

PENGARUH AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP PENURUNAN NYERI HAID PADA REMAJA DI KELURAHAN GAYAMDOMPO

Avisia lukiana¹, Kamidah²

¹Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas 'Aisyiyah Surakarta

²Dosen Pembimbing Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Email : avisialukiana.students@aiska-university.ac.id

ABSTRAK

Latar Belakang : Nyeri haid merupakan salah satu keluhan yang umum dialami oleh remaja putri selama menstruasi dan dapat mengganggu aktivitas serta menurunkan kualitas hidup. Nyeri ini disebabkan oleh peningkatan hormon prostaglandin yang memicu kontraksi otot rahim, sehingga menimbulkan rasa nyeri di perut bagian bawah hingga punggung bawah. Salah satu metode non-farmakologis yang efektif untuk mengurangi nyeri haid adalah penggunaan aromaterapi lavender. Lavender mengandung senyawa aktif seperti *linalool* yang memiliki efek sedatif untuk membantu menciptakan rasa tenang dan mempercepat proses relaksasi, serta *linalyl* asetat yang berfungsi mengurangi ketegangan otot dan sistem saraf. **Tujuan :** untuk mengetahui pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap penurunan nyeri haid pada remaja di Kelurahan Gayamdopo. **Metode :** Penelitian menggunakan desain *pre-eksperimental* dengan pendekatan *one group pretest-posttest* dan melibatkan 22 remaja putri sebagai sampel menggunakan teknik total sampling. Skala nyeri diukur dengan NRS (*Numeric Rating Scale*) dan dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon*. **Hasil :** menunjukkan penurunan rata-rata skala nyeri dari 5,00 menjadi 1,45 dengan nilai *pValue* 0.000 ($\leq 0,05$). **Kesimpulan :** Ada pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap penurunan nyeri haid pada remaja di Kelurahan Gayamdopo.

Kata kunci: Nyeri haid, Aromaterapi lavender, Remaja