



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 4 Nomor 2 Tahun 2024 Page 6586-6599

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

## Efektifitas Penggunaan Aromaterapi Lavender Dan Jus Wortel Terhadap Penurunan Nyeri Dismenorea Primer Pada Remaja Putri Di Wilayah Kerja Puskesmas Toboali Tahun 2024

Hildayanti Halim<sup>1✉</sup>, Rizkiana Putri<sup>2</sup>, Agustina Sari<sup>3</sup>

Program Studi Pendidikan Profesi Bidan Program Profesi Fakultas Vokasi

Universitas Indonesia Maju

Email: [hildayantiard@gmail.com](mailto:hildayantiard@gmail.com)<sup>1✉</sup>

### Abstrak

Pendahuluan: Dismenorea adalah nyeri saat haid biasanya dengan rasa kram dan terpusat di abdomen. Prevalensi dismenorea primer di dunia sangat besar. Hasil wawancara langsung pada remaja bahwa dismenorea menyebabkan ketidak hadiran disekolah. Berdampak pada kesulitan tidur suasana hati menjadi buruk, kehilangan konsentrasi. Penanganannya dapat menggunakan aromaterapi bunga lavender (*lavendula angustifolia*). Kandungan katon dalam lavender dapat mengurangi rasa sakit, peradangan dan memberikan efek tenang, sedangkan kandungan ester terdapat mencegah terjadinya kejang otot mengurangi ketegangan, depresi. Mengonsumsi Jus wortel mengandung beta karoten dan serat konten, vitamin A, vitamin C, vitamin K, dan potassium, magnesium dan kalsium memperbesar pembuluh darah sehingga mencegah kejang otot dan dinding pembuluh darah sehingga dapat mengurangi nyeri haid. Tujuan: Untuk mengetahui Efektifitas Penggunaan Aromaterapi Lavender dan Jus Wortel Terhadap Penurunan Nyeri Dismenorea Primer Pada Remaja Putri di Wilayah Kerja Puskesmas Toboali Tahun 2024. Metode: Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Sampel pada penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling pada remaja sebanyak 2 orang. Dilaksanakan pada bulan Januari 2024 s/d Februari 2024 di wilayah kerja puskesmas Toboali Tahun 2024. Hasil penelitian: Remaja yang diberikan aromaterapi lavender dan jus wortel efektif menurunkan nyeri dismenorea, dan perbedaan efektifitas keduanya tidak terlalu signifikan yakni pemberian aromaterapi lavender lebih efektif dengan hasil derajat nyeri 0 (tidak nyeri), sedangkan hasil konsumsi jus wortel adalah derajat 1 (nyeri ringan). Kesimpulan: Aromaterapi lavender dan Jus wortel efektif menurunkan nyeri dismenorea primer pada remaja. Saran: Disarankan agar remaja, Puskesmas Toboali dan Bidan menggunakan

Aromaterapi lavender dan Jus wortel dalam menanggulangi masalah dismenorea primer.

Kata Kunci : *Aromaterapi Lavender, Dismenorea Primer, Jus Wortel*

#### Abstract

Introduction: Dysmenorrhea is pain during menstruation, usually with cramping and centered in the abdomen. The prevalence of primary dysmenorrhea in the world is very large. The results of direct interviews with teenagers show that dysmenorrhoea causes absence from school. Impacts on difficulty sleeping, bad mood, loss of concentration. Treatment can use lavender flower aromatherapy (*lavendula angustifolia*). The katon content in lavender can reduce pain, inflammation and provide a calming effect, while the ester content prevents muscle spasms, reduces tension and depression. Consuming carrot juice contains beta carotene and fiber content, vitamin A, vitamin C, vitamin K, and potassium, magnesium and calcium enlarge blood vessels thereby preventing muscle and blood vessel wall spasms so as to reduce menstrual pain. Objective: To determine the effectiveness of using lavender aromatherapy and carrot juice in reducing primary dysmenorrhoea pain in young women in the Toboali Community Health Center working area in 2024. Method: This research uses a qualitative research design with a case study approach. The sample in this study used a purposive sampling technique for 2 teenagers. Carried out from January 2024 to February 2024 in the working area of the Toboali Community Health Center in 2024. Research results: Adolescents who were given lavender aromatherapy and carrot juice were effective in reducing dysmenorrhoea pain, and the difference in the effectiveness of the two was not very significant, namely giving lavender aromatherapy was more effective with higher degree results. pain 0 (no pain), while the result of consuming carrot juice is grade 1 (mild pain). Conclusion: Lavender aromatherapy and carrot juice are effective in reducing primary dysmenorrhoea pain in adolescents. Suggestion: It is recommended that teenagers, Toboali Community Health Centers and midwives use lavender aromatherapy and carrot juice to treat primary dysmenorrhea problems.

Keyword: *Carrot Juice, Lavender Aromatherapy, Primary Dysmenorrhea*

#### PENDAHULUAN

Remaja didefinisikan sebagai individu yang berkembang saat awal mula dia memperlihatkan ciri seksual sekundernya sampai saat dia mendapatkan maturitas seksual. Remaja akan melalui banyak kejadian dalam tahap pertumbuhan dan perkembangannya, salah satunya adalah mengalami menstruasi. Seorang remaja putri akan mengalami menstruasi apabila sistem reproduksi dan berbagai hormon reproduksi yang berada di dalam tubuh sudah mulai bekerja (Patimah, 2022).

Dismenorea adalah nyeri saat haid biasanya dengan rasa kram dan terpusat di abdomen. Keluhan nyeri haid dapat terjadi bervariasi mulai dari yang ringan sampai yang berat. Dismenorea ada dua yaitu dismenorea primer dan dismenorea sekunder. Dismenorea

primer merupakan nyeri kram di perut bagian abdomen sering bersamaan dengan gejala nyeri gastrointestinal (saluran pencernaan), mual, muntah dan sakit kepala. Sedangkan dismenorea sekunder adalah kram menstruasi yang berkaitan dengan patologi, dan kejadian bisa bertahun-tahun terjadinya setelah menarche (Kamalah dkk., 2023).

Prevalensi dismenorea di dunia sangat besar. Prevalensi dismenorea primer mahasiswa di Irlandia adalah 91,5% (95% confidence interval = 89,67-93,33) (Durand et al., 2021), Prevalensi dismenorea primer pada mahasiswa di Spanyol adalah 74,8% (n = 193) (95% CI = 69,47%-80,14%) (Fernández-Martínez et al., 2018), Prevalensi dismenorea primer mahasiswi di Ethiopia adalah 368 (85,4%). dari jumlah tersebut, 123 (28,5%) mengalami nyeri dismenorea primer ringan, 164 (38,1%) sedang, dan 81 (18,8%) berat. (Hailemeskel dkk., 2016), Prevalensi dismenorea primer pada mahasiswi di Lebanon adalah 80,9%. Sebagian besar wanita dengan dismenorea primer menggambarkan nyeri menstruasi mereka sebagai sedang (56%) sampai berat (34,6%), yang secara signifikan mempengaruhi aktivitas sehari-hari dan kemampuan belajar mereka (P <0,001) (Karout et al., 2021). Prevalensi dismenorea pada siswi remaja di Maroko adalah 78% dan 58,1% di antaranya menderita dismenorea berat (Lghoul et al., 2020). Prevalensi dismenorea primer di antara mahasiswi Cina adalah 41,7% (1921/4606) (Hu et al., 2020). Di Indonesia angka kejadian dismenorea 64,25% terdiri dari 54,89% dismenorea primer dan 9,36% dismenorea sekunder (Devita et al., 2022).

Menurut Dhyana 2019, bahwa dampak dari nyeri haid sangat beragam diantaranya wanita menjadi tidak bisa berjalan kesulitan tidur suasana hati menjadi buruk kehilangan konsentrasi dalam melakukan sesuatu. Suasana hati yang buruk akibatnya nyeri haid juga bisa mengakibatkan kecemasan dan depresi pada penderita di samping itu nyeri haid juga sering diasosiasikan dengan durasi menstruasi yang lebih lama serta aliran darah menstruasi yang lebih banyak (Darwis & Syam Chaeraty Rizky., 2021.). Oleh karena itu dampak dismenorea primer juga memiliki efek negatif pada kinerja akademik remaja diantaranya ketidakhadiran sekolah, kehilangan konsentrasi kelas, ketidakhadiran di kelas, kehilangan partisipasi kelas, partisipasi olahraga yang terbatas, keterbatasan dalam bergaul dengan teman, dan ketidakmampuan untuk melakukan pekerjaan rumah (Hailemeskel et al., 2016).

Berdasarkan penelitian sebelumnya, bahwa usia merupakan salah satu faktor risiko terjadinya dismenorea primer pada remaja, karena pada saat menstruasi pertama kali alat reproduksi pada perempuan belum siap mengalami perubahan rahim dan masih terjadi penyempitan dinding rahim. Hal ini disebabkan karena pada umur tersebut organ-organ reproduksi sedang berkembang dan adanya perubahan hormonal yang signifikan. Faktor lain yang juga berhubungan adalah riwayat keluarga. Anggota keluarga yang memiliki keluhan dismenorea primer memiliki risiko lebih tinggi untuk mengalami suatu penyakit

yang sering terjadi termasuk nyeri haid. Hal ini disebabkan karena adanya faktor genetik yang dapat mempengaruhi keadaan siswi sehingga adanya anggota keluarga yang mengalami dismenorea. Dan faktor lainnya seperti konsumsi makan cepat saji juga berhubungan dengan kejadian dismenorea primer. Makanan cepat saji memiliki banyak kandungan gizi yang buruk seperti tinggi lemak trans, tinggi kalori, tinggi gula dan rendah serat. Dalam kandungan asam lemak pada makanan cepat saji bisa mengganggu metabolisme progesteron pada fase luteal dari siklus menstruasi yang mengakibatkan peningkatan kadar prostaglandin yang menyebabkan rasa nyeri muncul. Kemudian Aktivitas fisik yang kurang juga merupakan salah satu faktor risiko kejadian dismenorea primer. Hal ini disebabkan ketika terjadi nyeri haid, oksigen tidak dapat tersalurkan ke pembuluh darah di organ reproduksi sehingga menyebabkan timbul rasa nyeri. Aktivitas fisik yang dilakukan seperti senam, berjalan, workout, senam aerobik, jogging, dan olahraga lainnya dilakukan sebanyak 3-4 kali seminggu cenderung lebih kecil untuk dismenorea primer (Hermawahyuni dkk., 2022).

Dismenorea seringkali mengganggu aktifitas sehari – hari. Beberapa cara untuk menangani dismenorea seperti yang dilakukan pada penelitian sebelumnya yakni dengan menggunakan aromaterapi lavender, dengan hasil uji hipotesa didapatkan nilai  $p = 0,007$  karena kurang dari 0,05 maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima artinya ada pengaruh skala dismenorea sebelum dan sesudah diberikan perlakuan aromaterapi lavender terhadap dismenorea. (Natassia & Mahanani Mulyaningrum., 2021) Aromaterapi merupakan terapi komplementer menggunakan minyak esensial dalam penyembuhan holistik untuk memperbaiki kesehatan dan kenyamanan emosional serta mengembalikan keseimbangan badan. Beberapa jenis essential oil bersifat anti-virus, anti peradangan, meredakan rasa sakit, antidepresan, merangsang membuat rileks, mengencerkan dahak, membantu pencernaan dan juga mempunyai sifat diuretic (Intanwati et al., 2022). Kemudian cara yang lainnya adalah berdasarkan hasil penelitian ariyanti dkk bahwa rata – rata tingkat nyeri dismenorea sebelum diberikan jus wortel yaitu 4,85 dengan standar deviasi 1,785, skala nyeri maksimal 8. Rata- rata tingkat nyeri dismenorea setelah diberikan jus wortel yaitu 3,15, dengan standar deviasi 0,988 , skala nyeri minimal 2 dan skala nyeri maksimal 5. Ada pengaruh pemberian jus wortel terhadap penurunan nyeri dismenorea pada siswi SMA Negeri 1 Seputih Mataram Lampung Tahun 2020 dengan P value = 0,001. (Ariyanti & Yani Veronica, 2020). Wortel merupakan salah satu jenis sayuran yang mengandung berbagai vitamin mineral antioksidan dan senyawa tumbuhan yang sangat bermanfaat bagi kesehatan tubuh manusia salah satunya dapat mengatasi nyeri haid dan dismenorea. (Jusni dkk., 2023)

Berdasarkan hasil wawancara langsung salah satu remaja di wilayah kerja Puskesmas Toboali mengatakan bahwa dismenorea sangat mengganggu sehingga menyebabkan ketidakhadiran di sekolah untuk beberapa hari. Dan Adapun penanganan yang dilakukan dengan berdiam diri dan tidak memberikan terapi apapun ketika mengalami nyeri haid (dismenorea primer).

Berdasarkan permasalahan tersebut, peneliti berkeinginan untuk melakukan penelitian dengan judul "Efektifitas Penggunaan Aromaterapi Lavender dan Jus Wortel Terhadap Penurunan Nyeri Dismenorea Primer Pada Remaja Putri di Wilayah Kerja Puskesmas Toboali Tahun 2024".

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus literatur review dengan menggunakan 2 pasien. Metode penelitian kualitatif adalah sebagai prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang dapat diamati sebagai mana adanya. Studi kasus adalah memahami suatu kasus, orang-orang tertentu atau situasi secara mendalam. Penelitian kualitatif menggunakan metode wawancara terbuka dan observasi untuk memahami sikap, pandangan, perasaan, dan perilaku individu secara mendalam (Creswell, 2014 dalam Sugiyono, 2018). Peneliti mencoba menggali respon yang muncul pada pasien dalam upaya mempercepat proses penurunan skala nyeri pada remaja yang mengalami dismenorea. Peneliti memilih menggunakan metode ini dengan alasan peneliti akan memperoleh gambaran yang mendalam dan menyeluruh tentang efektivitas penggunaan aromaterapi lavender dan mengonsumsi jus wortel dalam penurunan skala nyeri pada remaja yang mengalami dismenorea, sehingga data bisa dikumpulkan berupa kata-kata dari naskah wawancara mendalam dan observasi.

### Tempat dan Waktu Penelitian

Kegiatan ini dilakukan di UPT. Puskesmas Toboali. Waktu kegiatan asuhan kebidanan dilaksanakan pada bulan Januari 2024 s/d Februari 2024.

### Sampling

Kegiatan ini dilakukan pada remaja sebanyak 2 orang di wilayah kerja puskesmas Toboali Tahun 2024. Penentuan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling, yakni penentuan sampel berdasarkan kriteria tertentu yaitu:

a) Kriteria inklusi

- 1) Remaja berusia 10-18 tahun
  - 2) Remaja yang mengalami dismenorea primer di puskesmas toboali dengan gejala nyeri timbul sesaat sebelum atau saat mulai haid, berangsur menurun sampai 72 jam. Nyeri terutama daerah Suprapubik, kadang-kadang paha bagian dalam, punggung bawah. dan tidak mengalami kondisi patologis
  - 3) Bersedia menjadi responden.
- b) Kriteria eksklusi :
- 1) Remaja yang mengalami kondisi patologis seperti endometriosis, infeksi Rahim, kista/polip, tumor sekitar kandung, kelainan kedudukan rahim yang dapat mengganggu organ dan jaringan sekitar.
  - 2) Remaja yang menolak menjadi responden.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Perbandingan Hasil Asuhan Kebidanan antara Kasus 1 dan Kasus 2

No	Kunjungan	Skala Nyeri		
		K1	K2	K3
1	Aromaterapi Lavender	8	2	0
2	Jus Wortel	8	2	1

## PEMBAHASAN

### Derajat Nyeri Sebelum Dan Sesudah Diberikan Aromaterapi Lavender Pada Remaja "N"

Berdasarkan hasil pengkajian didapatkan data klien yaitu remaja "N" usia 18 tahun dengan keluhan nyeri perut bagian bawah dan haid hari pertama. Menurut prawirahardjo.S dalam rizqi kamalah dkk (2023), Dismenore primer adalah nyeri tanpa ditemukan keadaan patologi pada panggul yang berhubungan dengan siklus ovulasi dan disebabkan oleh kontraksi miometrium sehingga terjadi iskemia akibat adanya prostaglandin yang diproduksi oleh endometrium fase sekresi. Molekul yang berperan pada dismenore prostaglandin F2a yang selalu menstimulasi kontraksi uterus sedangkan prostaglandin E menghambat kontraksi uterus. (Kamalah et al., 2023).

Berdasarkan hasil pemeriksaan awal skala nyeri yang dirasakan adalah skala 8, Menurut wardani dkk (2022) Skala NRS merupakan versi angka dari fase yang menggambarkan 0 sampai 10 dalam skala nyeri. Nilai NRS diperoleh dalam waktu kurang dari 1 menit. Nilai NRS dapat digunakan untuk evaluasi nyeri, pengukuran kedua tidak lebih dari 24 jam pasca pengukuran pertama. Nilai NRS dapat disampaikan secara verbal maupun dalam bentuk

gambar. Klasifikasi nilai NRS yaitu 1 sampai 3 nyeri ringan, 4 sampai 6 nyeri sedang, dan 7 sampai 10 nyeri hebat. (Wardani et al., 2022).

Penatalaksanaan nyeri pada remaja "N" peneliti memberikan aromaterapi lavender secara topikal pada perut bagian bawah dan dihirup. intervensi diberikan selama 3 hari dengan hasil observasi terakhir skala nyeri yang dirasakan adalah 0 (tidak nyeri). Penanganan yang dapat diberikan terhadap timbulnya dismenore primer adalah dengan pemberian obat-obatan yang bersifat menekan terjadinya proses ovulasi atau memberikan salah satu golongan obat inhibitor sintesis prostaglandin (farmakologi) dan penggunaan terapi non farmakologi.

Salah satu terapi non farmakologi yang dapat digunakan untuk mengurangi intensitas nyeri haid adalah penggunaan aromaterapi lavender. Lavender (*lavandula angustifolia*) adalah salah satu minyak esensial paling populer dan sering digunakan dalam aromaterapi. Minyak esensial lavender memiliki aroma yang menenangkan dan floral yang dikenal karena manfaatnya dalam mengatasi stres, kecemasan dan masalah tidur. (Saras., 2023). Bunga lavender atau dalam bahasa latin *lavendula angustifolia* yang memiliki kandungan linalool, keton dan stearaldehid. Kandungan katon dalam lavender dapat mengurangi rasa sakit, peradangan dan memberikan efek tenang, sedangkan kandungan ester terdapat mencegah terjadinya kejang otot mengurangi ketegangan dan depresi. (Nurhidayati dkk., 2023.)

Secara ilmiah, manfaat dari aromaterapi lavender ini sudah diteliti, salah satunya penelitian yang dilakukan Kiki Natassia, Festi Mahanani Mulyaningrum, tahun 2021 dengan judul Efektifitas Penggunaan Aromaterapi lavender Pada Dismenorea Remaja, Tahun 2021 dengan hasil uji hipotesa didapatkan nilai  $p = 0,007$  karena kurang dari 0,05 maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima artinya ada pengaruh skala dismenorea sebelum dan sesudah diberikan perlakuan aromaterapi lavender terhadap dismenorea. Lavender dapat memberikan ketenangan,, rasa nyaman, rasa keyakinan, mengurangi stress, mengurangi rasa sakit, emosi yang tidak seimbang, kepanikan. (Natassia & Mahanani Mulyaningrum, n.d.).

Penelitian yang dilakukan Zuraida Zuraida, Dania Pumi Keta, Tahun 2020. Dengan judul Pengaruh Kombinasi Yoga dan Aroma Terapi Lavender terhadap Tingkat Nyeri Dismenorea pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Sumatera Thawalib Parabek. Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh kombinasi yoga dan aromaterapi lavender terhadap tingkat nyeri dismenorea pada remaja putri ( $p$  value = 0,000) Berpedoman pada hasil penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh kombinasi yoga dan aromaterapi lavender terhadap tingkat nyeri dismenorea pada remaja putri (Pumi Keta et al., 2020). Sejalan dengan penelitian lain yang dilakukan oleh Rahayu (2018) tentang kombinasi yoga dan aromaterapi lavender menurunkan tingkat nyeri haid pada remaja di

SMP Muhammadiyah 3 Semarang, ditemukan tingkat nyeri haid sebelum diberikan kombinasi yoga dan aromaterapi lavender adalah 6,31 (Rahayu, 2018).

Menurut penelitian oleh Helsa Salsabila, Lilik Indahwati, Dian Kusumaningtyas, Tahun 2022 tentang Literature Review: Efektivitas Aromaterapi Lavender (*Lavandula angustifolia*) terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Menstruasi menunjukkan hasil penelitian dari seluruh literatur tersebut menyatakan bahwa aromaterapi lavender dapat menurunkan intensitas nyeri menstruasi secara efektif dan menganjurkan penggunaan aromaterapi lavender sebagai pengobatan alternatif yang aman untuk mengurangi nyeri menstruasi karena tidak ada efek samping yang dilaporkan dan mudah digunakan. Rata-rata hasil studi menunjukkan bahwa pemberian aroma terapi lavender secara inhalasi ataupun massase dapat menurunkan intensitas nyeri menstruasi secara signifikan (Salsabila et al., 2022).

Menurut asumsi peneliti, aromaterapi lavender dapat menurunkan nyeri haid pada remaja, karena memiliki kandungan katon yang dapat mengurangi rasa sakit, peradangan dan memberikan efek tenang, dan kandungan ester terdapat mencegah terjadinya kejang otot mengurangi ketegangan dan depresi. Intervensi yang diberikan ke remaja cukup cepat menurunkan nyeri haid yakni hanya berlangsung 2 hari. Namun hal ini merupakan hal yang masih jarang digunakan oleh remaja, dikarenakan aromaterapi ini masih belum banyak diketahui oleh remaja.

#### Derajat Nyeri Sebelum Dan Sesudah Diberikan Jus Wortel Pada Remaja "I"

Berdasarkan hasil pengkajian didapatkan data klien yaitu remaja "I" usia 17 tahun dengan keluhan nyeri perut bagian bawah dan haid hari pertama. Dismenorea primer adalah nyeri haid tanpa ditemukan keadaan patologi panggul berhubungan dengan siklus ovulasi dan disebabkan oleh kontraksi miometrium sehingga terjadi iskemia akibat endometrium pada fase sekresi memproduksi prostaglandin. Perempuan dengan dismenorea primer memiliki kadar prostaglandin lebih tinggi dari perempuan tanpa dismenorea. Peningkatan kadar prostaglandin tertinggi saat haid terjadi pada 48 jam pertama sejalan dengan munculnya intensitas keluhan nyeri haid (Agnes Batmomolin dkk., 2023.)

Berdasarkan hasil pemeriksaan awal derajat nyeri yang dirasakan pada remaja "I" adalah 8 (nyeri hebat). Menurut wardani dkk (2022) Skala NRS merupakan versi angka dari fase yang menggambarkan 0 sampai 10 dalam skala nyeri. Nilai NRS diperoleh dalam waktu kurang dari 1 menit. Nilai NRS dapat digunakan untuk evaluasi nyeri, pengukuran kedua tidak lebih dari 24 jam pasca pengukuran pertama. Nilai NRS dapat disampaikan secara verbal maupun dalam bentuk gambar. Klasifikasi nilai NRS yaitu 1 sampai 3 nyeri ringan, 4 sampai 6 nyeri sedang, dan 7 sampai 10 nyeri hebat (Wardani et al., 2022).

Penatalaksanaan nyeri pada remaja "1" adalah peneliti memberikan jus wortel 2 kali sehari selama 3 hari dengan cara pembuatannya adalah memblender wortel 250 gram dan air 100 cc dengan hasil total 150 cc yang telah didapatkan jus wortel. Adapun hasil observasi terakhir skala nyeri yang dirasakan remaja "1" adalah derajat 1. Penanganan yang dapat diberikan terhadap timbulnya dismenore primer adalah dengan pemberian obat-obatan yang bersifat menekan terjadinya proses ovulasi atau memberikan salah satu golongan obat inhibitor sintesis prostaglandin (farmakologi) dan penggunaan terapi non farmakologi.

Upaya non farmakologi dapat dilakukan dengan latihan fisik seperti yoga, kompres hangat, dan mengonsumsi makanan bergizi dengan mengonsumsi buah – buahan dan sayuran seperti wortel (Jusni dkk,2023.). Wortel yang memiliki nama *Daucus carota*, merupakan sumber yang baik agen antioksidan, kaya akan vitamin A, vitamin C, vitamin K, dan potasium yang bermanfaat mengatasi nyeri haid (Lesmana., 2015). Wortel merupakan tanaman dua tahunan dalam keluarga umbellifer, akar tunggang yang kokoh menyimpan sejumlah besar gula untuk tanaman berbunga di tahun kedua, akarnya mengandung sejumlah besar alfa dan beta karoten dan merupakan sumber vitamin K dan vitamin B 6 yang baik.(Pamungkas et al., 2022). Kandungan magnesium pada wortel dapat digunakan untuk kekuatan tulang, mengaktifkan vitamin B, merelaksakan otot dan saraf, pembekuan darah dan produksi energi. Wortel juga mengandung analgetik alami yang berperan seperti obat analgetik contoh (ibuprofen) dan sebagai anti inflamasi. Mengonsumsi vitamin E dapat menurunkan tingkat nyeri dan dapat mengurangi banyaknya darah haid yang keluar. Hal ini dilakukan dengan cara menyeimbangkan hormon dalam tubuh sehingga siklus menstruasi dapat diatur. Zat gizi yang dapat membantu meringankan dismenore adalah kalsium, magnesium serta vitamin A, B6 dan C (Ariyanti et al., 2020).

Hal ini sejalan dengan penelitian Rosy Fujiawati dkk, Tahun 2023 yang berjudul Pengaruh pemberian jus wortel terhadap penurunan nyeri dismenorea pada remaja putri di posyandu remaja desa sindangpalay kabupaten garut tahun 2023. Hasil Penelitian: Rata-rata skala nyeri dismenore pada kelompok eksperimen sebelum diberikan jus wortel sebesar 5,67 setelah diberikan sebesar 0,93 sedangkan pada kelompok kontrol pada observasi pertama sebesar 5,60 dan pada observasi kedua sebesar 2,07. Hasil bivariat menunjukkan p-value sebesar 0,000 (Fujiawati et al., 2023).

Menurut penelitian Nara Lintan Mega Puspita Tahun 2018 tentang Pengaruh pemberian jus wortel terhadap nyeri dismenorea pada remaja putri. Saat ini banyak penderita dismenorea yang sebenarnya sangat membutuhkan perhatian serius dan penanggulangan segera. Salah satu penanggulangan dismenorea dengan non farmakologi yaitu menggunakan jus wortel. Hasil uji statistik dengan Wilcoxon sebelum dan sesudah

diberikan jus wortel bahwa nilai p value  $0,000 < 0,05$  yang berarti ada pengaruh pemberian jus wortel terhadap nyeri dismenorea. maka dapat dikatakan  $H_0$  ditolak atau  $H_1$  diterima (Nara Lintan Mega Puspita, 2018).

Peneliti berasumsi bahwa jus wortel dapat menurunkan skala nyeri dismenorea primer karena wortel mengandung antioksidan, betakaroten, vitamin A,E,C,K,B6, Magnesium dan potassium yang baik untuk tubuh, sehingga menjadi analgetik alami dalam menurunkan nyeri haid pada remaja

#### Perbandingan Penurunan Derajat Nyeri Antara Yang Diberikan Aromaterapi Lavender Dan Jus Wortel Pada Remaja

Berdasarkan hasil pengkajian, pemberian aromaterapi lavender dan konsumsi jus wortel sama – sama efektif menurunkan derajat nyeri dismenorea primer pada remaja, namun pemberian aromaterapi lavender lebih efektif dengan selisih penurunan derajat nyeri sebesar derajat 1. Hal ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Yesi Septina Wati dan Yoanda Dwi Ardini (2021) yang berjudul Efektivitas Perbedaan Aromaterapi Lavender dan Massage Effleurage terhadap penurunan nyeri menstruasi remaja putri SMAN 10, Hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$  terdapat perbedaan antara pretest dan posttest pada pemberian aromaterapi lavender dan massage effleurage dengan perbedaan kelompok aromaterapi lavender lebih tinggi dari nilai rata-rata pemberian massage effleurage dengan selisih 0,16 disarankan remaja putri mengalami nyeri menstruasi dapat menerapkan pengobatan nonfarmakologis untuk mengurangi rasa nyeri akibat nyeri menstruasi salah satunya dengan pemberian aromaterapi lavender dan massage effleurage untuk mengurangi penggunaan obat farmakologis (Yesi Septina Wati & Yoanda Dwi Ardini, 2021.)

Beberapa teori yang menjelaskan kandungan dan manfaat dari aromaterapi lavender seperti yang telah dikemukakan bahwa Lavender (*lavandula angustifolia*) adalah salah satu minyak esensial paling populer dan sering digunakan dalam aromaterapi. Minyak esensial lavender memiliki aroma yang menenangkan dan floral yang dikenal karena manfaatnya dalam mengatasi stres, kecemasan dan masalah tidur. (Saras., 2023). Bunga lavender atau dalam bahasa latin *lavendula angustifolia* yang memiliki kandungan linalool, keton dan strearaldehide. Kandungan katon dalam lavender dapat mengurangi rasa sakit, peradangan dan memberikan efek tenang, sedangkan kandungan ester terdapat mencegah terjadinya kejang otot mengurangi ketegangan dan depresi. (Nurhidayati dkk., 2023.) Penelitian yang telah dilakukan oleh Gaber El-Saber Batiha dkk (2023) tentang Tinjauan komponen bioaktif dan sifat farmakologi spesies *Lavandula* (A review of the bioactive components and

pharmacological properties of *Lavandula* species). Lavender adalah tanaman hijau abadi yang juga dikenal sebagai lavender terapeutik atau lavender umum. Ia memiliki efek antijamur, antibakteri, neurologis, antimikroba, antiparasit, antidiabetes, dan analgesic. Ini banyak digunakan di bidang kosmetik, parfum, makanan, dan aromaterapi. Menurut penelitian tertentu tentang manfaat lavender, termasuk tinjauan sistematis dan meta-analisis, ramuan ini sangat mengurangi nyeri persalinan, dismenorea, penyembuhan episiotomi, depresi, kualitas dan pengobatan gangguan tidur. Penggunaan Minyak lavender menyerap sangat cepat ke dalam kulit. Lima menit setelah pengobatan topikal, komponen linalyl asetat dan linalyl glukosida terdeteksi dalam darah, mencapai puncaknya pada 19 menit dan menurun secara bertahap setelah 90 menit. Dengan demikian, pengembangan dan penerapannya dapat memberikan dampak yang lebih positif bagi umat manusia (Batiha et al., 2023).

Penelitian yang telah dilakukan juga sejalan dengan penelitian Dini Aulani Fristalia Hoiri dkk (2023) tentang Perubahan Intensitas Disminore melalui Pemberian Massage Efflurage dan Massage Efflurage Aromaterapi Lavender pada Mahasiswi Tingkat 1 A, Uji statistik data kelompok 1 dihasilkan  $\mu_1 \neq \mu_2$  dan  $p\text{-value } ,000 < 0,05$ ,  $H_0$  ditolak, dan data kelompok 2 dihasilkan  $\mu_1 \neq \mu_2$  dan  $p\text{-value } ,000 < 0,05$ ,  $H_0$  ditolak, dan perbedaan perubahan intensitas disminore dari dua kelompok dihasilkan  $\mu_1 \neq \mu_2$  dan  $p\text{-value } ,000 < 0,05$ ,  $H_0$  ditolak. Pemberian massage efflurage menggunakan minyak aromaterapi mengalami penurunan yang bermakna dalam mengurangi penurunan intensitas disminore hal ini karena massage efflurage menggunakan minyak aromaterapi lavender memiliki 2 efek sekaligus, dalam massage efflurage yang mengalihkan nyeri dan aromaterapi lavender yang menghasilkan hormon endorfin mampu memodifikasi persepsi nyeri di otak sehingga bisa menjadi pilihan alternatif dalam mengurangi intensitas dismenorea (Dini Aulani Fristalia Hoiri dkk, 2023.).

Asumsi peneliti bahwa penggunaan aromaterapi lavender lebih efektif karena digunakan secara topikal dan dhirup, selain mendapatkan efek menenangkan yang dapat menghilangkan rasa sakit juga penggunaan secara topikal lebih cepat meresap pada kulit. Kandungan katon dalam lavender dapat mengurangi rasa sakit, peradangan dan memberikan efek tenang, sedangkan kandungan ester mencegah terjadinya kejang otot, mengurangi ketegangan.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil pengukuran derajat nyeri pada remaja "" dan "I" dengan hasil sebagai berikut :

1. Derajat nyeri remaja "N" sebelum diberikan aromaterapi lavender adalah 8 (nyeri berat) dan sesudah diberikan aromaterapi lavender adalah 0 (tidak nyeri)
2. Derajat nyeri remaja "I" sebelum diberikan Jus wortel adalah 8 (nyeri berat) dan sesudah diberikan Jus wortel adalah 1 (nyeri ringan)
3. Pemberian aromaterapi lavender lebih efektif dalam menurunkan nyeri dismenore primer pada remaja dibandingkan dengan pemberian jus wortel dengan selisih perbedaan derajat 1.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, E. H., Makkasau, Fitriani, Latifah, A., Eppang, M., Buraerah, S., Syatriani, S., Ilmiah, W. S., Suhartini, T., & Widia, L. (2023). *METODOLOGI PENELITIAN KESEHATAN*. 142.
- Ariyanti, V. D., Veronica, S. Y., & Kameliawati, F. (2020). Pengaruh pemberian jus wortel terhadap penurunan skala nyeri dismenore primer pada remaja putri. *Wellness And Healthy Magazine*, 2(2), 277–282. <https://wellnessjournalpress.id/wellness/article/view/22038>
- Ariyanti, V. D., & Yani Veronica, S. (2020). *WELLNESS AND HEALTHY MAGAZINE* Pengaruh pemberian jus wortel terhadap penurunan skala nyeri dismenore primer pada remaja putri. 2(2), 277. <https://wellnessjournalpress.id/wellness>
- Aromaterapi: Memanfaatkan Aroma untuk Kesehatan dan Kesejahteraan - Google Books. (n.d.). Retrieved December 7, 2023, from [https://www.google.co.id/books/edition/Aromaterapi\\_Memanfaatkan\\_Aroma\\_untuk\\_Kes/cFO\\_EAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=manfaat+aroma+terapi+lavender&pg=PA46&printsec=frontcover](https://www.google.co.id/books/edition/Aromaterapi_Memanfaatkan_Aroma_untuk_Kes/cFO_EAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=manfaat+aroma+terapi+lavender&pg=PA46&printsec=frontcover)
- Atasi Dismenorea Pada Remaja Dengan Terapi Komplementer - Google Books. (n.d.). Retrieved December 7, 2023, from [https://www.google.co.id/books/edition/Atasi\\_Dismenorea\\_Pada\\_Remaja\\_Dengan\\_Tera/HzOXEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=Sumiaty%3B+Sakti,+Putri+Mulia+%3B+Hasnawati.+Atasi+Dismenorea+Pada+Remaja+Dengan+Terapi+Komplementer+Lombok+Tengah:+Penerbit+P4I%3B+2022.&pg=PP3&printsec=frontcover](https://www.google.co.id/books/edition/Atasi_Dismenorea_Pada_Remaja_Dengan_Tera/HzOXEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=Sumiaty%3B+Sakti,+Putri+Mulia+%3B+Hasnawati.+Atasi+Dismenorea+Pada+Remaja+Dengan+Terapi+Komplementer+Lombok+Tengah:+Penerbit+P4I%3B+2022.&pg=PP3&printsec=frontcover)
- Batiha, G. E. S., Teibo, J. O., Wasef, L., Shaheen, H. M., Akomolafe, A. P., Teibo, T. K. A., Alkuraishy, H. M., Al-Garbeeb, A. I., Alexiou, A., & Papadakis, M. (2023). A review of the bioactive components and pharmacological properties of *Lavandula* species. *Naunyn-*

Schmiedeberg's Archives of Pharmacology, 396(5), 877.

<https://doi.org/10.1007/S00210-023-02392-X>

Buku Pintar Wortel - Google Books. (n.d.). Retrieved December 9, 2023, from

[https://www.google.co.id/books/edition/Buku\\_Pintar\\_Wortel/9KwzCwAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=wortel+menghilangkan+nyeri&pg=PT30&printsec=frontcover](https://www.google.co.id/books/edition/Buku_Pintar_Wortel/9KwzCwAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=wortel+menghilangkan+nyeri&pg=PT30&printsec=frontcover)

BUNGA RAMPAI KESEHATAN REPRODUKSI DAN KELUARGA BERENCANA - Google Books.

(n.d.). Retrieved March 14, 2024, from

[https://www.google.co.id/books/edition/BUNGA\\_RAMPAI\\_KESEHATAN\\_REPRODUKSI\\_DAN\\_KE/04XOEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=DISMENORE+PRIMER+ADALAH&pg=PA48&printsec=frontcover](https://www.google.co.id/books/edition/BUNGA_RAMPAI_KESEHATAN_REPRODUKSI_DAN_KE/04XOEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=DISMENORE+PRIMER+ADALAH&pg=PA48&printsec=frontcover)

Devita, H., Sarisma, N., Pasalina, P. E., Diii, P., Fakultas, K., & Universitas Baiturrahmah, V.

(2022). HUBUNGAN JENIS MAKANAN YANG DIKONSUMSI DENGAN KEJADIAN

DISMENORE PADA REMAJA PUTRI. *Jurnal Ilmiah PANNMED (Pharmacist, Analyst,*

*Nurse, Nutrition, Midwivery, Environment, Dentist)*, 17(2), 255–259.

<https://doi.org/10.36911/PANNMED.V17I2.1317>

Durand, H., Monahan, K., & McGuire, B. E. (2021). Prevalence and Impact of Dysmenorrhea

Among University Students in Ireland. *Pain Medicine*, 22(12), 2835–2845.

<https://doi.org/10.1093/PM/PNAB122>

Fernández-Martínez, E., Onieva-Zafra, M. D., & Laura Parra-Fernández, M. (2018). Lifestyle

and prevalence of dysmenorrhea among Spanish female university students. *PLOS*

*ONE*, 13(8), e0201894. <https://doi.org/10.1371/JOURNAL.PONE.0201894>

Fujiawati, R., Hayatullah, M. M., & Wulandari, R. (2023). PENGARUH PEMBERIAN JUS

WORTEL TERHADAP PENURUNAN NYERI DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DI

POSYANDU REMAJA DESA SINDANGPALAY KABUPATEN GARUT TAHUN 2023.

*SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 2(11), 4824–4835.

<https://doi.org/10.55681/SENTRI.V2I11.1817>

Ginekologi Praktis Komprehensif - Muhammad Ilham Aldika Akbar, Brahmana Askandar

Tjokroprawiro, Hendy Hendarto - Google Buku. (n.d.). Retrieved December 7, 2023,

from

[https://books.google.co.id/books?id=tukJEAAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=id&source=gbs\\_ge\\_summary\\_r&cad=0#v=onepage&q&f=false](https://books.google.co.id/books?id=tukJEAAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=id&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false)

Hailemeskel, S., Demissie, A., & Assefa, N. (2016). Primary dysmenorrhea magnitude,

associated risk factors, and its effect on academic performance: evidence from female

university students in Ethiopia. *International Journal of Women's Health*, 8, 489–496.

<https://doi.org/10.2147/IJWH.S112768>

Hu, Z., Tang, L., Chen, L., Kaminga, A. C., & Xu, H. (2020). Prevalence and Risk Factors Associated with Primary Dysmenorrhea among Chinese Female University Students: A Cross-sectional Study. *Journal of Pediatric and Adolescent Gynecology*, 33(1), 15–22. <https://doi.org/10.1016/j.jpag.2019.09.004>

Intanwati, Mardiyono, Ambarwati, E. R., & Widyawati, M. N. (2022). Penerapan Aroma Terapi Lavender Nyeri, Persalinan, Kecemasan dan bersalinn kala I. [https://www.google.co.id/books/edition/Penerapan\\_Aromaterapi\\_Lavender\\_pada\\_Mask/ad55EAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=alat+ukur+kecemasan&pg=PA29&printsec=f](https://www.google.co.id/books/edition/Penerapan_Aromaterapi_Lavender_pada_Mask/ad55EAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=alat+ukur+kecemasan&pg=PA29&printsec=frontcover)rontcover