

Efektivitas Pemberian Aromaterapi Lavender Dan Aromaterapi Peppermint Terhadap Penurunan Dismenorea Primer Pada Remaja Putri Usia 12-18 Tahun di Desa Cihanjuang Tahun 2026

Neneng Sifa Azwati¹, Iga Retia Mufti²

^{1,2}Program Studi Sarjana Kebidanan, Fakultas Kebidanan, Institut Kesehatan Rajawali, Bandung

* Corresponding Author: sifaazwati02@gmail.com

ARTICLE INFO

Article history:

Received: August 27 2026

Revised: August 30 2026

Accepted: September 02 2026

Available online : September 03 2026

Kata Kunci:

Dismenorea, Aromaterapi Lavender, Aromaterapi Peppermint, Remaja Putri.

Keywords:

Dysmenorrhea, Lavender aromatherapy, Peppermint aromatherapy, Adolescent girls.

ABSTRAK

Latar Belakang : Dismenorea merupakan masalah menstruasi yang sering dialami remaja putri dengan prevalensi di Indonesia mencapai 64,25%. Berdasarkan data Puskesmas Parongpong Desa Cihanjuang KBB, sebanyak 391 dari 739 remaja putri (65,4%) mengalami dismenorea. Salah satu terapi nonfarmakologis untuk mengurangi nyeri adalah aromaterapi lavender dan peppermint yang memiliki efek relaksasi serta analgesik.

Tujuan Penelitian : Mengetahui efektivitas pemberian aromaterapi lavender dan aromaterapi peppermint terhadap penurunan nyeri dismenorea pada remaja putri usia 12-18 tahun di Desa Cihanjuang Tahun 2026. **Metode Penelitian :** Penelitian ini menggunakan *quasi*

experimental dengan rancangan *control group design*. Sampel sebanyak 30 remaja putri dibagi menjadi dua kelompok menggunakan teknik purposive sampling. Data dikumpulkan menggunakan lembar observasi dan instrumen *Numeric Rating Scale* (NRS) serta dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon* dan *Mann Whitney*. **Hasil :** Kelompok lavender mengalami penurunan tingkat nyeri dari kategori sedang-berat menjadi ringansedang setelah intervensi *p-value* = 0,001, sedangkan kelompok peppermint mengalami penurunan nyeri namun tetap berada pada kategori ringan, sedang dan berat *p-value* = 0,046. Hasil uji *Mann Whitney* menunjukkan *p-value* = 0,010. **Simpulan :** Pemberian aromaterapi lavender terbukti lebih efektif dalam menurunkan nyeri dismenorea pada remaja putri.

ABSTRACT

Background: Dysmenorrhea is a menstrual issue frequently experienced by adolescent girls, with a prevalence in Indonesia reaching 64.25%. Data from the Parongpong Community Health Center (Puskesmas) in Cihanjuang Village, West Bandung Regency (KBB), indicate that 391 out of 739 adolescent girls (65.4%) experience dysmenorrhea. One non-pharmacological therapy for pain reduction is lavender and peppermint aromatherapy, which offers both relaxing and analgesic effects. Research Objective: To determine the effectiveness of lavender and peppermint aromatherapy in reducing dysmenorrhea pain among adolescent girls aged 12–18 years in Cihanjuang Village in 2026. Research Method: This study employs a quasi-experimental design with a control group. A sample of 30 adolescent girls was divided into two groups using purposive sampling. Data were collected using observation sheets and the Numeric Rating Scale (NRS) instrument, and were analyzed using a statistical test. (Wilcoxon) (and) (Mann-Whitney). Results: The lavender group experienced a reduction in pain levels from the moderate-to-severe category to the mild-to-moderate category following the intervention (p -value = 0.001), whereas the peppermint group experienced a reduction in pain but remained within the mild, moderate, and severe categories (p -value = 0.046). The MannWhitney test result showed a p -value of 0.010. Conclusion: Lavender aromatherapy administration proved more effective in reducing dysmenorrhea pain in adolescent girls.

This is an open access article under the [CC BY-NC](#) license.
Copyright © 2026 by Author. Published by Cv. Teewan Solutions



PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan fase penting dalam perkembangan fisik, psikologis, kognitif, dan reproduksi. Salah satu tanda kematangan reproduksi pada remaja putri adalah menstruasi. Namun, menstruasi sering disertai keluhan dismenorea atau nyeri haid yang dapat muncul beberapa jam sebelum atau selama menstruasi dan berlangsung selama 48–72 jam. Dismenorea terutama disebabkan oleh peningkatan produksi prostaglandin yang memicu kontraksi otot uterus sehingga menimbulkan rasa nyeri. Kondisi ini dapat mengganggu aktivitas sehari-hari serta berdampak pada kondisi fisik dan psikologis remaja, seperti pusing, mual, stres, hingga pingsan (Rosyidah, 2022).

Dismenorea merupakan salah satu masalah kesehatan reproduksi yang banyak dialami perempuan. Data yang tercantum dalam sumber menunjukkan bahwa prevalensi dismenorea di Indonesia mencapai 64,25%, terdiri atas 54,89% dismenorea primer dan 9,36% dismenorea sekunder. Di Jawa Barat, kejadian dismenorea dilaporkan sekitar 54,9%, dengan 24,5% mengalami nyeri ringan, 21,28% nyeri sedang, dan 9,36% nyeri berat. Kondisi tersebut juga terlihat pada remaja putri di Kabupaten Bandung Barat, berdasarkan observasi tahun 2024 yang menunjukkan 58% remaja putri sering mengalami dismenorea.

Data Puskesmas Parongpong Desa Cihanjuang juga menunjukkan bahwa dari 739 remaja putri usia 12–18 tahun, sebanyak 391 orang (65,4%) mengalami keluhan dismenorea dengan berbagai tingkat keparahan (Michael et al., 2020).

Penatalaksanaan dismenorea dapat dilakukan secara farmakologis maupun nonfarmakologis. Penggunaan obat antiinflamasi nonsteroid (OAINS) dapat membantu mengurangi nyeri, tetapi penggunaan dalam jangka panjang berpotensi menimbulkan efek samping. Oleh karena itu, diperlukan alternatif terapi nonfarmakologis yang relatif aman dan mudah diterapkan. Salah satu terapi komplementer yang dapat digunakan adalah aromaterapi. Aromaterapi bekerja melalui rangsangan penciuman yang diteruskan melalui sistem olfaktori menuju otak dan sistem limbik sehingga dapat memberikan efek relaksasi serta membantu mengurangi persepsi nyeri (Afriani, 2024).

Aromaterapi lavender merupakan salah satu jenis aromaterapi yang banyak digunakan untuk membantu mengatasi nyeri dan kecemasan. Lavender mengandung *linalyl acetate* dan *linalool* yang berperan dalam memberikan efek relaksasi dan sedatif, sehingga dapat membantu mengurangi ketegangan otot dan persepsi nyeri. Pemberian aromaterapi melalui inhalasi juga dinilai memiliki respons yang relatif cepat karena aroma secara langsung merangsang reseptor penciuman dan diteruskan ke pusat emosional di otak. Dengan tingginya kejadian dismenorea pada remaja putri serta perlunya pilihan terapi nonfarmakologis yang mudah dan minim efek samping, aromaterapi lavender menjadi salah satu intervensi komplementer yang potensial untuk membantu menurunkan intensitas nyeri dismenorea. Linfeng Mo, 2026).

Berdasarkan tingginya kejadian dismenorea pada remaja putri dan dampaknya terhadap aktivitas serta kenyamanan selama menstruasi, diperlukan penelitian mengenai intervensi nonfarmakologis yang efektif dan mudah diterapkan. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap penurunan intensitas nyeri dismenorea pada remaja putri.

METODE PENELITIAN

Rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuasi eksperimen (*quasi experimental design*) dengan rancangan *pretest-posttest control group design*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas pemberian aromaterapi lavender dan peppermint terhadap penurunan dismenorea pada remaja putri usia 12–18 tahun di Desa Cihanjuang Kabupaten Bandung Barat Tahun 2026.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran Tingkat Nyeri Dismenorea Remaja Sebelum Diberikan Aromaterapi Lavender Pada Kelompok Intervensi

Tabel 1 Gambaran Tingkat Nyeri Dismenorea Remaja Sebelum Diberikan Aromaterapi Lavender Pada Kelompok Intervensi

Tingkat Nyeri	n	%
Tingkat Nyeri Ringan	0	0
Tingkat Nyeri Sedang	12	80,0
Tingkat Nyeri Berat	3	20,0
Total	15	100,0

Tabel 1 menunjukkan bahwa sebelum diberikan aromaterapi lavender terdapat responden yang mengalami dismenorea dengan nyeri berat yaitu sebanyak 3 orang (20,0%). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putri mengalami nyeri menstruasi dengan intensitas yang cukup mengganggu aktivitas sehari-hari. Nyeri sedang hingga berat yang dialami responden dapat dipengaruhi oleh peningkatan produksi hormon prostaglandin selama menstruasi. Prostaglandin menyebabkan kontraksi otot uterus menjadi lebih kuat sehingga suplai oksigen ke jaringan menurun dan menimbulkan rasa nyeri pada area perut bagian bawah (Hidayati, 2020).

Pada kondisi dismenorea primer, rasa nyeri biasanya muncul pada awal menstruasi. Intensitas nyeri dapat berbeda pada setiap individu tergantung kondisi hormonal, tingkat stres, aktivitas fisik, pola istirahat, serta ambang nyeri masing-masing responden. Pada penelitian ini responden yang terlibat adalah remaja. Pada masa remaja terjadi proses pematangan sistem reproduksi sehingga keseimbangan hormon belum stabil dan menyebabkan siklus menstruasi sering tidak teratur (Ilham, 2023).

Tabel 2 Tingkat Nyeri Dismenorea Remaja Setelah Diberikan Aromaterapi Lavender Pada Kelompok Intervensi

Tingkat Nyeri	N	%
Tingkat Nyeri Ringan	12	80,0
Tingkat Nyeri Sedang	3	20,0
Tingkat Nyeri Berat	0	0
Total	15	100,0

Tabel 2 menunjukkan bahwa setelah diberikan aromaterapi lavender hampir seluruh responden mengalami dismenorea dengan nyeri ringan yaitu 12 responden (80,0%).

Penurunan intensitas nyeri dalam penelitian ini terjadi karena aromaterapi yang diberikan, lavender memiliki kandungan utama berupa *linalool* dan *linalyl* asetat yang memberikan efek relaksasi dan sedatif. Ketika aroma lavender dihirup, sistem penciuman akan mengirimkan impuls menuju sistem limbik otak yang berhubungan dengan emosi, kenyamanan, dan persepsi nyeri. Stimulasi pada sistem limbik menyebabkan hipotalamus melepaskan hormon endorfin dan enkefalin yang berfungsi sebagai analgesik alami tubuh. Pelepasan hormon tersebut membantu menurunkan persepsi nyeri serta memberikan rasa rileks dan nyaman pada tubuh. Selain itu, efek relaksasi lavender juga membantu mengurangi ketegangan otot uterus akibat kontraksi berlebihan selama menstruasi. Sejalan dengan teori Buckle aromaterapi lavender efektif digunakan untuk membantu mengurangi nyeri, kecemasan, dan ketegangan otot. Aroma lavender memberikan efek menenangkan pada sistem saraf pusat sehingga tubuh menjadi lebih rileks dan intensitas nyeri menurun. (Buckle, 2015). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Nikjou R, 2016) yang menunjukkan adanya penurunan signifikan intensitas nyeri menstruasi setelah pemberian aromaterapi lavender. Penelitian Fitria (2021) juga menunjukkan. Setelah diberikan aromaterapi lavender Sebagian besar responden berada pada kategori nyeri ringan (1 -3) sebanyak 43%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa pemberian aromaterapi lavender mampu membantu menurunkan intensitas nyeri dismenorea sehingga dapat meningkatkan kenyamanan dan membantu remaja tetap dapat melakukan aktivitas sehari-hari selama menstruasi.

Perbedaan Tingkat Nyeri Dismenorea Remaja Pada Kelompok Intervensi Sebelum dan Setelah Diberikan Aromaterapi Lavender

Tabel 3 Perbedaan Tingkat Nyeri Dismenorea Sebelum dan Setelah Diberikan Aromaterapi Lavender

		Tingkat Nyeri Setelah Intervensi			Total	Nilai P
		Ringan	Sedang	Berat		
Tingkat Nyeri Sebelum Intervensi	Ringan	0 (0,0)	0 (0,0)	0 (0,0)	0 (0,0)	0,001
	Sedang	10 (66,7)	2 (13,3)	0 (0,0)	12 (80,0)	
	Berat	2 (13,3)	1 (6,7)	0 (0,0)	3 (20,0)	
Total		12 (80,0)	3 (20,0)	0 (0,0)	15 (100,0)	

Uji wilcoxon

Berdasarkan Tabel 3 menunjukkan bahwa sebelum pemberian aromaterapi lavender sebagian besar responden mengalami nyeri sedang (80,0%) dan nyeri berat (20,0%), sedangkan setelah intervensi, sebagian besar mengalami nyeri ringan (80,0%) dan nyeri

sedang (20,0%). Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai p-value 0,001 ($<0,05$). Penelitian ini menunjukkan bahwa penanganan dismenoreia tidak selalu harus menggunakan terapi farmakologis. Penggunaan terapi nonfarmakologis seperti aromaterapi dapat menjadi alternatif yang aman, mudah dilakukan, murah, dan minim efek samping. Lavender menjadi salah satu pilihan aromaterapi yang efektif karena memiliki efek relaksasi yang kuat.

Gambaran Tingkat Nyeri Dismenoreia Remaja Sebelum Diberikan Aromaterapi Peppermint Pada Kelompok Kontrol

Tabel 4 Tingkat Nyeri Dismenoreia Sebelum Diberikan Aromaterapi Peppermint Pada Kelompok Kontrol

Tingkat Nyeri	N	%
Tingkat Nyeri Ringan	3	20,0
Tingkat Nyeri Sedang	9	60,0
Tingkat Nyeri Berat	3	20,0
Total	15	100,0

Berdasarkan tabel 4 diketahui bahwa sebelum diberikan aromaterapi peppermint terdapat responden yang mengalami dismenoreia dengan nyeri berat sebanyak 3 orang (20,0%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebelum intervensi sebagian besar remaja putri mengalami nyeri menstruasi yang cukup mengganggu aktivitas. Nyeri menstruasi yang dialami responden dapat terjadi akibat peningkatan hormon prostaglandin yang memicu kontraksi uterus berlebihan, kontraksi uterus yang berlebihan menyebabkan aliran darah ke jaringan uterus berkurang sehingga terjadi iskemia jaringan yang menimbulkan rasa nyeri. Selain itu, faktor psikologis seperti stres, kecemasan, kurang istirahat, dan kelelahan juga dapat memperberat nyeri menstruasi.

Tabel 5 Tingkat Nyeri Dismenoreia Sebelum Diberikan Aromaterapi Peppermint Pada Kelompok Kontrol

Tingkat Nyeri	n	%
Tingkat Nyeri Ringan	5	33,3
Tingkat Nyeri Sedang	9	60,0
Tingkat Nyeri Berat	1	6,7
Total	15	100,0

Berdasarkan tabel 5 diketahui bahwa setelah diberikan aromaterapi peppermint sebagian besar responden mengalami dismenoreia dengan nyeri sedang yaitu sebanyak 9 orang (60,0%).

Perbedaan Tingkat Nyeri Desminorea Remaja Pada Kelompok Kontrol Sebelum dan Setelah Diberikan Aromaterapi Peppermint

Tabel 6 Perbedaan Tingkat Nyeri Desminorea Sebelum dan Setelah Diberikan Aromaterapi Peppermint Pada Kelompok Kontrol

		Tingkat Nyeri Setelah			Total	Nilai P
		Ringan	Sedang	Berat		
Tingkat Nyeri Sebelum	Ringan	3 (20,0)	0 (0,0)	0 (0,0)	3 (20,0)	0,046
	Sedang	2 (13,3)	7 (46,7)	0 (0,0)	9 (60,0)	
	Berat	0 (0,0)	2 (13,3)	1 (6,7)	3 (20,0)	
	Total	5 (33,3)	9 (60,0)	1 (6,7)	15 (100,0)	

Uji wilcoxon

Berdasarkan Tabel 6 menunjukkan bahwa sebelum pemberian aromaterapi peppermint sebagian besar responden mengalami nyeri sedang (60,0%), diikuti nyeri ringan dan nyeri berat masing-masing (20,0%), sedangkan setelah intervensi sebagian besar responden mengalami nyeri ringan (33,3%) dan nyeri sedang (60,0%), serta nyeri berat menurun menjadi (6,7%). Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai p-value sebesar 0,046 ($<0,05$). Aromaterapi peppermint bekerja melalui kandungan menthol yang memberikan sensasi dingin dan nyaman pada tubuh, menthol memiliki efek analgesik dan antispasmodik yang mampu membantu mengurangi kontraksi otot rahim selama menstruasi. Ketika aroma peppermint dihirup, reseptor saraf akan memberikan respons relaksasi sehingga rasa nyeri dapat berkurang. Efek dingin dari menthol membantu menghambat transmisi impuls nyeri menuju otak sehingga persepsi nyeri menurun. Selain itu, peppermint juga membantu meningkatkan sirkulasi darah dan memberikan rasa segar sehingga tubuh menjadi lebih rileks.

Analisis Efektivitas Pemberian Aromaterapi Lavender dan Aromaterapi Peppermint Terhadap Penurunan Nyeri Dismenorea Pada Remaja Putri

Tabel 7 Analisis Efektivitas Pemberian Aromaterapi Lavender dan Aromaterapi Peppermint Terhadap Penurunan Nyeri Dismenorea Pada Remaja Pada Kelompok Intervensi dan Kontrol

Kelompok Penelitian	Tingkat Nyeri						Mann Whitney
	Pre Test			Post Test			
Kategori	Ringan	Sedang	Berat	Ringan	Sedang	Berat	
Kelompok	0	12	3	12	3	0	p-Value
	3	9	3	5	9	1	
Intervensi							0,010
Kelompok Kontrol							
Uji Mann Whitney U							

Berdasarkan Tabel 7 menunjukkan bahwa hasil uji *Mann Whitney* diperoleh nilai *p-value* sebesar 0,010 ($<0,05$), sehingga terdapat perbedaan efektivitas antara aromaterapi lavender dan aromaterapi peppermint terhadap penurunan nyeri dismenorea. Aromaterapi lavender menunjukkan efektivitas yang lebih baik, yang ditunjukkan oleh penurunan tingkat nyeri yang lebih besar dari kategori sedang dan berat menjadi sebagian besar kategori ringan setelah intervensi. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian (Ayu, 2023) yang menyatakan bahwa aromaterapi lavender memiliki efektivitas lebih tinggi dalam menurunkan nyeri menstruasi dibandingkan aromaterapi peppermint. Dismenorea dapat mengganggu aktivitas sehari-hari remaja seperti belajar, berkonsentrasi, dan aktivitas sosial.

Oleh karena itu diperlukan penanganan yang efektif dan aman. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa pemberian aromaterapi, khususnya lavender, lebih efektif digunakan sebagai terapi komplementer untuk mengurangi nyeri dismenorea pada remaja putri dibandingkan aromaterapi peppermint.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa pemberian aromaterapi lavender dan aromaterapi peppermint sama-sama efektif dalam membantu menurunkan tingkat nyeri dismenorea pada remaja putri. Setelah diberikan intervensi, terjadi penurunan tingkat nyeri pada kedua kelompok. Hasil penelitian juga menunjukkan adanya perbedaan efektivitas antara kedua jenis aromaterapi, dimana aromaterapi

lavender memberikan efektivitas yang lebih baik dalam menurunkan nyeri dismenorea dibandingkan dengan aromaterapi peppermint. Dengan demikian, aromaterapi lavender dapat menjadi salah satu alternatif nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk membantu mengurangi nyeri dismenorea pada remaja putri.

DAFTAR PUSTAKA

- Ayu, P. S. D. R. (2023). Pengaruh Pemberian Kombinasi Aromaterapi Lavender Dan Peppermint Terhadap Penurunan Nyeri Haid (Dismenorea) Di Apotek Anggita Dalung. *Jurnal Pharmactive*, 2.
- Buckle, J. (2015). Aromatherapy for Stress in Patients and Hospital Staff. *Journal Indexing and Metrics*, 21.
- Cai, J., Liu, M., Jing, Y., Yin, Z., Kong, N., & Guo, C. (2025). *Aerobic exercise to alleviate primary dysmenorrhea in adolescents and young women: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials*. *Acta Obstetrica et Gynecologica Scandinavica*, 104(5), 815– 828. DOI: 10.1111/aogs.15042.
- Fitria, L. (2021). Efektivitas Aromaterapi Lavenderdan Peppermint Terhadap Skala Nyeri Haid Pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmiah Pannmed*, 16.
- Ilham, M. A. (2023). Gangguan Siklus Menstruasi pada Remaja : Literature Review. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 5.
- Linfeng Mo, S. Y. (2026). Peppermint oil in menstrual disorders and menopausal symptoms: a research progress review. *Frontiers in Endocrinology*.
- Made Tangkas, M. M. (2025). Lavender aromatherapy reduces menstrual pain intensity in adolescents: a double-blind randomized clinical trial. *Indonesian Journal of Perinatology (Perinasia)*.
- Nikjou R. (2016). The Effect of Lavender Aromatherapy on the Pain Severity of Primary Dysmenorrhea: A Triple-blind Randomized Clinical Trial. *Annals of Medical & Health Sciences Research*, 6.
- Ronald Melzack. (1996). Pain mechanisms: A new theory: A gate control system modulates sensory input from the skin before it evokes pain perception and response. *Elsevier*,
- Syafriani. (2020). Hubungan Status Gizi Dan Umur Menarche Dengan Kejadian Dismenorea Pada Remaja Putri Di Sman 2 Bangkinang Kota 2020. *Jurnal Ners Universitas Pahlawan*.