

**EFEKTIVITAS PEMBERIAN AROMATERAPI *PEPPERMINT*
TERHADAP PENURUNAN NYERI *DISMENORE* PADA REMAJA
PUTRI DI ASRAMA PUTRI SMA REGINA PACIS SURAKARTA**

NASKAH PUBLIKASI ARTIKEL



Oleh :

**VERA BULU MASAN
NIM.SB18023**

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS KUSUMA HUSADA SURAKARTA**

2022

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS KUSUMA HUSADA SURAKARTA
2022**

**EFEKTIVITAS PEMBERIAN AROMATERAPI *PEPPERMINT* TERHADAP
PENURUNAN NYERI *DISMENORE* PADA REMAJA PUTRI DI ASRAMA
PUTRI SMA REGINA PACIS SURAKARTA**

Vera Bulu Masan¹⁾, Wijayanti²⁾, Tresia Umarianti³⁾

¹⁾Mahasiswi Program Studi Sarjana Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas
Kusuma Husada Surakarta

²⁾³⁾Dosen Program Studi Sarjana Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas
Kusuma Husada Surakarta

Jl. Jaya Wijaya No..11, Kadipiro, Kec. Banjarsari, Kota Surakarta, Jawa Tengah
Telp. (0271) 857724

Email : verabulumasan@gmail.com, haryantowijayanti@gmail.com,
t27a.umarianti@ukh.ac.id

ABSTRAK

Masa remaja merupakan masa transisi menuju dewasa. Remaja putri biasanya akan mengalami menstruasi sebagai tanda pubertas. Sebagian besar remaja mengalami nyeri saat menstruasi atau disebut *dismenore*. *Dismenore* merupakan suatu gejala rasa sakit yang dirasakan selama menstruasi yang disebabkan oleh otot uterus yang kejang. Penanganan *dismenore* dilakukan dengan pemberian aromaterapi *peppermint*. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas pemberian aromaterapi *peppermint* terhadap penurunan nyeri *dismenore* pada remaja putri.

Penelitian dilakukan di asrama putri SMA Regina Pacis Surakarta. Metode yang digunakan adalah *quasy experiment* dengan rancangan *Nonequivalent Control Group Design*. Responden berjumlah 34 orang yang terbagi kedalam 2 kelompok perlakuan yaitu 17 responden kelompok eksperimen dan 17 responden kelompok kontrol. Teknik pengumpulan data melalui kuisioner tingkat nyeri dengan menggunakan skala nyeri Numeric Rating Scale (NRS). Remaja putri mengisi skala nyeri *dismenore* sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi *peppermint* pada kelompok eksperimen dan plasebo pada kelompok kontrol. Analisis data menggunakan uji *Wilcoxon* yang menunjukkan bahwa sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi *peppermint* didapatkan bahwa $p\ value = 0,000$ dengan nilai signifikan $p\ value < 0,05$ yang menunjukkan bahwa terdapat penurunan nyeri *dismenore* yang dialami remaja putri sesudah diberikan aromaterapi *peppermint*. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa aromaterapi *peppermint* efektif untuk menurunkan nyeri *dismenore* pada remaja putri.

Kata kunci : aromaterapi *peppermint*, *dismenore*, skala nyeri, menstruasi, remaja

**MIDWIFERY STUDY PROGRAM UNDERGRADUATE PROGRAM FACULTY OF
HEALTH SCIENCES
KUSUMA HUSADA UNIVERSITY SURAKARTA
2022**

**THE EFFECTIVENESS OF PEPPERMINT AROMATHERAPY AGAINST
REDUCING DYSMENORRHEA PAIN IN YOUNG WOMEN IN THE GIRLS'
DORMITORY OF REGINA PACIS SURAKARTA HIGH SCHOOL**

ABSTRACT

Adolescence is a transition period to adulthood. Young women will usually have menstruation as a sign of puberty. Most adolescents experience pain during menstruation or called dysmenorrhea. Dysmenorrhea is a symptom of pain felt during menstruation caused by convulsive uterine muscles. The treatment of dysmenorrhea is carried out by giving peppermint aromatherapy. The purpose of this study was to determine the effectiveness of peppermint aromatherapy against reducing dysmenorrhea pain in young women.

The research was conducted in the girls' dormitory of Regina Pacis Surakarta High School. The method used is a quasy experiment with a Nonequivalent Control Group Design design. There were 34 respondents who were divided into 2 treatment groups, namely 17 experimental group respondents and 17 control group respondents. Data collection techniques through a pain level questionnaire using the Numeric Rating Scale (NRS) pain scale. The young women filled the dysmenorrhea pain scale before and after being given peppermint aromatherapy in the experimental group and placebo in the control group. Data analysis using the Wilcoxon test which showed that before and after being given peppermint aromatherapy, it was found that p value = 0.000 with a significant value of p value < 0.05 which showed that there was a decrease in dysmenorrhea pain experienced by young women after being given peppermint aromatherapy. Based on the results of the study, it can be concluded that peppermint aromatherapy is effective for lowering dysmenorrhea pain in young women.

Keywords : peppermint aromatherapy, dysmenorrhea, pain scale, menstruation, adolescents

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa peralihan dari pubertas ke dewasa atau merupakan masa transisi dari anak-anak menuju dewasa (Larasati dan Alatas, 2016). Remaja adalah penduduk yang berusia 10-19 tahun (WHO dalam Larasati dan Alatas, 2016). Masa

transisi pada remaja biasanya ditandai dengan mimpi basah yang dialami oleh remaja putra dan menstruasi yang dialami oleh remaja putri. Masa ini menyebabkan sebagian besar remaja terutama remaja putri mengalami stres. Stres yang terjadi pada remaja putri dapat mempengaruhi kehidupan dan kesehatan remaja salah satunya adalah

terjadinya nyeri menstruasi atau *dismenore* (Fitriani, 2021).

Menstruasi pada remaja seringkali menimbulkan permasalahan kesehatan, salah satunya adalah nyeri menstruasi atau disebut *dismenore*. *Dismenore* adalah kram berat yang terjadi pada uterus selama masa menstruasi yang merupakan salah satu penyebab umum terjadinya nyeri panggul dan gangguan menstruasi. Secara global, *dismenore* terjadi pada 50-90% perempuan yang sedang menstruasi (Fitriani, 2021).

Angka kejadian *dismenore* atau nyeri menstruasi di dunia sangatlah tinggi dan rata-rata hampir 50% wanita mengalaminya. Hasil penelitian tahun 2016 di Amerika presentase kejadian *dismenore* sebesar 60% dan Swedia lebih besar yaitu 72%. Presentasi kejadian nyeri menstruasi di Indonesia tahun 2018 sekitar 55% dan, prevalensi *dismenore* 45-90% dikalangan perempuan pada usia reproduktif. Dari hasil pada penelitian PIK-KRR di Indonesia angka prevalensi kejadian *dismenore* yaitu 72,89% yang mengalami *dismenore* primer dan 27,11% yang mengalami *dismenore* sekunder (Silviani, 2019).

Penanganan *dismenore* bisa dilakukan secara farmakologi dan non farmakologi. Pengobatan farmakologi pada *dismenore* dapat menggunakan obat analgetik (obat anti sakit) dan obat non-steroidanti inflamasi (NSAID). Sedangkan penanganan *dismenore* secara non farmakologi salah satunya adalah dengan pemberian aromaterapi *peppermint*. *Peppermint* memiliki khasiat sebagai analgetik, antibakteri, anti karsinogenik, anti inflamasi, anti parasit, anti spasme, anti tumor, dan anti virus (Ali *et al.*, 2015). Penelitian

Kartikasari dkk (2016) menunjukkan bahwa rasa sakit selama menstruasi menurun setelah diberi aromaterapi *peppermint*. Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti tertarik untuk mengambil judul penelitian “Efektivitas Pemberian Aromaterapi *Peppermint* terhadap Penurunan Nyeri *Dismenore* pada Remaja Putri” untuk mengetahui apakah keluhan *dismenore* pada remaja putri dapat ditangani dengan pemberian aromaterapi *peppermint* yang diberikan secara inhalasi atau dihirup. Berdasarkan observasi yang dilakukan kepada kepala asrama putri SMA Regina Pacis Surakarta didapatkan hasil bahwa dari 72 remaja putri yang tinggal di asrama terdapat 81,67% remaja yang mengalami *dismenore*. Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti terhadap 15 remaja putri di Asrama Putri SMA Regina Pacis Surakarta melalui pengisian kuesioner tingkat nyeri *dismenore* didapatkan bahwa remaja putri yang mengalami nyeri ringan sebanyak 5 orang (33,33%) , nyeri sedang sebanyak 9 orang (60%), dan nyeri berat sebanyak 1 orang (6,67%). Sedangkan untuk cara penanganan nyeri didapatkan hasil bahwa remaja putri yang menangani nyeri dengan pengaturan posisi sebanyak 8 orang (53,33%), dengan menggunakan kompres hangat sebanyak 2 orang (13,34%), dan dengan teknik relaksasi nafas dalam sebanyak 5 orang (33,33%).

METODE PENELITIAN

Rancangan penelitian yang digunakan adalah rancangan *quasy eksperiment*. *Quasy experiment* merupakan satu eksperimen yang penempatan unit terkecil eksperimen

ke dalam kelompok eksperimen dan kontrol tidak dilakukan dengan acak (*nonrandom assignment*). Penelitian ini menggunakan metode *quasy experiment* dengan rancangan *Nonequivalent Control Group Design*. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja putri di asrama putri SMA Regina Pacis Surakarta yang berjumlah 72 orang. Penelitian ini dilaksanakan di asrama putri SMA Regina Pacis Surakarta. Penelitian ini dilaksanakan dari bulan Maret-Mei 2022. Penelitian ini menggunakan uji *Wilcoxon* mengetahui perbedaan tingkat nyeri sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi *peppermint*.

HASIL PENELITIAN

Analisis Univariat

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	Kelompok Kontrol		Kelompok Eksperimen		Jumlah Total	% Total	Sig.
	Jumlah	%	Jumlah	%			
Usia							
13 Tahun	-	-	1	5,9	1	2,95	0,141
14 Tahun	-	-	1	5,9	1	2,95	
15 Tahun	7	41,2	2	11,8	9	26,5	
16 Tahun	5	29,4	5	29,4	10	29,4	
17 Tahun	5	29,4	5	29,4	10	29,4	
18 Tahun	-	-	3	17,6	3	8,8	
Total	17		17		34		
Usia Menarche							
10 Tahun	3	17,6	-	-	3	8,8	0,882
11 Tahun	3	17,6	8	47,1	11	32,4	
12 Tahun	6	35,3	3	17,6	9	26,5	
13 Tahun	3	17,6	4	23,5	7	20,5	
14 Tahun	2	11,8	2	11,8	4	11,8	
Total	17		17		34		
Kelas							
VIII	-	-	2	11,8	2	5,9	0,102
IX	1	5,9	-	-	1	2,95	
X	6	35,3	4	23,5	10	29,4	

XI	8	47,1	5	29,4	13	38,25
XII	2	11,8	6	35,3	8	23,5
Total	17		17		34	

Berdasarkan tabel 4.1 dapat diketahui bahwa responden berusia 13 tahun sebanyak 1 orang (2,95%), responden berusia 14 tahun sebanyak 1 orang (2,95%), responden berusia 15 tahun sebanyak 9 orang (26,5%), responden berusia 16 tahun sebanyak 10 orang (29,4%), responden berusia 17 tahun sebanyak 10 orang (29,4%), dan responden yang berusia 18 tahun sebanyak 3 orang (8,8%). Mayoritas responden yang mengalami *dismenore* atau nyeri menstruasi adalah responden yang berusia 16 dan 17 tahun sebanyak 10 orang (29,4%). Berdasarkan distribusi frekuensi *menarche* atau menstruasi pertama diketahui bahwa responden yang mengalami *menarche* pada usia 10 tahun sebanyak 3 orang (8,8%), responden yang mengalami *menarche* pada usia 11 tahun sebanyak 11 orang (32,4%), responden yang mengalami *menarche* pada usia 12 tahun sebanyak 9 orang (26,5%), responden yang mengalami *menarche* pada usia 13 tahun sebanyak 7 orang (20,5%), dan responden yang mengalami *menarche* pada usia 14 tahun sebanyak 4 orang (11,8%). Mayoritas responden mengalami *menarche* atau menstruasi pertama pada usia 11 tahun sebanyak 11 orang (32,4%). Berdasarkan distribusi frekuensi kelas dapat diketahui bahwa responden dari kelas VIII terdapat 2 orang (5,9%), kelas IX sebanyak 1 orang (2,95%), kelas X sebanyak 10 orang (29,4%), kelas XI sebanyak 13 orang (38,25%), dan kelas XII sebanyak 8 orang (23,5 %). Mayoritas responden yang mengalami *dismenore* di asrama putri SMA

Regina Pacis adalah kelas XI sebanyak 13 orang (38,25%).

Analisis Bivariat

Tabel 4.2 Pengukuran Skor Nyeri Keluhan *Dismenore* Kelompok Eksperimen dan Kontrol

Kelompok	Mean	Min.	Max.
Eksperimen			
<i>Pre Test</i>	3,64	2,00	6,00
<i>Post Test</i>	1,58	0,00	5,00
Kontrol			
<i>Pre Test</i>	2,23	1,00	5,00
<i>Post Test</i>	2,23	1,00	5,00

Berdasarkan tabel 4.2 hasil pengukuran skor nyeri keluhan *dismenore* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol menunjukkan bahwa pada kelompok eksperimen rata-rata skor nyeri *pre test* adalah 3,64 dengan nyeri *minimum* 2,00 dan nyeri *maximum* 6,00. Sedangkan rata-rata skor nyeri *post test* adalah 1,58 dengan nyeri *minimum* 0,00 dan nyeri *maximum* 5,00. Pada kelompok kontrol skor rata-rata nyeri *pre test* adalah 2,23 dengan nyeri *minimum* 1,00 dan nyeri *maximum* 5,00. Sedangkan rata-rata skor nyeri *post test* adalah 2,23 dengan nyeri *minimum* 1,00 dan nyeri *maximum* 5,00.

Uji Normalitas Data

Tabel 4.3 Uji Normalitas Data

Tingkat Nyeri	P Value	Keterangan
Skala <i>Pre Test</i> Kelompok Eksperimen	0,013	Tidak Normal
Skala <i>Post Test</i> Kelompok Eksperimen	0,000	Tidak Normal
Skala <i>Pre Test</i> Kelompok Kontrol	0,011	Tidak Normal
Skala <i>Post Test</i> Kelompok Kontrol	0,011	Tidak Normal

Berdasarkan tabel 4.3 hasil uji normalitas data sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi *peppermint* menunjukkan bahwa *p value* skala *pre test* kelompok eksperimen 0,013 dan *p value* skala *post test* kelompok eksperimen 0,000 yang menunjukkan data pada penelitian adalah data yang berdistribusi tidak normal dengan $p\text{ value} < 0,05$. Sedangkan hasil uji normalitas sebelum dan sesudah diberikan plasebo pada kelompok kontrol menunjukkan *p value* skala *pre test* kelompok kontrol 0,011 dan *p value* skala *post test* kelompok kontrol 0,000 yang menunjukkan data pada penelitian adalah data yang berdistribusi tidak normal dengan $p\text{ value} < 0,05$. Berdasarkan hasil uji normalitas yang dilakukan terhadap kelompok eksperimen dan kontrol dengan $p\text{ value} < 0,05$ yang menunjukkan bahwa data berdistribusi tidak normal maka penelitian ini menggunakan uji non parametrik *Wilcoxon*.

Tabel 4.4 Hasil Analisa Uji *Wilcoxon* Kelompok Ekperimen dan Kelompok Kontrol

Kelompok	Sig.
<i>Pre-post</i> Kelompok Eksperimen	0,000
<i>Pre-post</i> Kelompok Kontrol	1,000

Berdasarkan tabel 4.4 hasil uji *Wilcoxon* sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi *peppermint* didapatkan bahwa $p\text{ value} = 0,000$ dengan nilai signifikan $p\text{ value} < 0,05$ yang menunjukkan bahwa terdapat penurunan nyeri *dismenore* yang dialami remaja putri sesudah diberikan aromaterapi *peppermint*. Sedangkan hasil uji *Wilcoxon* sebelum dan sesudah diberikan plasebo didapatkan bahwa $p\text{ value} = 1,000$ dengan

nilai signifikan $p\text{ value} > 0,05$ yang menunjukkan bahwa tidak terdapat penurunan nyeri *dismenore* yang dialami remaja putri sesudah diberikan plasebo.

PEMBAHASAN

Analisis Univariat

a. Usia dan Kelas

Hasil distribusi frekuensi berdasarkan usia didapatkan hasil bahwa semua responden mengalami nyeri *dismenore*. Rata-rata nyeri *dismenore* dialami oleh remaja putri yang berusia 16 dan 17 tahun. Hasil penelitian ini sesuai dengan apa yang dikemukakan Junizar (2011) dalam Aningsih, dkk (2018), bahwa *dismenore* umumnya terjadi pada usia 15–30 tahun dan sering terjadi pada usia 15–25 tahun. Selain itu pada usia ini juga sering terjadi optimalisasi fungsi saraf rahim yang meningkatkan sekresi prostaglandin, sehingga menimbulkan rasa sakit saat menstruasi atau biasa disebut *dismenore*. Hal ini juga didukung oleh penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Fitria, dkk (2020) dengan hasil penelitian remaja yang berusia 16 dan 17 tahun lebih sering mengalami nyeri *dismenore*. Dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara usia dengan nyeri *dismenore* pada remaja putri. Hasil distribusi frekuensi berdasarkan kelas didapatkan hasil bahwa rata-rata nyeri *dismenore* dialami oleh remaja putri kelas XI Sekolah Menengah Atas (SMA) sebanyak 13 orang dengan presentase 38,25 %. Usia rata-rata remaja kelas XI SMA adalah 17 tahun. Menurut Fitria, dkk (2020) remaja yang berusia 16 dan 17 tahun lebih sering mengalami nyeri *dismenore*. Hal ini juga didukung oleh pendapat Junizar (2011) dalam Aningsih, dkk (2018), bahwa

dismenore umumnya terjadi pada usia 15–30 tahun dan sering terjadi pada usia 15–25 tahun. Selain itu pada usia ini juga sering terjadi optimalisasi fungsi saraf rahim yang meningkatkan sekresi prostaglandin, sehingga menimbulkan rasa sakit saat menstruasi. Dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara tingkatan kelas remaja putri dengan nyeri *dismenore*.

b. Usia *Menarche*

Hasil distribusi frekuensi berdasarkan usia *menarche* didapatkan hasil bahwa rata-rata nyeri *dismenore* dialami oleh remaja putri dengan usia *menarche* 11 tahun sebanyak 11 orang dengan presentase 32,4%. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ariani (2018) yang menunjukkan bahwa usia *menarche* tertinggi adalah usia *menarche* cepat (< 12 tahun) sebanyak 37 responden (54,4%) dengan kejadian *dismenore* primer tertinggi sebanyak 20 responden (29,4%). Penelitian yang dilakukan oleh Riona, dkk (2021) juga menunjukkan adanya hubungan antara usia *menarche* dengan kejadian *dismenore* pada remaja putri. Penelitian ini menunjukkan bahwa remaja putri dengan usia *menarche* ≤ 11 tahun lebih rentan mengalami *dismenore* saat menstruasi. Remaja putri dengan usia *menarche* cepat banyak mengalami *dismenore* dikarenakan *menarche* pada usia lebih muda akan banyak menimbulkan gangguan pada kesehatan dan organ reproduksi dikarenakan usia muda tentu organ reproduksi sudah bekerja secara sempurna, sehingga pada saat *menarche* terjadi otomatis memaksa hormon untuk membuat organ tubuh berkembang lebih cepat di usia muda. Berdasarkan hal tersebut maka dapat disimpulkan bahwa terdapat

hubungan antara usia *menarche* dengan kejadian *dismenore* pada remaja putri.

Analisis Bivariat

- a. Skor Nyeri *Dismenore* sebelum dan sesudah diberikan Intervensi

Hasil penelitian didapatkan bahwa rata-rata skor nyeri *dismenore* pada kelompok eksperimen sebelum dilakukan intervensi yaitu 3,64 dengan skor nyeri *dismenore minimum* 2,00 dan nyeri *maximum* 6,00. Pada kelompok kontrol rata-rata tekanan skor nyeri *dismenore* sebelum dilakukan intervensi yaitu 2,23 dengan skor nyeri *dismenore minimum* 1,00 dan nyeri *maximum* 5,00. Sedangkan rata-rata skor nyeri *dismenore* pada kelompok eksperimen setelah dilakukan intervensi yaitu 1,58 dengan skor nyeri *dismenore minimum* 0,00 dan nyeri *maximum* 5,00. Pada kelompok kontrol rata-rata tekanan skor nyeri *dismenore* setelah dilakukan intervensi yaitu 2,23 dengan skor nyeri *dismenore minimum* 1,00 dan nyeri *maximum* 5,00. Setelah dilakukan pemberian aromaterapi *peppermint* terdapat penurunan rata-rata skor nyeri *dismenore* pada remaja putri. Skor rata-rata nyeri *dismenore* sebelum diberikan aromaterapi *peppermint* adalah 3,64 dan mengalami penurunan menjadi 1,58 sehingga dapat disimpulkan bahwa penurunan skor nyeri *dismenore* sebesar 2,06 setelah remaja putri menghirup aromaterapi *peppermint*. Dari hasil tersebut maka peneliti menyimpulkan bahwa pemberian aromaterapi *peppermint* efektif untuk menurunkan nyeri *dismenore* yang dirasakan oleh remaja putri.

- b. Analisa Efektivitas Pemberian Aromaterapi *Peppermint* terhadap Penurunan Nyeri *Dismenore* pada Remaja Putri

Berdasarkan hasil analisis data penelitian dengan menggunakan uji *Wilcoxon* sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi *peppermint* didapatkan bahwa *p value* = 0,000 dengan nilai signifikan *p value* < 0,05 yang menunjukkan bahwa terdapat penurunan nyeri *dismenore* yang dialami remaja putri sesudah diberikan aromaterapi *peppermint*. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kartikasari dkk (2020) yang menunjukkan adanya penurunan nilai nyeri dengan nilai *p value* = 0,001. Menthol yang terdapat pada daun mint memiliki antispasmodik, obat karminatif dan diaforetik. Selain itu daun mint juga membantu mengobati infeksi. Daun mint dapat mengurangi tingkat nyeri menstruasi sehingga tidak muncul keluhan akibat nyeri menstruasi (Haryanto, 2021). Minyak *peppermint* memiliki fungsi lain sebagai anti inflamasi dan agen anti mikroba yang memiliki kemampuan dalam memodulasi jalur inflamasi sitokin dan paparan mikroba dari diet yang ada di dalam usus serta jalur sensori aferen intestinal atau motilitas intestinal (Kartikasari dkk, 2020). *Peppermint* memiliki analgesik kuat (menghilangkan nyeri), yang dimediasi sebagian melalui aktivitas kappa-opioid reseptor, yang membantu blok transmisi sinyal nyeri. Aroma yang dihirup memiliki efek paling cepat, dimana sel-sel reseptor penciuman dirangsang dan impuls ditransmisikan ke emosional pusat otak yang menyebabkan nyeri berkurang (Rizk dkk, dalam Nurcahyati, 2019) . Hal ini juga didukung oleh jurnal penelitian Suryaningsih dan Muwalidah dalam Nurcahyati (2019) yang menyatakan ada pengaruh pemberian aromaterapi

peppermint dan terjadi perbedaan skala nyeri sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi *peppermint*.

KESIMPULAN

Hasil uji *Wilcoxon* sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi *peppermint* didapatkan bahwa $p\text{ value} = 0,000$ dengan nilai signifikan $p\text{ value} < 0,05$ yang menunjukkan bahwa terdapat penurunan nyeri *dismenore* yang dialami remaja putri sesudah diberikan aromaterapi *peppermint*. Dapat disimpulkan bahwa terdapat penurunan nyeri *dismenore* yang dialami remaja putri sesudah diberikan aromaterapi *peppermint* sehingga hipotesis (H_a) dalam penelitian diterima.

DAFTAR PUSTAKA

- Alini, A., & Meisyalla, L. N. (2021). *Gambaran Kejadian Body Shaming dan Konsep Diri pada Remaja di SMKN 1 Kuok*. PREPOTIF: Jurnal Kesehatan Masyarakat, 5(2), 1170-1179.
- Aningsih, F., Sudiwati, N. L. P. E., & Dewi, N. (2018). *Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid (Dismenore) Pada Mahasiswi Di Asrama Sanggau Landungsari Malang*. Nursing News, 3(1), 95–107.
- Ariani, M. (2018). *Hubungan Usia Menarche Dengan Kejadian Dismenore Primer pada Remaja Putri Kelas Viii Di Smp Negeri 9 Banjarmasin*. Jurnal Kampus STIKES YPIB Majalengka, 6(2), 81–88. <https://doi.org/10.51997/jk.v6i2.18>
- Ayu, R. R., Rosita, A., & Rimbaga, Y. A. (2017). *Hubungan Pengetahuan tentang Menstruasi dengan Sikap Remaja Putri Menghadapi Menarche*. 2-Trik: Tunas-Tunas Riset Kesehatan, 7(3), 174-177.
- Bahrudin, M. (2017). *Patofisiologi Nyeri (Pain)*. Sainika Medika: Jurnal Ilmu Kesehatan dan Kedokteran Keluarga, 13(1), 7-13.
- Christiana, I., & Jayanti, D. (2020). *Pengaruh Pemberian Aroma Terapi Lavender terhadap Tingkat Nyeri Haid (Dismenore Primer) di Asrama Putri Stikes Banyuwangi Tahun 2020*. Healthy, 8(2), 90-103.
- Damarhadi, S., Mujidin, C. P., & Prabawanti, C. (2020). *Gambaran Konsep Diri pada Siswa SMA ditinjau Berdasarkan Jenis Kelamin*. Jurnal Psikologi, 9(3), 251-259.
- Dya, N. M., & Adiningsih, S. (2019). *Hubungan Antara Status Gizi dengan Siklus Menstruasi pada Siswi MAN 1 Lamongan*. Amerta Nutrition, 3(4), 310-314.
- Fitria, L., Febrianti, A., Arifin, A., Hasanah, A., & Firdausiyeh, D. (2021). *Efektivitas Aromaterapi Lavender dan Peppermint Terhadap Skala Nyeri Haid Pada Remaja Putri*. Jurnal Ilmiah PANNMED (Pharmacist, Analyst, Nurse, Nutrition, Midwifery, Environment, Dentist), 16(3), 614-619.
- Fitriani, R.K., (2021). *Hubungan Antara Tingkat Stres dengan Kejadian Dismenore Primer pada Remaja di Kabupaten Ponorogo*. Doctoral Dissertation, Universitas Airlangga.
- Harmawati, H., & Yanti, E. (2019). *Manajemen Nyeri Teknik Relaksasi Genggam Jari*. Jurnal Abdimas Sainika, 1(1), 124-128.
- Wijayanti, Sunarsih, T., & Kartini, F. (2021). *Efektivitas Pemberian Ekstrak Daun Mint (Mentha Arvensis Linn.) dan Teknik*

- Relaksasi Nafas dalam terhadap Tingkat Nyeri Menstruasi pada Remaja Putri.* Jurnal Kesehatan Kusuma Husada, 9-16.
- Kartikasari, R., Suryajaya, I. W., & Sintoro, H. P. (2020). *Effect Of Peppermint Aromatherapy On Menstruation Scale Of Pain In Fakultas Kedokteran Hang Tuah Surabaya Students (Msg).* Jurnal Ilmu Pertanian, Kehutanan, dan Agroteknologi. Universitas Merdeka Madiun.
- Lail, N. H. (2019). *Hubungan Status Gizi, Usia Menarche dengan Dismenorea pada Remaja Putri Di SMK K Tahun 2017.* Jurnal Ilmiah Kebidanan Indonesia, 9(02), 88–95. <https://doi.org/10.33221/jiki.v9i02.225>
- Misliani, A., & Firdaus, S. (2019). *Gambaran Derajat Dismenore dan Upaya Penanganan Dismenore dengan Cara Farmakologi dan Nonfarmakologi pada Siswi Kelas X di MAN 2 Rantau.* Jurnal Citra Keperawatan, 7(1), 23-32.
- Novianti, R. (2021). *Analisis Penanganan Dismenore Dengan Terapi Non Farmakologi: Literature Review* (Doctoral Dissertation, Skripsi, Universitas Muhammadiyah Magelang).
- Rihardini, T. (2019). *Mengenal Keteraturan Siklus Menstruasi untuk Mendeteksi Gangguan Kesehatan Reproduksi pada Remaja di Kelurahan Gunung Anyar Tambak Surabaya.* SNHRP, 266-274.
- Riona, S., Anggraini, H., & Yunola, S. (2021). *Hubungan Pengetahuan, Usia Menarche, Dan Status Gizi Dengan Nyeri Haid Pada Siswi Kelas Viii Di Smp N 2 Lahat Kabupaten Lahat Provinsi Sumatera Selatan Tahun 2021.* Journal Doppler, 5(2), 149–156.
- Salamah, U. (2019). *Hubungan Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri terhadap Perilaku Penanganan Dismenore.* Jurnal Ilmiah Kebidanan Indonesia, 9(03), 123-127.
- Saputri, R. D. (2019). *Hubungan Antara Lama Menstruasi dengan Kejadian Dismenore Primer di SMK Negeri 2 Kota Malang.* Doctoral Dissertation, Poltekkes RS dr. Soepraoen.
- Silviani, Y. E., Karaman, B., & Septiana, P. (2019). *Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas terhadap Dismenorea.* Hasanuddin Journal of Midwifery, 1(1), 30-37.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif.* Bandung : Alfabeta.
- Widya Citra Andini. (2021). *Beragam Penyebab Nyeri Haid yang Normal dan Tidak Normal.* Diakses pada 12 Januari 2022 dari <https://hellosehat.com/wanita/menstruasi/penyebab-nyeri-haid/>
- Yunianingrum, E., & Widyastuti, Y. (2018). *Pengaruh Kompres Hangat dan Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Primer Pada Remaja Putri Di Pondok Pesantren As Salafiyah Dan Pondok Pesantren Ash-Sholihah Sleman.* Doctoral Dissertation, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.
- Yusup, F. (2018). *Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian Kuantitatif.* Jurnal Tarbiyah : Jurnal Ilmiah Kependidikan, 7(1), 17–23..