

## PENGARUH AROMATERAPI BUNGA LAVENDER (*Lavandula angustifolia*) TERHADAP INTENSITAS NYERI HAID (DISMENORE) PADA MAHASISWI STIKES MADANI YOGYAKARTA

Yuliana Vivian Maharani<sup>1</sup> Ery Fatmawati<sup>2</sup> Rahmah Widyaningrum<sup>3</sup>

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Madani Yogyakarta

Email: [fatmaery@gmail.com](mailto:fatmaery@gmail.com), [Yuliana.vivian23@gmail.com](mailto:Yuliana.vivian23@gmail.com)

### ABSTRAK

Dismenore atau menstruasi yang menimbulkan nyeri merupakan salah satu masalah ginekologi yang paling umum dialami wanita dari berbagai tingkat usia. Aromaterapi bunga lavender digunakan sebagai perawatan untuk mengatasi nyeri, mengurangi rasa sakit pasca-operasi *caesar*, mengurangi depresi dan kecemasan pada ibu *post partum*, dan menurunkan dismenore. Tujuan penelitian ini adalah mengidentifikasi pengaruh aromaterapi bunga lavender (*Lavandula angustifolia*) terhadap intensitas nyeri dismenore pada mahasiswa STIKes Madani Yogyakarta. Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan *quasy eksperimen*. Pengambilan sampel menggunakan teknik *Purposive sampling*. Uji statistik menggunakan uji *paired t-test*, untuk menguji efektivitas aromaterapi bunga lavender terhadap intensitas nyeri dismenore. Responden menurut umur yang terbanyak adalah 18-20 tahun yaitu 60 %. Karakteristik nyeri dismenore terbanyak sebelum dilakukan pemberian aromaterapi bunga lavender dalam skala nyeri sedang yaitu 65 %. Sedangkan sesudah pemberian aromaterapi bunga lavender intensitas nyeri terbanyak adalah nyeri ringan yaitu 75 %. Ada pengaruh aromaterapi bunga lavender terhadap penurunan intensitas nyeri haid (dismenore).

**Kata kunci:** aromaterapi bunga lavender, intensitas nyeri, dismenore

### ABSTRACT

*Dysmenorrhea or painful menstruation is one of the most common gynecological problems experienced by women of all ages. Lavender fragrance therapy is used for pain treatment, for reducing pain post-caesarean section, reducing depression and anxiety in postpartum and reducing dysmenorrhea. The research is to identify effects of lavender fragrance therapy (Lavandula angustifolia) to overcome pain intensity during menstruation (dysmenorheal) case study the students of STIKes Madani Yogyakarta. This study is a quantitative research with quasi experimental approach. Purposive sampling technique is used in this study. The paired t-test is used for statistical test to analyze the effectiveness of lavender fragrance to overcome dysmenorrhea pain intensity. Most respondents according to the age are between 18-20 years old, which is 60%. Most characteristic dysmenorrhea pain prior to administration of lavender fragrance therapy was a moderate pain scale with intensity of 65%. Meanwhile, after giving lavender fragrance therapy the highest intensity of pain was mild pain scale with intensity of 75%. There were significant effect of lavender fragrance therapy on reducing the dysmenorrhea pain intensity.*

**Keywords:** lavender fragrance therapy, dysmenorrhea pain intensity

### PENDAHULUAN

Menstruasi merupakan perdarahan teratur dari uterus sebagai tanda bahwa alat kandungan telah berfungsi matang (Kusmiran, 2014). Pada saat menstruasi, wanita kadang mengalami nyeri. Sifat dan tingkat rasa nyeri bervariasi, mulai dari yang ringan hingga yang berat. Kondisi tersebut dinamakan *dysmenorrhea*, yaitu keadaan nyeri yang hebat dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari.

Dismenore atau menstruasi yang menimbulkan nyeri merupakan salah satu masalah ginekologi yang paling umum dialami wanita dari berbagai tingkat usia (Bobak, 2004). Menurut Proverawati (2009)

angka kejadian dismenore sangat besar di dunia. Rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap negara mengalami nyeri menstruasi. Di Amerika angka persentasenya sekitar 60% dan Swedia sekitar 72 %. Sementara di Indonesia angka kejadiannya diperkirakan sebesar 55% perempuan mengalami dismenore. Dismenore terjadi karena uterus atau otot rahim yang berkontraksi atau relaksasi. Pada umumnya, kontraksi otot uterus tidak dirasakan, namun kontraksi yang hebat sering menyebabkan aliran darah ke uterus terganggu sehingga timbul rasa nyeri (Sukarni dan Margareth, 2013).

Angka kejadian dismenore tertinggi pada remaja sekitar 20 %-90 %. Sekitar 15 % dari gadis remaja melaporkan mengalami dismenore berat. Sebagian besar remaja ketergantungan dengan obat, dan minoritas memeriksakan diri ke pelayanan kesehatan (French, 2008). Hasil penelitian Mahmudiono pada tahun 2011, angka kejadian dismenore primer pada remaja wanita yang berusia 14-19 tahun di Indonesia sekitar 54, 89 %.

Menurut Wiknjastro (2008) beberapa penanganan yang diberikan bagi wanita yang mengalami dismenore yaitu pendidikan kesehatan, pemberian obat analgetik, terapi hormonal, terapi dengan obat *nonsteroid antiprostaglandin* dan dilatasi kanalis servikalis. Selain itu, menurut Sukarni dan Margareth (2013) nyeri haid (dismenore) dapat diredakan dengan berendam di air hangat dengan cara mencampurkan garam mandi ataupun minyak aromatik untuk relaksasi. Beberapa terapi alternatif yang juga dapat dilakukan oleh perawat untuk pengobatan dismenore yaitu akupunktur, *Transkutaneous Elektronik Stimulasi* (TENS), *biofeedback*, terapi herbal, dan obat (Marzouk *et al*, 2013). Salah satu terapi yang juga dapat dilakukan adalah dengan aromaterapi. Aromaterapi digunakan sebagai terapi komplementer dalam praktek keperawatan dengan menggunakan minyak esensial dari tanaman wangi untuk meringankan masalah kesehatan dan meningkatkan kualitas hidup secara umum (Marzouk *et al*, 2013).

Aromaterapi dapat digunakan sebagai alternatif untuk menurunkan tingkat nyeri. Ketika minyak esensial terhirup, sel-sel reseptor penciuman dirangsang dan impuls ditransmisikan ke pusat emosional otak, atau sistem limbik. Aromaterapi dapat memberikan efek santai, dan menenangkan, selain itu meningkatkan sirkulasi darah. Aromaterapi merupakan terapi yang murah dan aman untuk dismenore (Marzouk *et al*, 2013).

Beberapa minyak atsiri yang sering digunakan dalam aromaterapi, terutama yang tanamannya ada di Indonesia yaitu, adas manis (*fennel*), cengkih (*clove bud*), cendana (*sandalwood*), kapulogo sabrang (*cardamon*), kayu manis (*cinnamon*), kemangi (*basil*),

kayu putih (*eucalyptus*), kenanga (*ylang-ylang*), jahe (*ginger*), jeruk (*citrus lemon*), jeruk bergamot, *orange*, *lavender*, *chamomil*, *rose*, *jasmin*, *balck pepper*, dan *valerian* (Konsoemardiyah, 2009). Salah satu aroma untuk aromaterapi yang paling digemari adalah bunga lavender. Minyak bunga lavender dengan kandungan *linool*-nya adalah salah satu minyak aromaterapi yang banyak digunakan saat ini, baik secara inhalasi (dihirup) ataupun dengan teknik pemijatan pada kulit. Pada saat kita menghirup suatu aroma, komponen kimianya akan masuk ke *bulbus olfactory*, kemudian ke sistem limbik pada otak. Limbik adalah struktur bagian dalam otak yang berbentuk seperti cincin yang terletak di bawah *cortex cerebral* (Buckle, 2001 dalam Dewi, 2013).

Aromaterapi bunga lavender banyak digunakan di bidang klinis kebidanan dan ginekologi psikomatis. Aromaterapi bunga lavender digunakan sebagai perawatan untuk mengatasi nyeri, mengurangi rasa sakit pasca-operasi *caesar*, mengurangi depresi dan kecemasan pada ibu *post partum*, dan menurunkan dismenore (Matsumoto *et al*, 2013). Selain itu, penelitian Ramadini, *et al* (2010) menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara intensitas nyeri haid sebelum dan sesudah dilakukan pemberian aromaterapi pada mahasiswi FIK UNPAD selama 30 menit dalam satu kali tindakan.

Berdasarkan studi pedahuluan menggunakan angket yang dilakukan terhadap 60 mahasiswi di asrama putri STIKes Madani Yogyakarta didapatkan (26 orang) 43,3 % mengalami dismenore. Sebanyak (6 orang) 18,3 % mengalami nyeri berat, (26 orang) 43,3 % mengalami nyeri sedang dan (23 orang) 38,3 % mengalami nyeri ringan. Mayoritas (32 orang) 70 % mahasiswi mengatasi nyeri dengan dibiarkan saja, (22 orang) 20 % mengatasi dengan istirahat, dan (6 orang) 10 % menggunakan obat analgetik.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk meneliti pengaruh aromaterapi bunga lavender terhadap intensitas nyeri haid (dismenore) pada mahasiswi di asrama putri STIKes Madani Yogyakarta.

**METODE**

Penelitian ini merupakan penelitian quasy experiment dengan Rancangan *pretest-posttest one group*, Tempat penelitian dilakukan di asrama putri STIKes Madani Yogyakarta pada bulan April-Mei 2015. Populasi dalam penelitian adalah seluruh mahasiswi di asrama putri STIKes Madani Yogyakarta. Teknik pengambilan sampel menggunakan nonprobability sampling yaitu purposive sampling. Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswi yang mengalami dismenorea sedang dengan kriteria inklusi: 1) Bersedia menjadi responden, 2) Siklus haid teratur, 3) Mengalami dismenore sedang, 4) Tidak sedang menggunakan obat analgetik. Kriteria eksklusi adalah : 1) Mengalami dismenore berat, 2) Mempunyai riwayat asma, 3) Menimbulkan efek samping ketika menghirup aromaterapi seperti alergi, mual, muntah, pusing, dll.

Analisa data yang digunakan Analisis univariat dan Analisis bivariat dengan Uji statistik yaitu uji *paired sample t-test*.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Gambaran karakteristik responden yang meliputi umur, IMT, siklus menstruasi, lama haid, lamanya mengalami nyeri haid, dan usia *menarche* dapat dilihat pada tabel berikut.

**Tabel 1. Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan usia, IMT, lama nyeri haid, lama haid, siklus menstruasi**

| No | Karateristik     | Frek | %  |
|----|------------------|------|----|
| 1  | Usia (thn)       |      |    |
|    | 18-20            | 14   | 70 |
|    | 21-23            | 6    | 30 |
| 2  | IMT              |      |    |
|    | Underweight      | 6    | 30 |
|    | Normal           | 14   | 70 |
|    | Overweight       | -    | -  |
| 3  | Siklus mentruasi |      |    |
|    | Teratur          | 15   | 75 |
|    | Tidak teratur    | 5    | 25 |
| 4  | Lama haid        |      |    |
|    | 2-6 hari         | 18   | 90 |
|    | 7-10 hari        | 2    | 10 |
| 5  | Lama nyeri haid  |      |    |
|    | < 3 hari         | 17   | 85 |
|    | > 3 hari         | 3    | 15 |

Sumber: data primer (2015)

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa distribusi responden menurut umur yang terbanyak adalah responden yang berumur 18 sampai 20. Indeks massa tubuh (IMT) sebagian besar normal dan sebagian besar responden yang mengalami siklus menstruasi teratur, sedangkan sebagian besar responden mengalami nyeri haid sela <3 hari sebanyak 17 orang (85%).

Skala nyeri haid sebelum dan sesudah pemberian aromatherapi bunga lavender (*lavandula anguitifolia*) tersaji dalam tabel 2.

Tabel 2. Distribusi frekuensi skala nyeri haid sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi bunga lavender (n=20)

| No | Skala nyeri  | Pre |    | Post |    |
|----|--------------|-----|----|------|----|
|    |              | F   | %  | F    | %  |
| 1  | Tidak nyeri  | 0   | 0  | 1    | 5  |
| 2  | Nyeri ringan | 4   | 20 | 15   | 75 |
| 3  | Nyeri sedang | 13  | 65 | 4    | 20 |
| 4  | Nyeri berat  | 3   | 15 | 0    | 0  |

Sumber: data primer (2015)

Berdasarkan tabel 2 sebelum pemberian aromaterapi bunga lavender (*Lavandula angustifolia*) mayoritas responden mengalami nyeri haid dengan skala nyeri sedang Sedangkan sesudah pemberian aromaterapi bunga lavender (*Lavandula angustifolia*), mayoritas responden mengalami nyeri haid dengan skala nyeri ringan.

Pengaruh aromaterapi bunga lavender (*Lavandula angustifolia*) terhadap intensitas nyeri haid, dapat tersaji dalam tabel 3.

Tabel 3. Uji pengaruh aromaterapi bunga lavender terhadap intensitas nyeri haid pada mahasiswa STIKes Madani Yogyakarta

| Var                 | Perla<br>ku<br>an | N  | Mean | SD   | T     | P-<br>Va<br>lue |
|---------------------|-------------------|----|------|------|-------|-----------------|
| Intensitas<br>Nyeri | Pre               | 20 | 4.7  | 1.49 | 5.688 | 0.0<br>0        |
|                     | Post              |    | 2.6  | 1.60 |       |                 |

Berdasarkan tabel 3 uji pengaruh aromaterapi bunga lavender terhadap intensitas skala nyeri haid (dismenore) dapat diketahui dengan melihat nilai dari *p value* yang nilainya (0,000) dengan kesimpulan sig (2 tailed) < 0,05 maka dapat dikatakan Ho ditolak. Ada pengaruh pemberian aromaterapi bunga lavender (*Lavandula angustifolia*) terhadap intensitas nyeri haid pada mahasiswi.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Dwijayanti (2014) yang menunjukkan bahwa pemberian aromaterapi bunga lavender dapat menurunkan intensitas nyeri *pasca sectio caesaria*. Hasil ini juga diperkuat oleh penelitian Olapour A *et al* (2013) di Iran, mengenai pengaruh aromaterapi lavender terhadap intensitas nyeri *pasca sectio caesar* menyimpulkan bahwa aromaterapi lavender dapat dijadikan sebagai manajemen perawatan nyeri, namun tidak direkomendasikan sebagai satu-satunya penanganan nyeri.

Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian Riniasih (2008) bahwa sebelum dilakukan pemberian aromaterapi, mayoritas responden mengalami intensitas nyeri haid dengan skala sedang sebanyak 52,7 % dan setelah pemberian aromaterapi, mayoritas responden mengalami nyeri intensitas nyeri haid dengan skala ringan sebanyak 61,8 %. Menurut Pilitteri (2003 *cit.* Ningsih, 2011) karakteristik skala nyeri sedang yaitu terasa kram pada perut bagian bawah, nyeri menyebar ke pinggang, kurang nafsu makan, sebagian aktivitas dapat terganggu, sulit/susah berkonsentrasi. Sedangkan karakteristik skala nyeri ringan yaitu terasa kram pada perut bagian bawah, masih dapat ditahan, masih dapat melakukan aktivitas, masih dapat berkonsentrasi.

Menurut teori yang dikemukakan oleh Perry dan Potter (2005) bahwa nyeri merupakan sensasi yang tidak menyenangkan yang terlokalisasi pada bagian tubuh. Perbedaan tingkat nyeri yang dirasakan juga terjadi karena nyeri bersifat subjektif sesuai persepsi dan respon masing-masing individu yang merasakan. Derajat dan kualitas nyeri yang dipersepsikan seseorang berhubungan dengan makna nyeri yang akan berpengaruh pada pengalaman nyeri dan cara seseorang beradaptasi dengan nyeri.

Nyeri haid atau dismenore adalah kondisi medis yang terjadi sewaktu haid/menstruasi yang dapat mengganggu aktivitas dan memerlukan pengobatan yang ditandai dengan nyeri atau rasa sakit di daerah perut maupun panggul (Judha dkk, 2012). Menurut Corwin (2009) dismenore biasanya terjadi akibat pelepasan berlebihan prostaglandin tertentu, prostaglandin F2 alfa,

dari sel-sel endometrium uterus. Prostaglandin F2 alfa adalah suatu perangsang kuat kontraksi otot polos miometrium dan kontraksi pembuluh darah uterus. Hal ini memperparah hipoksia uterus yang secara normal terjadi pada haid, sehingga timbul rasa nyeri hebat.

Menurut French (2005) faktor predisposisi terjadinya dismenore primer antara lain faktor psikologis, budaya, persepsi individu, pengalaman masa lalu, Winkjosastro (2008) beberapa faktor-faktor yang memegang peranan sebagai penyebab dismenore antara lain faktor kejiwaan remaja yang secara emosional tidak stabil, apalagi remaja tidak mendapat penjelasan yang baik tentang proses menstruasi sehingga hal ini dapat memicu dismenore dapat muncul dengan mudah. Faktor konstitusi seperti penyakit menahun dan anemia, dapat mempengaruhi timbulnya dismenore. Faktor obstruksi kanalis servikalis, wanita yang uterusnya mengalami *hiperantefleksi* kemungkinan dapat menyebabkan terjadinya stenosis kanalis servikalis. Stenosis kanalis servikalis bukan penyebab utama munculnya dismenore primer. Faktor endokrin, umumnya ada anggapan bahwa kejang yang terjadi pada dismenore primer disebabkan oleh kontraksi uterus yang berlebihan. Faktor endokrin mempunyai hubungan dengan tonus dan kontraktilitas otot tonus. Faktor alergi, teori ini dikemukakan setelah memperhatikan adanya asosiasi antara urtikaria, migrain, dan asma bronkhiale.

Smith dalam Winkjosastro (2008), menduga bahwa sebab toksin adalah toksin haid. Beberapa faktor yang diduga berperan dalam timbulnya dismenore menurut Sukarni dan Margareth (2013) berkaitan dengan sistem saraf (neurologik) bahwa uterus dipersarafi oleh sistem saraf otonom yang terdiri dari sistem saraf simpatis dan parasimpatis, Jeffcoate mengemukakan bahwa dismenore ditimbulkan oleh ketidakseimbangan pengendalian sistem saraf otonom terhadap *miometrium*. Pada keadaan ini terjadi perangsangan yang berlebihan oleh saraf simpatik sehingga serabut-serabut sirkuler pada *istmus* dan *ostium uteri internum* menjadi hipertonic. Faktor psikis,

semua nyeri tergantung pada hubungan susunan saraf pusat, khususnya talamus dan korteks. Derajat penderitaan yang dialami akibat rangsang nyeri tergantung pada latar belakang pendidikan penderita. Nyeri dapat dibangkitkan atau diperberat oleh keadaan psikis penderita. Seringkali segera setelah perkawinan dismenore hilang, dan jarang masih menetap setelah melahirkan. Mungkin kedua keadaan tersebut (perkawinan dan melahirkan) membawa perubahan fisiologik pada genitalia maupun perubahan psikis.

Aromaterapi merupakan suatu metode yang menggunakan minyak atsiri untuk meningkatkan kesehatan fisik seseorang. Minyak atsiri merupakan minyak alami yang diambil dari tanaman aromatik. Minyak jenis ini dapat digunakan sebagai minyak pijat (*massage*), inhalasi, produk untuk mandi, dan parfum (Koensoemardiyah, 2009). Selain digunakan sebagai inhalasi, aromaterapi bunga lavender juga dapat digunakan melalui cara *massage*. Hal ini sesuai dengan penelitian Marzouk *et al* (2013) yang menunjukkan bahwa aromaterapi bunga lavender yang dilakukan dengan *massage* pada mahasiswi yang mengalami nyeri haid memiliki efek yang signifikan dalam menurunkan nyeri haid. Dalam bidang pengobatan, aromaterapi digolongkan dalam terapi komplementer, yaitu terapi yang dilakukan untuk melengkapi terapi konvensional (Koensoemardiyah, 2009). Kandungan utama bunga lavender (*Lavandula angustifolia*) adalah *linalyl asetat* dan *linalool* (C<sub>10</sub>H<sub>18</sub>O). *Linalool* adalah kandungan aktif utama yang berperan pada efek relaksasi pada lavender. Menurut penelitian Matsumoto *et al* (2013) aromaterapi lavender dapat mempengaruhi gejala emosional pramenstruasi yang diukur melalui *Heart Rate Variability* (HRV) karena meningkatkan aktivitas sistem saraf parasimpatik. Selain itu, menurut hasil dari beberapa jurnal penelitian, didapatkan kesimpulan bahwa minyak esensial dari bunga lavender (*Lavandula angustifolia*) dapat memberikan manfaat relaksasi (*carminative*), sedatif, mengurangi tingkat kecemasan, dan mampu memperbaiki *mood* seseorang (Dewi, 2013).

Ketika menghirup aromaterapi bunga lavender (*Lavandula angustifolia*) yang diteteskan pada tissue responden merasakan nyaman dan tenang. Hal ini sesuai dengan penelitian yang menyatakan bahwa dalam lavender terkandung senyawa *linalyl asetat* dan *linanolol* yang berperan dalam relaksasi, selain itu inhalasi dengan aromaterapi bunga lavender (*Lavandula angustifolia*) dapat mengurangi rasa sakit dan mempunyai khasiat psikologi menenangkan (Dewi, 2013). Efek aromaterapi positif karena aroma yang segar dan harum merangsang sensory dan akhirnya mempengaruhi organ sehingga dapat menimbulkan efek yang kuat terhadap emosi. Aromaterapi ditangkap oleh reseptor di hidung, kemudian memberikan informasi yang lebih jauh ke area di otak yang mengontrol emosi dan memori serta memberikan informasi ke hipotalamus yang merupakan pengatur sistem internal tubuh, sistem seksualitas, suhu tubuh dan reaksi terhadap stres (Koensoemardiyah, 2009). Bau yang berasal dari aromaterapi diterima oleh reseptor di hidung kemudian dikirimkan ke bagian medulla spinalis di otak, di dalam hal ini kemudian akan meningkatkan gelombang-gelombang alfa di otak dan gelombang-gelombang alfa inilah yang membantu untuk merasa relaksasi (Amera, 2008).

Relaksasi sendiri dapat dipercaya menurunkan nyeri dengan merileksasikan ketegangan otot yang menunjang nyeri. Relaksasi juga dapat menurunkan ketegangan fisiologis yang diakibatkan nyeri di abdomen (Stuart dan Sundeen, 1997 dalam Kumalasari, 2012).

Relaksasi mempengaruhi bahan transmitter yang ikut terlibat dalam sistem analgesia, khususnya enkefalin dan serotonin. Serotonin menyebabkan neuron lokal medula spinalis mensekresi enfekalin. Enfekalin dianggap dapat menimbulkan hambatan presinaptik pada serabut nyeri tipe C dan tipe A. Serabut ini mungkin mencapai inhibisi presinaptik dengan penghambatan saluran kalsium dalam membran ujung saraf dan mengaktifkan sistem analgesia sehingga dapat menekan seluruh atau hampir seluruh sinyal yang masuk melewati saraf perifer dan

menurunkan sampai menghilangkan nyeri (Alexander, 1994 dalam Kumalasari, 2012).

## SIMPULAN DAN SARAN

### Simpulan

1. Karakteristik sebagian besar responden berusia 18-20 tahun dengan IMT normal, siklus menstruasi teratur dan nyeri haid <3 hari.
2. Sebelum pemberian aromaterapi bunga lavender mayoritas responden mengalami nyeri haid dengan skala nyeri sedang sebanyak 65 % (13 orang).
3. Sesudah pemberian aromaterapi bunga lavender, mayoritas responden mengalami nyeri haid dengan skala nyeri ringan sebanyak 75 % (15 orang).
4. Ada pengaruh yang sangat signifikan pengaruh aromaterapi bunga lavender terhadap intensitas nyeri haid dengan nilai sig<0,05 yaitu sebesar 0,000.

### Saran

1. Bagi Peneliti Selanjutnya  
Bagi peneliti lain yang ingin melanjutkan penelitian ini diharapkan variabel-variabel tidak terkontrol dalam penelitian ini, misalnya faktor genetik, faktor psikis, dan riwayat penyakit diperhatikan. Selain itu, perlu penelitian lanjutan tentang perbedaan intensitas nyeri haid sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi bunga lavender secara inhalasi dengan menambahkan kelompok kontrol yaitu membandingkan jenis aromaterapi jenis lain.
2. Bagi Profesi Keperawatan  
Penatalaksanaan nyeri haid (dismenore) dengan aromaterapi bunga lavender dapat diterapkan di bidang keperawatan khususnya dalam bidang keperawatan komplementer.
3. Bagi Mahasiswi STIKes Madani Yogyakarta.  
Mahasiswi dapat memilih alternatif penggunaan aromaterapi bunga lavender untuk menurunkan nyeri. Cara penggunaan aromaterapi bukan hanya dilakukan dengan inhalasi melainkan juga dapat mencoba beberapa cara yaitu melalui massage, dan mandi air hangat dengan aromaterapi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amera.2008. *Aromaterapi Menimbulkan Kecanduan?*  
([Http://www.tanyadokteranda.com/artikel/II/aromaterapi.menimbulkan-kecanduan](http://www.tanyadokteranda.com/artikel/II/aromaterapi.menimbulkan-kecanduan)) diakses pada tanggal 5 Juli 2015.
- Andira, D. (2010). *Seluk-beluk kesehatan reproduksi wanita*. Yogyakarta : A plus books.
- Bobak, Lowdemilk, Jansen. (2004). *Buku ajar keperawatan maternitas*, Edisi 4. Jakarta : EGC.
- Dewi. (2013). *Aromaterapi lavender sebagai media relaksasi*. Bagian Farmasi Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. Bali. Diakses pada tanggal 8 Januari 2015.
- Dwijayanti, W, dkk. (2013). *Efek aromaterapi lavender inhalasi terhadap intensitas nyeri pasca sectio caesaria*. Politeknik Kebidanan KEMENKES RI, Semarang.
- French, L. (2008). *Dysmenorrhea in adolescents diagnosis and treatment*. Departement of Family Medicine, University of Toledo, College of Medicine,
- Judha M, Sudarti, dan Afroh Fauziah. (2012). *Teori pengukuran nyeri dan nyeri persalinan*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Koensoemardiyah. (2009). *A to Z aromaterapi untuk kesehatan, kebugaran, dan kecantikan*. Yogyakarta: ANDI.
- Kumalasari, Eri P. (2012). *Studi tentang manfaat aromaterapi (aroma lavender) terhadap penurunan tingkat nyeri ibu pada persalinan kala I fase aktif di bidan praktek swasta wilayah kerja puskesmas ngletih kecamatan pesantren kota kediri*. Laporan Penelitian. STIKes Surya Mitra Husada Kediri. Diakses pada tanggal 7 Juli 2015.
- Kusmiran, Eny. (2014). *Kesehatan reproduksi remaja dan wanita*. Jakarta : Salemba Medika.

- Lestari, Jane, dan Diana. (2010). *Gambaran dismenorea pada remaja putri sekolah menengah pertama di manado*. Sari Pediatri Volume 12. Diakses pada tanggal 18 Januari 2015.
- Li, L, Liu, X, Herr, K. (2007). *Postoperative pain intensity assesment a comparationCof four scales in chinese adult*. Diakses pada tanggal 12 Februari 2015.
- Mahmudiono. (2011). *Fiber, PUFA and calcium intake associated with the degree of primary dismenorrhea in adolescent girl surabaya, indonesia*. Journal of Obsetrectics & Ginekology.
- Manuaba, IGB. (2009). *Buku ajar ginekologi untuk mahasiswa kebidanan*. Jakarta : EGC.
- Marzouk. T, A.M.R El-Nemer, and H. N Baraka. (2013). *The effect of aromatherapy abdominal massage on alleviating menstrual pain in nursing students : A prospective randomized cross-over study*. Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine Volume 2013. Diakses pada tanggal 8 Januari 2015.
- Matsumoto, Hiroyuki Asakura, and Tatsuya Hayashi. (2013). *Does lavender aromatherapy alleviate premenstrual emotional symptoms? : A randomized crossover trial*. Biopsychosocial medicine. Diakses Pada Tanggal 18 Januari 2015
- Mohamed, Eman M. 2012. *Epidemiology among adolecent Students in Assiut City, Egypt*. Life Science Journal 9 (1). 348-353 Diakses pada tanggal 10 Juni 2015.
- Ningsih, R. (2011). *Efektifitas paket pereda terhadap nyeri pada remaja dengan dismenore di SMAN Kecamatan Curup*. Tesis. Universitas indonesia. Diakses pada tanggal 12 Februari 2015.
- Notoatmodjo. (2012). *Metodologi penelitian kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Novia, D. (2012). *Hubungan dismenore dengan olahraga pada remaja di SMA St. Thomas 1 medan*. Skripsi Fakultas Kedokteran Universitas Sumatra Utara.
- Nursalam. (2013). *Konsep dan penerapan metodologi penelitian ilmu keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika.
- Olapour, A et al. (2013). *The effect of inhalation aromatherapy blend containing lavender essential oil on cesarean postoperative pain*. Anesthesiology and pain medicine. Iran. Diakses pada tanggal 10 Juni 2015
- Paath, Erna Francin. (2004). *Gizi dalam kesehatan reproduksi*. Jakarta : EGC .
- Pilliteri, A. (2003). *Maternal & Child Health Nursing, Care of the Childbearing & Childearing Family 4th Edition*. Lippincott William &Wilkins : Philadelphia.
- Potter and Perry. (2005). *Fundamental of nursing*. Volume 2. Philadelpia, AS.
- Potter, PA. dan Perry, AG. (2006). *Fundamental of nursing: concepts, procces, and practice*. Fourth Editions. USA: Mosby-Year Book Inc.
- Prawirahoardjo, S. (2005). *Ilmu kebidanan*. Edisi Ketiga. Cetakan Keenam. Jakarta : Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Proverawati, A dan Misaroh, S. (2009). *Menarche menstruasi pertama penuh makna*. Yogyakarta : Nuha Medika.