghirup aromaterapi lavender selama 15-30 menit akan mengendorkan otot-otot yang mengalami ketegangan dan kemudian dapat membuka aliran darah yang sempit sehingga dapat menurunkan dismenorea. Hasil penelitian ini juga sesuai dengan Koensomardiyah (2009) yang menyatakan bahwa pada saat seseorang menghirup aromaterapi lavender, molekul yang mudah menguap (*volatile*) dari minyak tersebut dibawa ke sel-sel reseptor di hidung. Ketika molekul-molekul tersebut menempel pada rambut-rambut halus di hidung, maka terjadilah suatu pesan elektrokimia yang akan ditransmisikan melalui saluran *olfactory* ke otak kemudian ke sistem *limbik*. Teori lainnya yang mendukung yaitu Mangoenprasodjo dalam Pustikawaty (2016) yang menyatakan bahwa pesan elektrokimia tersebut akan merangsang hipotalamus untuk melepaskan hormon *serotonin* dan hormon *endorphin*, yang mana fungsi hormon *serotonin* yaitu dapat memperbaiki suasana hati sedangkan hormon *endorphin* sebagai penghilang rasa sakit alami serta menghasilkan perasaan rileks, tenang dan gembira. Dari hasil analisis data dan teori yang telah dibahas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa aromaterapi lavender dapat menurunkan intensitas dismenorea

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Pemberian aromaterapi lavender memiliki pengaruh terhadap penurunan intensitas dismenorea yang dibuktikan dengan hasil uji statistik parametrik *paired t-test*, didapatkan hasil Sig. (2-tailed) 0,000. Dapat disimpulkan bahwa nilai Sig. (2-tailed) < 0,05 yang berarti ada pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap intensitas dismenorea pada mahasiswi D III kebidanan semester II di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.

Saran

Diharapkan bagi responden yang mengalami dismenorea dapat mengimplementasikan aromaterapi lavender secara mandiri ketika mengalami dismenorea, bagi Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. Dapat menambahkan perawatan komplementer menggunakan aromaterapi lavender pada kurikulum, bagi peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian ini dengan menggunakan terapi lain dan memberikan intervensi secara berkala dengan menggunakan *quasi experiment/true experiment*.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, T.W. (2016). *Pengaruh Pemberian Effleurage Massage Aromatherapy Jasmine Terhadap Tingkat Dismenore Pada Mahasiswi Keperawatan Semester IV di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta*. Naskah Publikasi. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.
- Anugroho, D & Wulandari, A. (2011). *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*. Yogyakarta: ANDI.
- Berkley K. J. (2013). Primary dysmenorrhea: an urgent mandate, *International Association for The Study of Pain*. 21(3). 1–8.
- Creswell, J.W. (2014). *Penelitian Kualitatif & Desain Riset*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Dehkordi Raisi, Z., Hosseini Baharanchi, F. S. and Bekhradi, R. (2014). Effect of lavender inhalation on the symptoms of primary dysmenorrhea and the amount

- of menstrual bleeding: A randomized clinical trial, *Complementary Therapies in Medicine*. Elsevier Ltd. 22(2). 212–219. doi: 10.1016/j.ctim.2013.12.011.
- Dewi, I.P. (2013). *Aromaterapi Lavender Sebagai Media Relaksasi*. Semarang: Bagian Farmasi Fakultas Kedokteran Universitas Udayana.
- Hutasoit, A.S. (2012). *Panduan Praktis Aromatherapy Untuk Pemula*. Jakarta : Gramedia.
- Judha, M., Sudarti & Fauziah, A. (2012). *Teori Pengukuran Nyeri & Nyeri Persalinan*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Koensoemardiyah. (2009). *Aromaterapi Untuk Kesehatan, Kebugaran, dan Kecantikan*. Yogyakarta : Lily Publisher.
- Lestari, N.M.S.D. (2013). Pengaruh Dismenore pada Remaja, *Seminar Nasional FMIPA UNDIKSHA III Tahun 2013*. pp 323-329.
- Marlina, E. (2012). *Pengaruh Minuman Kunyit Terhadap Tingkat Nyeri Dismenore Primer pada Remaja Putri di SMA Negeri 14 Semarang Tahun 2011*. Skripsi. Semarang : Fakultas Keperawatan Universitas Andalas.
- Morgan, G. & Hamilton, C. (2009). *Obstetri & Ginekologi*. Jakarta : EGC.
- Nugroho, T & Utama I.B. (2014). *Masalah Kesehatan Reproduksi Wanita*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Potter, P.A. & Perry, A.G. (2010). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan : Konsep, Proses, dan Praktik Edisi 4 Volume 1*. Jakarta : EGC.
- Purba, S Frenita. (2013). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Dismenore Pada Siswi SMK Negeri 10 Medan Tahun 2013, *Jurnal Gizi, Kesehatan Reproduksi dan Epidemiologi*, 2 (5).
- Pustikawaty, R. (2016). *Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Skala Nyeri Haid Siswi Kelas X Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Sungai Ambawang Kabupaten Kubu Raya*. Naskah Publikasi. Pontianak : Fakultas Kedokteran. Universitas Tanjungpura Pontianak.
- Sari, D.A dkk. (2014). Pengaruh Pemberian Terapi Musik Mozart Terhadap Tingkat Nyeri Menstruasi Pada Mahasiswa Keperawatan UMY, *Jurnal Kesehatan Gubayo*. (1) 31-38.
- Shahr, H.S.A., Saadat, M., Kheirhah, M and Saadat, E. (2015). The effect of selfaromatherapy massage of the abdomen on the primary dysmenorrhoea, *Journal Obstetric Gynaecol*. 35(4). 382-385.
- Simanjuntak, Pandapotan. (2008). *Gangguan Haid dan Siklusnya*. Jakarta : Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Unsal. A, Ayranci. U, Tozun. M, Arslan. G, Calik. E. (2010). Prevalence of dysmenorrhea and its effect on quality of life among a group of female university students, *Upsala Journal of Medical Sciences*. 115 (2).138-145.
- Widyaningrum, Desy. (2015). *Perbedaan Tingkat Nyeri Menstruasi Sebelum dan Sesudah Diberikan Aromaterapi Lavender Pada Mahasiswa AKBID NGUDI WALUYO*. Naskah Publikasi. Semarang : Program Studi D-IV Kebidanan STIKES Ngudi Waluyo