

**PENGARUH PEMBERIAN AROMATERAPI PEPPERMINT TERHADAP
PENURUNAN INTENSITAS DISMINORE PADA REMAJA DI SMP
MUHAMMADIYAH 10 SURAKARTA**

Unita Waras¹, Kamidah²
unitawaras.students@aiska-university.ac.id
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar Belakang : Dismenore merupakan keluhan yang umum dialami oleh remaja dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, seperti terganggunya proses belajar. Prevelensi angka kejadian dismenore pada remaja di Provinsi Jawa Tengah mencapai 56%. Penanganan dismenore bervariasi, mulai dari dibiarkan hingga konsumsi obat tanpa pengawasan. Salah satu terapi nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk mengatasi dismenore adalah aromaterapi peppermint. Kandungan mentol didalamnya mampu merelaksasi otot, sehingga membantu menurunkan intensitas nyeri haid. Selain itu, peppermint juga berfungsi sebagai analgesik non-opioid dan anestesi lokal, yang secara efektif dapat meredakan gejala dismenore..

Tujuan : Mengetahui pengaruh pemberian aromaterapi peppermint terhadap penurunan intensitas dismenorea di SMP Muhammadiyah 10 Surakarta. **Metode :** Penelitian *pre eksperimen* dengan desain penelitian *one group prettest posttest* dengan populasi 23 siswi, sample 23. Intervensi dilakukan dengan meneteskan 3 tetes minyak pada tisu, lalu dihirup selama 10 menit dari jarak sekitar 2 cm. Uji analisa dengan uji *wilcoxon*. **Hasil :** Rata-rata dismenore menurun dari 4,61 menjadi 1,78 dengan penurunan sebesar 2,83. Analisis statistik di dapatkan *p-value* 0,000 (<0,05). **Kesimpulan :** Ada pengaruh aromaterapi peppermint terhadap penurunan intensitas dismenore di SMP Muhammadiyah 10 Surakarta.

Kata Kunci : *Remaja, Dismenore, Aromaterapi Peppermint*