

## **MANFAAT AROMATERAPI LAVENDER DALAM MENURUNKAN NYERI MENSTRUASI REMAJA PUTRI**

### *Benefits of Lavender Aromatherapy in Reducing Menstruation Pain in Teenage Women*

**Ika Nur Saputri<sup>1\*</sup>, Mayang Sari<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup> Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam

Jln. Sudirman No.38 Lubuk Pakam, Kabupaten Deli Serdang,  
Sumatera Utara – Indonesia

\*email korespondensi author: [ikanursaputri@gmail.com](mailto:ikanursaputri@gmail.com)

DOI. 10.35451/jpk.v4i1.2174

#### **Abstrak**

*Masa Remaja merupakan tahap transisi yang menyebabkan terjadinya perubahan fisik, emosi, dan psikis. Gangguan yang sering terjadi pada remaja putri nyeri menstruasi yang mampu mengubah emosi wanita dalam waktu singkat sehingga mengganggu rutinitas dan proses belajar. Aromaterapi dapat diterapkan langsung melalui pijatan langsung pada kulit menggunakan ekstrak tumbuhan. Aromaterapi mampu menangani gangguan pernafasan, nyeri, dan menurunkan tingkat stres. Minyak lavender kaya akan essensial analgesic yang mampu merangsang sistem syaraf untuk menghadirkan perasaan tenang pada penderita nyeri. Tujuan utama penelitian untuk melihat bagaimana penurunan intensitas nyeri pada remaja sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi lavender. Tujuan pelaksanaan kegiatan PkM ini adalah agar remaja putri di SMA Negeri 1 Perbaungan dapat mengalami peningkatan pengetahuan dan mampu melakukan penanganan yang tepat terhadap nyeri menstruasi melalui pemanfaatan aromaterapi lavender. Kegiatan PkM dilaksanakan melalui sosialisasi, dimana peserta merupakan remaja Putri di SMA Negeri 1 Perbaungan yang berjumlah 30 peserta. Hasil PkM menunjukkan bahwa kondisi nyeri menstruasi remaja putri banyak yang mengalami perubahan dari nyeri berat menjadi nyeri ringan dan sedang setelah diberikan terapi aromaterapi lavender. Ini membuktikan bahwa pemberian aromaterapi lavender mampu menurunkan nyeri menstruasi pada remaja putri. Selain itu, sosialisasi PkM ini terbukti mampu meningkatkan pengetahuan remaja putri dalam memahami dan menerapkannya saat terjadi nyeri menstruasi.*

**Kata kunci:** Manfaat Aromaterapi Lavender; Nyeri Menstruasi; Remaja Putri

#### **Abstract**

*Adolescence is a transition stage that causes physical, emotional, and psychological changes. A disorder that often occurs in young women is menstrual pain which can change a woman's emotions in a short time, disrupting her routine and learning process. Aromatherapy can be applied directly through direct massage on the skin using plant extracts. Aromatherapy can treat respiratory problems, and pain, and reduce stress levels. Lavender oil is rich in analgesic essentials which can stimulate the nervous system to bring a feeling of calm to pain sufferers. The main aim of the research was to see how to reduce pain intensity in teenagers before and after being given lavender aromatherapy. The objective of implementing this PkM activity is so that young women at SMA Negeri 1 Perbaungan can experience increased knowledge and be able to carry out appropriate treatment for menstrual pain through the use of lavender aromatherapy. PkM activities were conducted through socialization, where*

*the participants were young women at SMA Negeri 1 Perbaungan, totaling 30 participants. The PkM results show that many young women's menstrual pain conditions change from severe pain to mild and moderate pain after being given lavender aromatherapy therapy. This proves that giving lavender aromatherapy can reduce menstrual pain in young women. Apart from that, the socialization of PkM has been proven to be able to increase the knowledge of young women in understanding and applying it when menstrual pain occurs.*

**Keywords:** *Benefits of Lavender Aromatherapy; Menstrual Pain; Teenage girl*

## 1. Pendahuluan

Masa Remaja merupakan masa transisi yang dapat dikenali melalui perubahan fisik, emosi, dan psikis. Rentang masa remaja berada pada kisaran umur 10-19 tahun. Salah satu gangguan umum pada remaja putri terjadi pada saat mengalami menstruasi adalah munculnya nyeri menstruasi (dismenore) (Hikmah N et al, 2018). Nyeri menstruasi mengubah emosi pada wanita, menjadi tidak nyaman, mengganggu rutinitas dan proses belajar pun menjadi tidak maksimal.

Informasi dari World Health Organization (WHO) 2017 menyebutkan bahwa sebesar 90% wanita di dunia mengalami dismenore. Riset dari Association of Southeast Asian Nations (ASEAN) menunjukkan populasi dismenore di Indonesia sebanyak 107.673 orang atau 64,25% (Sholihah NR, 2020).

Aromaterapi merupakan pemanfaatan minyak esensial yang diperoleh dari tumbuhan yang berguna untuk menjaga kesehatan fisik dan mental. Aromaterapi dapat diterapkan langsung melalui pijatan langsung pada kulit (Endisupraba, 2017). Aromaterapi mampu menangani masalah kesehatan seperti gangguan pernafasan, nyeri, dan menurunkan tingkat stres (Andriani A.W, 2017). Minyak lavender merupakan jenis aromaterapi yang mengandung essensial analgesic yang mampu merangsang sistem syaraf dan

dapat menciptakan perasaan tenang pada penderita nyeri. (Sinaga, et al, 2022).

Menurut Azizah *et al* (2020) menyatakan bahwa aromaterapi mampu mempengaruhi kesehatan. Penelitian Saputri (2023) juga membuktikan bahwa aromaterapi lavender mampu menurunkan intensitas nyeri menstruasi remaja putri dengan Nilai Z hitung 5.150 dan *p-value* adalah 0.000.

Tujuan pelaksanaan kegiatan PkM ini adalah untuk mensosialisasikan remaja putri di SMA Negeri 1 Perbaungan agar terjadi peningkatan pengetahuan tentang manfaat aromaterapi lavender dan mampu melakukan penanganan yang tepat dalam menurunkan intensitas nyeri menstruasi. Sejumlah paparan di atas menjadi dasar pengadi PkM untuk melakukan kegiatan PkM tentang manfaat aromaterapi lavender dalam menurunkan nyeri menstruasi remaja putri.

## 2. Metode

Kegiatan PkM dilaksanakan melalui sosialisasi materi mengenai manfaat aromaterapi lavender. Peserta dalam kegiatan PkM ini adalah remaja Putri di SMA Negeri 1 Perbaungan yang berjumlah 30 peserta. Pelaksanaan PkM dilaksanakan dengan tahap sebagai berikut:

1. Pengabdian menunjukkan beberapa gambar dan meminta peserta PkM

- agar memberikan tanggapan. Hal ini bertujuan agar dapat mengetahui tingkat pengetahuan peserta.
2. Pengabdian memberikan materi seputar manfaat aromaterapi lavender dalam menurunkan intensitas nyeri haid.
  3. Kegiatan dilanjutkan dengan membuka sesi diskusi antar kelompok pada peserta PkM sehingga dapat saling bertukar pengetahuan dalam meningkatkan pemahaman peserta PkM.
  4. Peserta PkM secara bergantian menyampaikan hasil diskusi antar kelompoknya yang mana difasilitasi oleh pengabdian PkM.
  5. Pengabdian mengevaluasi peningkatan pengetahuan peserta dengan memberikan pertanyaan secara lisan.

### 3. Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan kegiatan PkM yang telah dilaksanakan maka diperoleh beberapa hasil PkM sebagai berikut:

1. Kebanyakan intensitas nyeri menstruasi remaja putri berubah menjadi nyeri ringan dan sedang setelah diberikan treatment aromaterapi lavender.
2. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa nilai Z hitung sebesar -5,150 dengan p-value sebesar 0,000 yang berarti aromaterapi lavender mampu menurunkan intensitas nyeri menstruasi remaja putri.
3. Sosialisasi mengenai manfaat aromaterapi lavender telah meningkatkan pengetahuan remaja putri dalam memahami dan mengaplikasikan aromaterapi lavender dalam menurunkan intensitas nyeri menstruasi. Hal ini dapat dilihat berdasarkan antusias dan respon peserta PkM saat melakukan kegiatan evaluasi secara lisan.

Penyebab fisiologis timbulnya nyeri dikarenakan kadar prostaglandin yang besar saat menstruasi. Mekanisme kerja aromaterapi terjadi melalui interaksi aroma sehingga merangsang produksi neurohormon endorphin dan encephalin di dalam otak. Neurohormon bertindak sebagai agen penghilang rasa nyeri dan kecemasan (Indah *et. al*, 2020).

Aromaterapi lavender mengandung senyawa linalyl asetat yang berfungsi dalam melemaskan sistem kerja saraf otot yang tegang. Selain itu juga mengandung linalool yang bermanfaat dalam memberikan kondisi relaksasi dan menurunkan intensitas nyeri haid (Snyder and Lindquist, 2014).

Ari Adiputri (2018) dalam risetnya menyatakan bahwa aromaterapi lavender terbukti efektif dalam menurunkan nyeri haid primer. Dimana terjadi penurunan rata-rata tingkat nyeri dari 4,7 menjadi 2,6 setelah diberikan aromaterapi lavender. Riset Sinaga, *et al* (2022) membuktikan bahwa pemberian aromaterapi lavender mampu merelaksasi saraf simpatik yang berperan dalam menginisiasi hadirnya nyeri.

### 4. Kesimpulan

Pemberian aromaterapi lavender terbukti mampu menurunkan nyeri menstruasi pada remaja putri. Kegiatan Sosialisasi PkM mengenai manfaat aromaterapi lavender mampu meningkatkan pengetahuan remaja putri dalam memahami dan menerapkannya saat terjadi nyeri menstruasi.

### 5. Ucapan Terima Kasih

Pengabdian PkM mengucapkan terima kasih atas partisipasi peserta PkM dan LPPM Inkes Medistra Lubuk Pakam yang telah memfasilitasi dalam pelaksanaan kegiatan PkM ini.

## 6. Daftar Pustaka

- Adiputri, A. (2018). The Effectiveness of Lavender Oil Treatment Using Effleurage Massage Technique Towards Dysmenorrhea Intensity of Female Students at Midwifery Academy of Kartini Bali. *International Journal of Research in Medical Sciences*. 2018 : 1886-1889.
- Andriani, A.W. (2017). Pengaruh Aromaterapi Peppermint Terhadap Kejadian Mual Dan Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I Di Puskesmas Melati II Sleman Yogyakarta Naskah“.
- Azizah, N., Rosyidah, R., & Machfudloh, H. (2020). Efektifitas Inhalasi Aromaterapi Lavender (*Lavendula Augustfolia*) dan Neroli (*Citrus Aurantium*) terhadap Penurunan Nyeri Proses Midwiferia *Jurnal Kebidanan*, 6(1), 26–31.
- Endisupraba. (2017). *Aromaterapi Bagi Kesehatan*. Yogyakarta: Medika Cipta.
- Hikmah, N., Amelia, C. R. and Ariani D. Pengaruh Pemberian Masase Effleurage Menggunakan Minyak Aromaterapi Mawar terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenore pada Remaja Putri di SMK Negeri 2 Malang Jurusan Keperawatan. *J Issues Midwifery*. 2018;2(2).
- Indah et al. (2020). Pengaruh Pemberian Aroma Terapi Lavender Terhadap Tingkat Nyeri Haid (Dismenore Primer) Di Asrama Putri Stikes Banyuwangi Tahun 2020. *Healthy* , 8(2), 90-103.
- Nur Rahmawati Sholihah, I. A. (2020). The Effect of Effleurage Massage on Primary Dysmenorrhea in Female Adolescent Students. *Jurnal Info Kesehatan*, 18(1), 1–8.
- Saputri I.N dan Sari M. 2023. Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Intensitas Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri. *Jurnal Keperawatan dan Fisioterapi*.
- Sinaga, E., Saribanon, N., Suprihatin., Sa'adah, N., Salamah, U., Murti, A. Y. & Trisnamiati, N.A., dan Lorita, S. (2022). *Manajemen Kesehatan Menstruasi*.
- Snyder M and Lindquist, R. (2014). *Complementary & Alternative Therapies in Nursing*. United States of America : Springer
- WHO. *World Health Statistics. 2017: Monitoring Health for The SDGs*. World Health Organization. 2017. 103 p. Available from: <http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/255336/1/9789241565486-eng.pdf?ua=1>.
- Zeyeri, et al. 2019. The clinical efficacy of lavender oil inhalation on intensity of menstrual pain from primary dysmenorrheal. *Journal of Herbmed Pharmacology*, 8 (3)