

ORIGINAL ARTICLE

Profil Pengetahuan Remaja Putri di Surabaya terkait Penggunaan Aromaterapi Lavender sebagai Alternatif Penanganan Nyeri Haid

Nurulia Rochmah¹, David Vincentius¹, Raisha Pramudya Ningrum¹, Ahmad Farhan Vicaksono¹, Islah Farah¹, Fitri Cahyani¹, Diva Al Haq Wan Wahmuda¹, Erni Suryani¹, Ghina Kautsar Shiddiqah¹, Kevin Kumala¹, Savira Bachmid¹, Donita Ghassani Adriana¹, Ana Yuda^{2*}

¹Mahasiswa Program Studi Sarjana Farmasi, Fakultas Farmasi, Universitas Airlangga

²Departemen Farmasi Praktis, Fakultas Farmasi, Universitas Airlangga
Gedung Nanizar Zaman Joenoes Kampus C, Jl. Ir. Soekarno, Surabaya 60115, Indonesia

*E-mail: ana-y@ff.unair.ac.id

<https://orcid.org/0009-0004-4252-3106> (A. Yuda)

ABSTRAK

Nyeri haid (dismenore) adalah kondisi nyeri perut bagian bawah pada wanita yang sedang mengalami menstruasi. Dismenore umum dialami oleh remaja putri. Karena umumnya prevalensi nyeri ini, pencarian akan terapi alternatif dilakukan, yaitu dengan pemanfaatan aromaterapi yang salah satunya adalah aromaterapi lavender. Penelitian dilakukan untuk mengidentifikasi pengetahuan remaja putri di Kota Surabaya mengenai penggunaan aromaterapi lavender sebagai pereda nyeri haid. Instrumen berupa kuesioner yang memuat 24 pernyataan seputar haid dan pengobatan alternatif aromaterapi lavender. Teknik *sampling* yang digunakan adalah *purposive sampling* dengan kriteria inklusi remaja putri berusia 15-20 tahun dan sudah mengalami haid. Penelitian dilakukan di 3 SMA negeri, 3 SMA swasta dan 1 perguruan tinggi dengan jumlah total responden sebanyak 261 orang. Skoring dilakukan dengan memberikan nilai jawaban benar=1 dan salah=0. Responden dengan skor >12 (>50%) dikategorikan berpengetahuan baik dan skor ≤12 (≤50%) dikategorikan berpengetahuan kurang baik. Skor sebagian responden (88,5%) adalah >12 (baik) namun beberapa responden ini (11,5%) yang kurang mengetahui tentang cara penggunaan dan efek samping dari aromaterapi lavender. Diperlukan edukasi terutama dalam hal aspek keamanan, penggunaan, dan mekanisme kerja aromaterapi sebagai alternatif penanganan nyeri haid pada remaja putri.

Kata Kunci: Aromaterapi, Kesehatan, Nyeri haid, Lavender, Remaja putri.

ABSTRACT

Menstrual pain (dysmenorrhea) is a condition of lower abdominal pain in women who are menstruating. Dysmenorrhea is commonly experienced by adolescent women. Because of the prevalence of this pain, the search for alternative therapies is carried out by using lavender aromatherapy. The study was conducted to identify the knowledge of adolescent women in Surabaya City regarding the use of lavender aromatherapy as a menstrual pain reliever. The instrument used was a questionnaire containing 24 statements about menstruation and alternative treatment of lavender aromatherapy. Purposive sampling used with inclusion criteria of adolescent girls aged 15-20 years and had experienced menstruation. The study was conducted in 3 state high schools, 3 private high schools and 1 university with a total of 261 respondents. Scoring was done by giving value = 1 for a correct answer and 0 for a wrong answer. Respondents with the total score >12 were categorized as good knowledge and the total score ≤12 were categorized as poor knowledge. Most respondents (88.5%) had good knowledge but some of these respondents (11.5%) did not know about how to use and the side effects of lavender aromatherapy. Education is needed, especially in terms of safety, use, and mechanism of action of aromatherapy as an alternative treatment for menstrual pain.

Keywords: Aromatherapy, Health care, Lavender, Menstrual pain, Young teenager.

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa pubertas ke masa dewasa atau proses pendewasaan yang meliputi berkembangnya mental, sosial, emosional, dan fisik. Masa pubertas merupakan salah satu tahap perkembangan yang ditandai dengan kematangan atau berkembangnya organ seksual dan tercapainya kemampuan untuk bereproduksi yang ditandai ketika terjadinya menstruasi pada perempuan. Menstruasi merupakan proses meluruhnya lapisan jaringan endometrium bersama darah, terjadi secara berkala dan dipengaruhi oleh hormon reproduksi. Lamanya proses menstruasi pada umumnya berlangsung selama 5 - 7 hari dengan siklus rata - rata 28 hari (Sitoayu et al., 2018).

Salah satu masalah saat menstruasi adalah nyeri. Nyeri saat haid tentu saja sangat menyiksa bagi wanita. Rasa sakit ini bisa berlangsung dari setengah hari hingga lima hari. Rasa sakit yang menusuk, bahkan terkadang sulit berjalan, sering terjadi pada saat menstruasi dan sering kali tampak seperti rasa sakit yang terus - menerus. Banyak wanita terpaksa berbaring karena merasa terlalu lemah untuk melakukan apapun. Ada yang pingsan, ada yang merasa mual, ada pula yang muntah - muntah. Hal ini sangat mengganggu aktivitas perempuan sehari-hari dan dapat berdampak pada menurunnya produktivitas kerja. Istilah *dismenore* hanya digunakan jika nyeri yang dirasakan sangat parah hingga mengganggu aktivitas dan memerlukan pengobatan. Rahim terdiri dari otot-otot yang juga berkontraksi dan berelaksasi. Pada umumnya kontraksi otot rahim tidak terasa, namun kontraksinya sangat hebat dan seringkali menyebabkan aliran darah ke rahim terganggu sehingga menimbulkan nyeri (Fajaryati, 2012).

Penyebab nyeri haid bisa bermacam-macam, misalnya karena penyakit radang panggul, endometriosis, tumor, kelainan letak rahim, selaput dara atau vagina yang berlubang, serta stres atau kecemasan yang berlebihan. Penyebab nyeri haid lainnya diduga karena ketidakseimbangan hormon dan tidak ada hubungannya dengan organ reproduksi (Judha & Sudarti, 2012). Secara farmakologis, nyeri dapat diatasi dengan terapi analgesik yang merupakan metode pereda nyeri yang paling umum digunakan. Terapi ini dapat menimbulkan kecanduan dan menimbulkan efek samping obat yang berbahaya bagi pasien. Dalam lingkup keperawatan, terapi non-farmakologis dikembangkan sebagai tindakan mandiri yang dilakukan perawat seperti terapi holistik. Terapi holistik untuk manajemen nyeri meliputi terapi sentuhan, akupresur, dan relaksasi. Teknik relaksasi memberikan individu pengendalian diri ketika nyeri timbul dan dapat digunakan pada saat seseorang sehat maupun sakit (Harahap & Lismarni, 2013).

Aromaterapi merupakan suatu pengobatan alternatif populer yang menggunakan bau atau wewangian yang berasal dari senyawa aromatik tertentu. Respon bau yang dihasilkan dari aromaterapi dapat merangsang sel neurokimia pada otak. Oleh karena itu, bau yang menenangkan akan menstimulasi *thalamus*

untuk mengeluarkan *enkefalin* yang berfungsi sebagai penghilang rasa sakit alami dan menghasilkan perasaan tenang. Aromaterapi lavender mempunyai manfaat untuk meredakan nyeri otot, sakit kepala, menurunkan ketegangan, stress, kejang otot, serta digunakan untuk meningkatkan imunitas (Yunianingrum, 2018).

Aromaterapi mempunyai keunggulan yaitu penggunaannya relatif praktis dan efisien, serta khasiatnya terbukti cukup ampuh. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada kelompok aromaterapi bunga mawar, responden mengalami penurunan intensitas nyeri pada 10 menit pertama (Pradiyanti et al., 2014). Sementara itu, pada penelitian Maharani et al. (2016), peneliti menggunakan aromaterapi bunga lavender (*Lavandula angustifolia*) terhadap intensitas nyeri *dismenore*, intensitas nyeri terbanyak adalah nyeri ringan yaitu 75%.

Bunga lavender memiliki kandungan utama *linalyl acetate* ($C_{12}H_{20}O_2$), yaitu bahan aktif utama yang berperan dalam efek anti-kecemasan (relaksasi) dari lavender. Minyak lavender dengan kandungan *linalyl acetate* yang memberikan efek relaksasi merupakan salah satu minyak aromaterapi yang banyak digunakan saat ini, baik dengan cara inhalasi (dihirup) maupun dengan teknik pemijatan pada kulit. Minyak lavender berkhasiat menyeimbangkan sistem tubuh dan pikiran. Mampu meredakan sakit kepala, sedih, kurang tidur, cocok juga untuk rambut rontok, rambut kusam, kutu rambut, gigitan serangga, sengatan matahari, bau mulut, terbakar sinar matahari. Cocok juga untuk menurunkan tekanan darah tinggi, nyeri otot, peregangan dan nyeri saat haid. Minyak, yang merupakan bahan serbaguna, harus selalu tersedia baik untuk perawatan aromaterapi maupun sebagai persediaan rumah. Minyak ini sangat aman dan telah digunakan secara tradisional selama ribuan tahun sebagai pereda nyeri, penyembuh luka, dan penyeimbang jiwa (Dewi, 2011).

Menurut hasil penelitian Dehkordi et al., (2014) penggunaan lavender inhalasi dapat menurunkan gejala primer *dismenore* primer secara signifikan jika dibandingkan kelompok plasebo ($p < 0.001$). Hasil tersebut didukung oleh hasil penelitian Thenmozhi & Bhuvaneshwari (2020) dengan metode asesmen gejala primer *dismenore* yang dialami sebelum dan sesudah pemberian inhalasi lavender menunjukkan hasil yang signifikan antara keduanya ($p < 0.001$). Penelitian lain oleh Purwati (2018) yang melakukan asesmen gejala *dismenore* terhadap sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi dengan teknik *effleurage massage* memiliki hasil uji Wilcoxon *matched pairs* dengan nilai $Z_{\text{calculated}} -3,640 > T_{\text{table}}$ dan *asym sig. (2-tailed)* $0.000 < \alpha = 0.05$, yang menunjukkan adanya penurunan efek yang signifikan terhadap pemberian lavender.

Hasil dari penelitian tersebut membuktikan bahwa inhalasi lavender bisa menjadi penanganan yang efektif untuk mengurangi gejala *dismenore* primer. Oleh karena itu, pengetahuan remaja putri mengenai penggunaan aromaterapi penting untuk ditingkatkan. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi pengetahuan remaja putri mengenai penggunaan aromaterapi lavender sebagai salah satu penanganan non-farmakologis saat nyeri haid di sekolah. Selain itu,

penelitian ini dapat menjadi dasar penyusunan program promosi kesehatan guna mendukung penatalaksanaan nyeri haid non-farmakologis yang lebih efektif.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian *cross sectional* yang menggunakan instrumen kuesioner dalam pengumpulan data. Teknik sampling yang digunakan pada penelitian ini adalah *accidental sampling* dengan kriteria inklusi yaitu remaja putri di kota Surabaya dengan rentang usia 15-20 tahun yang sudah mengalami haid dan menggunakan aromaterapi sebagai alternatif penanganan nyeri haid. Sedangkan untuk kriteria eksklusi dari responden adalah remaja putri dengan latar belakang kesehatan, misalnya siswi SMK Kesehatan atau mahasiswa dari jurusan kesehatan. Subjek yang menjadi target dalam penelitian ini adalah remaja putri di 3 SMA negeri, 3 SMA swasta, dan 1 perguruan tinggi di Kota Surabaya. Variabel meliputi karakteristik individu responden, yakni usia dan asal sekolah responden, dan pengetahuan remaja putri mengenai haid dan penggunaan aromaterapi lavender sebagai obat alternatif dalam meredakan nyeri haid.

Data diambil dengan membagikan kuesioner secara langsung kepada responden di 6 lokasi tersebut di atas. Sebelum pengambilan data, perlu adanya perizinan berupa pengajuan proposal kepada sekolah yang menjadi target pengambilan data. Setelah pihak sekolah memberi izin, dilakukan pengambilan data dengan datang langsung ke sekolah tujuan. Responden akan mengisi kuesioner secara langsung di tempat dalam pengawasan peneliti.

Instrumen penelitian menggunakan kuesioner *offline* yang terdiri dari Pemberitahuan Sebelum Persetujuan (PSP), *Informed Consent*, dan 24 butir pernyataan terkait haid dan aromaterapi lavender. Pada PSP berisi informasi tentang penelitian dan jaminan kerahasiaan data responden. Untuk remaja putri yang berusia dibawah 17 tahun, *Informed Consent* diberikan kepada wali murid. Sebelumnya, telah dilakukan uji coba kuesioner kepada beberapa subjek yang memiliki kemiripan karakteristik dengan calon responden untuk menguji validitas rupa dari kuesioner.

Pengukuran tingkat pengetahuan remaja putri mengenai penggunaan aromaterapi lavender sebagai obat alternatif dalam meredakan nyeri haid dilakukan menggunakan kuesioner yang berisikan 24 pernyataan-pernyataan seputar haid dan pengobatan alternatif aromaterapi lavender. Responden akan diberikan dua pilihan jawaban yang masing-masing bersifat benar atau salah. Hasil pengisian kuesioner dari tiap responden dilakukan skoring, dengan memberikan nilai 1 untuk jawaban benar (sesuai dengan kunci jawaban) dan nilai 0 untuk jawaban salah (tidak sesuai dengan kunci jawaban). Profil pengetahuan dibagi menjadi 2 bagian berdasarkan total skor, yakni baik, dengan skor >12 dari skor maksimal 24 (>50%) dan kurang baik, dengan skor ≤12 (≤50%) dari skor maksimal 24. Analisis data dilakukan secara deskriptif. Data yang didapatkan dari kuesioner diolah secara kuantitatif menggunakan Microsoft Excel. Informasi kuesioner yang

dikumpulkan meliputi demografi dan profil pengetahuan, yang kemudian disajikan dalam bentuk tabel frekuensi dan persentase.

Tabel 1. Variabel Penelitian

Variabel	Indikator	Butir Pernyataan	Koding/ Scoring
Demografi	Usia		
Pengetahuan	Definisi dan gejala haid; Penanganan haid, pemanfaatan lavender, cara penggunaan lavender, efek samping	Pernyataan positif: No. 1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 11, 12, 13, 14, 17, 18, 21, 22, 24	Benar = 1 Salah = 0
		Pernyataan negatif: No. 2, 9, 10, 15, 16, 19, 20, 23	Benar = 0 Salah = 1

HASIL DAN DISKUSI

Pengambilan data penelitian ini dilaksanakan wilayah Kota Surabaya secara luring pada Rabu 27 September hingga Selasa 3 Oktober 2023 Total jumlah responden yang diperoleh sebanyak 261 responden sebagaimana yang disajikan pada Tabel 2. Total data yang dapat diolah lebih lanjut tetap yaitu 261 responden karena sesuai dengan kriteria inklusi yang telah ditetapkan yakni responden dengan usia 15-20 tahun serta telah mengalami haid.

Tabel 2. Data Demografi Responden (n=261)

	Karakteristik	n (%)
Usia (tahun)	15	4 (1,5)
	16	61 (23,4)
	17	140 (53,6)
	18	53 (20,3)
	19	2 (0,8)
	20	1 (0,4)
Asal Institusi	SMA Negeri	106
	SMA Swasta	138
	Perguruan Tinggi	17

Nyeri haid, atau yang disebut juga dismenore, merupakan perasaan tidak nyaman di otot perut bagian bawah yang terjadi pada awal atau selama periode menstruasi. Sensasi ini umumnya dirasakan oleh perempuan dan bisa berlangsung selama 1-3 hari. Ada yang merasakan sakit haid dengan tingkat ketidaknyamanan yang ringan, sementara yang lain bisa mengalami rasa sakit yang lebih hebat yang mengganggu aktivitas sehari-hari. Air hangat dapat meningkatkan sirkulasi darah dalam tubuh, termasuk di daerah rahim. Dengan aliran darah yang lebih lancar, kontraksi rahim yang menyebabkan rasa sakit dapat berkurang, mengurangi intensitas nyeri yang dirasakan. Selain itu, air hangat juga membantu mengendurkan otot-otot perut, yang dapat membantu meredakan ketegangan otot dan kekakuan yang sering terjadi selama menstruasi (Amalia & Susanti, 2020). Pada Tabel 3, terdapat 126 dari 261 responden (48,3%) yang

menjawab benar pada pernyataan terkait “Minum air hangat dapat menghilangkan rasa sakit saat nyeri haid”.

Pada pernyataan nomor 5 Tabel 3 terdapat 180 dari 261 responden yang menjawab dengan benar dalam pernyataan ini. Yang artinya sekitar 69,0% responden yang sudah mengerti mengenai bau yang menenangkan dapat mengurangi rasa sakit secara alami. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Yunianingrum (2018), bau yang menenangkan seperti bau-bauan atau wangi-wangian yang berasal dari aromaterapi dapat merangsang kerja sel neurokimia otak. Respon bau yang dihasilkan dari aromaterapi akan menstimulasi thalamus untuk mengeluarkan enkefalin yang berfungsi sebagai penghilang rasa sakit alami dan menghasilkan perasaan tenang.

Sebanyak 178 dari 261 total responden (68,20%) menjawab dengan benar dari pernyataan nomor 9 Tabel 3. Lavender telah digunakan baik dalam bentuk kering atau sebagai minyak esensial selama beberapa abad untuk tujuan terapeutik dan kosmetik. Minyak esensial lavender diproduksi biasanya menggunakan destilasi uap dari kelopak bunga dan daun, tetapi komposisi kimianya bervariasi secara lebar dari yang manis dan

minyak-minyak aromatik yang diturunkan dari bunga. Minyak esensial dipercaya memiliki aktivitas antibakteri, sedatif, antidepresan dan efektif untuk gigitan serangga. Sampai hari ini, minyak murni banyak dilibatkan dalam pembuatan aromaterapi atau sabun dan produk-produk lainnya (Cavanagh & Wilkinson, 2002).

Berdasarkan Tabel 3, terkait dengan pernyataan bahwa aromaterapi lavender aman untuk digunakan dalam jangka panjang, terdapat 178 dari 261 (68,20%) orang responden yang menjawab dengan benar. Penggunaan lavender dalam pengobatan alternatif dan tradisional telah dilakukan selama berabad-abad tanpa adanya laporan yang signifikan tentang efek samping serius dalam penggunaan jangka panjang. Hal ini menunjukkan rekam jejak keamanan minyak esensial lavender. Oleh karena itu, penggunaan aromaterapi lavender dianggap aman dan efektif untuk mengatasi nyeri haid untuk jangka panjang. (Ali et al., 2015). Walaupun aman digunakan dalam jangka panjang, dalam hal ini belum tentu tidak terdapat efek samping dari aromaterapi lavender.

Tabel 3. Distribusi Jawaban Benar per Item Pertanyaan

Topik	Pernyataan	Benar n (%)	Salah n (%)
Definisi dan Gejala Haid	Nyeri haid adalah sensasi nyeri di otot perut bagian bawah yang terjadi di awal/ selama masa menstruasi	258 (98,9)	3 (1,1)
Penanganan	Minum air hangat dapat menghilangkan rasa sakit saat nyeri haid	126 (48,3)	135 (51,7)
	Pengobatan alternatif dapat digunakan untuk meredakan nyeri haid	183 (70,1)	78 (29,9)
	Terapi alternatif memiliki efek samping lebih sedikit dibandingkan obat kimia	170 (65,1)	91 (34,9)
	Bau yang menenangkan dapat berfungsi sebagai penghilang rasa sakit alami	180 (69,0)	81 (31,0)
Pemanfaatan Lavender	Aromaterapi lavender merupakan salah satu pengobatan alternatif untuk meredakan nyeri haid	162 (62,1)	99 (37,9)
	Bunga Lavender dapat dijadikan sebagai aromaterapi	231 (88,5)	30 (11,5)
	Lavender bekerja untuk mengatasi nyeri haid dengan cara menyeimbangkan sistem tubuh dan pikiran	179 (68,6)	82 (31,4)
	Bunga lavender hanya berfungsi sebagai penghindar dari gigitan nyamuk	178 (68,2)	83 (31,8)
	Aromaterapi lavender tidak memiliki manfaat untuk nyeri haid	195 (74,7)	66 (25,3)
	Menghirup aromaterapi lavender dapat memperbaiki <i>mood</i>	230 (88,1)	31 (11,9)
	Penggunaan aromaterapi lavender lebih aman digunakan jangka panjang.	178 (68,2)	83 (31,8)
	Aromaterapi lavender berpotensi mengurangi nyeri selama haid	172 (65,9)	89 (34,1)
	Aromaterapi lavender dapat membantu mengatasi masalah tidur ketika mengalami nyeri haid	223 (85,4)	38 (14,6)
	Lavender adalah satu-satunya minyak esensial yang digunakan dalam aromaterapi untuk nyeri haid	169 (64,8)	92 (35,2)
	Aromaterapi lavender dapat membantu mengurangi stres yang seringkali menyertai nyeri haid	237 (90,8)	24 (9,2)
	Aromaterapi lavender dapat membantu mengurangi mual yang seringkali terjadi selama nyeri haid	188 (72,0)	73 (28,0)
	Aromaterapi lavender dapat digunakan untuk meredakan nyeri haid hanya saat nyeri muncul	114 (43,7)	147 (56,3)
	Aromaterapi meredakan nyeri haid dengan cara merelaksasi otot-otot yang mengalami kontraksi	194 (74,3)	67 (25,7)
Efek Samping	Aromaterapi lavender aman digunakan sebagai pengobatan tambahan selama haid	208 (79,7)	53 (20,3)
	Penggunaan aromaterapi lavender bisa menimbulkan iritasi pada kulit	213 (81,6)	48 (18,4)
	Tidak ada efek samping yang bisa timbul dari penggunaan aromaterapi lavender	120 (46,0)	141 (54,0)
Cara Penggunaan	Metode aromaterapi berupa bentuk hirup atau inhalasi.	249 (95,4)	12 (4,6)
	Aromaterapi lavender biasanya dilakukan dengan mengoleskan minyak langsung ke kulit	129 (49,4)	132 (50,6)

Pada pernyataan nomor 21 dan 16 Tabel 3 mengenai efek samping dari aromaterapi lavender, sebanyak 213 dari 261 responden (81,6%) menjawab dengan benar pada nomor 21 dan sebanyak 120 dari 261 responden (46,0%) menjawab dengan benar pada nomor 22. Hal ini menunjukkan bahwa masih banyak remaja putri yang relatif tidak mengetahui adanya potensi efek samping dari penggunaan aromaterapi lavender. Berdasarkan sebuah penelitian di Jepang oleh Sugiura, *et al.* (2000) dalam Prashar, *et al.* (2004), ditemukan bahwa sebanyak 13,9% subjek penelitian mengalami dermatitis akibat paparan minyak lavender pada kulit. Di samping itu, belum ditemukan penelitian yang menyebutkan dampak iritasi kulit dari aromaterapi lavender yang digunakan dengan cara inhalasi. Dapat disimpulkan bahwa aromaterapi lavender yang digunakan melalui rute inhalasi tidak menimbulkan iritasi pada kulit, namun jika digunakan dalam bentuk sediaan minyak lavender yang dioleskan pada kulit, terdapat kemungkinan adanya efek samping berupa iritasi pada kulit. Diperlukan adanya edukasi mengenai potensi efek samping dari penggunaan minyak lavender supaya para remaja putri dapat berwaspada dalam menggunakan aromaterapi lavender yang berasal dari minyak lavender.

Terdapat 129 dari 261 orang responden (48,3%) pada Tabel 3 yang menjawab dengan benar pernyataan nomor 24. Sebanyak 49,4% responden menjawab "Salah" dari pertanyaan tersebut merupakan jawaban yang tepat. Minyak esensial dapat digunakan secara inhalasi maupun dioleskan ke kulit, namun khususnya untuk aromaterapi penggunaannya secara inhalasi (dihirup). Aromaterapi Lavender memanfaatkan cara kerja minyak esensial yang terhirup dan diterima ke sistem limbik, yang kemudian tubuh dapat merespon kandungan minyak esensial Lavender tersebut (Nikjou *et al.*, 2016).

Pada pernyataan nomor 18 pada Tabel 3 menunjukkan bahwa terdapat 114 dari 261 orang responden (43,7%) responden menjawab dengan benar. Artinya belum banyak diketahui mengenai prinsip penggunaan aromaterapi lavender oleh responden. Penggunaan aromaterapi lavender tidak hanya digunakan pada saat muncul rasa nyeri haid, namun dapat digunakan sebelum maupun setelah terjadinya nyeri haid. Hal tersebut berkaitan dengan prinsip penggunaan aromaterapi lavender sebagai salah satu pengobatan alternatif yang utamanya sebagai upaya preventif mencegah timbulnya nyeri haid. Penggunaan aromaterapi lavender dapat mendukung kesehatan perempuan secara keseluruhan. Penggunaan minyak esensial (aromaterapi) bersamaan dengan herbal seperti madu dan vitamin dapat meningkatkan menstruasi dan kesehatan hormonal (Ali *et al.*, 2015).

Berdasarkan Gambar 1, skor pengetahuan kurang baik (≤ 12) mencakup 30 orang (11,5%), sedangkan skor pengetahuan baik (>12) mencakup 231 orang (88,5%). Rata rata skor pengetahuan yang didapat yaitu 17. Hal tersebut menunjukkan bahwa ada lebih banyak responden yang memiliki pengetahuan yang baik terhadap topik kuesioner. Hanya saja, sekiranya perlu diadakan edukasi terkait aspek keamanan penggunaan

aromaterapi lavender dan mekanisme kerjanya sebagai alternatif penanganan nyeri haid pada remaja putri.



Gambar 1. Distribusi Skor Pengetahuan

KESIMPULAN

Sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan dengan kategori tinggi terkait penggunaan aromaterapi lavender sebagai alternatif penanganan nyeri haid pada remaja putri. Namun, tingkat pengetahuan terkait prinsip, keamanan, dan mekanisme masih dalam kategori cukup sehingga perlu dilakukan edukasi terkait penggunaan aromaterapi lavender sebagai alternatif penanganan nyeri haid pada remaja putri.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak-pihak yang terlibat dan seluruh responden yang berpartisipasi dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, B., Ahmad, A., Al-Wabel, N.A., Khan, S.A., and Anwar, F., (2015) 'Essential Oil Used in Aromatherapy: A Systematic Review.', *Asian Pacific Journal of Tropical Biomedicine*, 5(8), pp. 601-611. doi: 10.1016/j.apjtb.2015.05.007
- Amalia, A. R., and Susanti, Y. (2020) 'Efektivitas Kompres Air Hangat dan Air Dingin terhadap Penurunan Intensitas Nyeri pada Remaja Putri dengan Dismenore.', *Jurnal Kebidanan Malakbi*, 1(1), pp. 7-15. doi: 10.33490/b.v1i1.207.
- Cavanagh, H.M.A., and Wilkinson, J.M. (2002) 'Biological Activities of Lavender Essential Oil.', *Phytotherapy Research*, 16(4), pp. 301-308. doi: 10.1002/ptr.1103.
- Dewi, I. P. (2011) 'Aromaterapi Lavender sebagai Media Relaksasi.', Skripsi. Bali: Universitas Udayana.
- Fajaryati, N. (2012) 'Hubungan Kebiasaan Olahraga Dengan Dismenore Primer Remaja Putri di SMP N 2 Mirit Kebumen. *Jurnal Komunikasi Kesehatan*, 3(1), pp. 1-12. doi: 10.56772/jkk.v3i1.39.
- Harahap, D.U., and Lismarni, L. (2013) 'Pengaruh Senam Dismenore terhadap Penurunan Nyeri Dismenore pada Remaja Putri di SMA Negeri 1

- Baso. *Jurnal Kesehatan*, 4(1), pp. 108-116. doi: 10.35730/jk.v4i1.197.
- Judha, M., and Sudarti, F.A. (2012) 'Teori Pengukuran Nyeri dan Nyeri Persalinan.', Yogyakarta: Nuha Medika.
- Maharani, Y. V., Fatmawati, E., and Widyaningrum, R. (2016) 'The Effect Of Lavender Flower Aromatherapy (Lavandula Angustifolia) on The Intensity of Dysmenorrhea Pain in Stikes Madani Yogyakarta Students.', *Journal of Madani Medika Health*, 7(1), pp. 1-20. doi: 10.36569/jmm.v7i1.71.
- Nikjou, R., Kazemzadeh, R., Rostamnegad, M., Moshfegi, S., Karimollahi, M., and Salehi, H. (2016) 'The Effect of Lavender Aromatherapy on The Pain Severity of Primary Dysmenorrhea: A Triple-Blind Randomized Clinical Trial.', *Annals of Medical and Health Sciences Research*, 6(4), 211-215. doi: 10.4103/amhsr.amhsr_527_14.
- Pradiyanti, G. A. I., Sardjono, T. W., and Fevriasanty, F. I. (2014) 'Perbandingan Efektifitas Antara Aromaterapi Bunga Mawar dengan Masase dalam Menurunkan Intensitas Nyeri pada Dismenore Primer dengan Perlakuan Standar Kompres Hangat.', *Majalah Kesehatan*, 1(3), pp. 137-148.
- Prashar, A., Locke, I.C., and Evans, C.S. (2004) 'Cytotoxicity of lavender oil and its major components to human skin cells.', *Cell Proliferation*, 37(3), pp. 221-229. doi: 10.1111/j.1365-2184.2004.00307.x.
- Purwati, Y. (2018) 'The Effectiveness of Effeurage Massage Using Lavender Aromatherapy for Menstrual Pain Relief.', *Journal of Health, Medicine and Nursing*, 49, pp. 104-109.
- Dehkordi, Z.R., 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*, 22(2), pp. 212-219. doi: 10.1016/j.ctim.2013.12.011.
- Sitoayu, L., Pertiwi, D.A., and Mulyani, E.Y., (2017) 'Kecukupan zat gizi makro, status gizi, stres, dan siklus menstruasi pada remaja.', *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 13(3), pp. 121-128. doi: 10.36590/jika.v5i3.359.
- Thenmozhi, P., and Bhuvaneshwari, K. (2020) 'Effectiveness of Aromatherapy on Menstrual Distress among Adolescent Girls.', *Journal of Complementary and Alternative Medical Research*, 11(2), pp. 25-32. doi: 10.9734/jocamr/2020/v11i230182.
- Yunianingrum, E. (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.', Skripsi. Yogyakarta: Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.