

# Pengaruh Pemberian Aroma Terapi Lavender dan Coklat Hitam Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenorea Pada Remaja Putri Tahun 2024

Neni Kartini<sup>1</sup>, \*Fanni Hanifa<sup>2</sup>, Shinta Mona Lisca<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Mahasiswa Universitas Indonesia Maju

<sup>2,3</sup>Universitas Indonesia maju

**Correspondence Author:** Fanni Hanifa, [fannihanifa070392@gmail.com](mailto:fannihanifa070392@gmail.com)

**DOI :** <https://doi.org/10.37012/jik.v16i1.2155>

## Abstrak

**Pendahuluan:** Dismenorea pada remaja putrid sampai saat ini masih cukup tinggi, Menurut World Health Organization (WHO) tahun tahun 2020, Angka kejadian dismenorea adalah 1.769.425 (90%) wanita yang menderita dismenorea, dengan 10-16% menderita dismenorea berat. Angka kejadian dismenorea di dunia sangat tinggi. Besar rata-rata lebih dari 50% wanita menderita karenanya (Herawati, 2021). Di Indonesia angka kejadian dismenorea adalah 64,25%, terdiri dari 54,89% dismenorea primer dan 9,36% dismenorea sekunder. Dismenorea sering terjadi pada wanita antara usia 20 dan 25, dengan hingga 61% wanita yang belum menikah (Reeder, 2020) sehingga perlu diberikan intervensi dengan cara nonfarmakologis yaitu diantaranya dengan menggunakan Aroma Terapi Lavender dan Cokelat Hitam. **Tujuan:** untuk mengetahui pemberian Aroma Terapi Lavender dan Cokelat Hitam dalam menurunkan Intensitas Nyeri pada remaja ember dengan Dismenorea. **Metode:** Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Metode penelitian kualitatif adalah Penelitian yang berbentuk deskriptif atau menggambarkan fenomena atau fakta penelitian secara apa adanya. **Hasil:** Ada pengaruh hasil pemberian aroma terapi lavender dan cokelat hitam pada hari ke-2 dan ke-3 menstruasi. **Kesimpulan:** Remaja Putri yang diberikan Aroma Terapi Lavender dan Cokelat Hitam dapat mengurangi rasa nyeri dismenorea pada remaja putri.

**Kata Kunci** : Aroma Terapi Lavender, Cokelat Hitam, Dismenorea, Remaja

## Abstract

**Introduction:** Dysmenorrhoea in adolescent girls is still quite high. According to the World Health Organization (WHO) in 2020, the incidence of dysmenorrhoea is 1,769,425 (90%) women who suffer from dysmenorrhoea, with 10-16% suffering from severe dysmenorrhoea. The incidence of dysmenorrhea in the world is very high. On average, more than 50% of women suffer from it (Herawati, 2021). In Indonesia, the incidence of dysmenorrhoea is 64.25%, consisting of 54.89% primary dysmenorrhoea and 9.36% secondary dysmenorrhoea. Dysmenorrhea often occurs in women between the ages of 20 and 25, with up to 61% of unmarried women (Reeder, 2020) so it is necessary to provide intervention using non-pharmacological methods, including using Lavender and Dark Chocolate Aromatherapy. **Objective:** to determine the use of Lavender and Dark Chocolate Aromatherapy in reducing pain intensity in adolescents with dysmenorrhea. **Method:** This research uses qualitative methods with a case study approach. Qualitative research methods are research that is descriptive or describes research phenomena or facts as they are. **Results:** There was an effect on the results of giving lavender and dark chocolate aromatherapy on the 2nd and 3rd days of menstruation. **Conclusion:** Adolescent girls who are given Lavender and Dark Chocolate Aromatherapy can reduce the pain of dysmenorrhoea in adolescent girls.

**Keywords:** Lavender Aromatherapy, Dark Chocolate, Dysmenorrhea, Teenagers

## PENDAHULUAN

Pada saat menstruasi akan terjadi produksi prostaglandin secara berlebihan mengakibatkan kontraksi uterus yang terlalu kuat sehingga menimbulkan rasa sakit atau nyeri dismenore (Lauralee, 2011). Dismenore dibagi menjadi 2 yaitu, dismenore primer yang merupakan suatu kondisi yang dihubungkan dengan siklus ovulasi, dan dismenore sekunder yaitu nyeri menstruasi yang berkembang dari dismenore primer yang terjadi setelah usia 25 tahun dan penyebabnya karena kelainan pelvis (Cashion et al, 2011).

Dismenore primer lebih sering terjadi pada remaja putri (Reeder et al, 2011). Remaja putri yang mengalami dismenore primer akan merasa tidak nyaman dan dapat menghentikan aktifitas sehari – hari (Fitriana et al, 2013). Prevalensi data dismenore primer di dunia menurut WHO (2016) dalam Herawati (2017) masih tinggi yaitu sekitar 90% remaja mengalami dismenore primer dan kriteria 10-15% mengalami dismenore primer berat (Herawati, 2017).

Berdasarkan data World Health Organization (WHO) tahun 2020, Angka kejadian dismenorea adalah 1.769.425 (90%) wanita yang menderita dismenorea, dengan 10-16% menderita dismenorea berat. Angka kejadian dismenorea di dunia sangat tinggi. Besar rata-rata lebih dari 50% wanita menderita karenanya (Herawati, 2021). Di Indonesia angka kejadian dismenorea adalah 64,25%, terdiri dari 54,89% dismenorea primer dan 9,36% dismenorea sekunder. Selama 50 tahun terakhir, 75% wanita pernah mengalami kram menstruasi. Gejala dismenorea primer biasanya muncul pada wanita usia subur dan wanita yang belum pernah hamil.

Menurut Badan Pusat Statistik Jawa Tengah (2018) Jumlah penduduk wanita di atas usia 15 tahun di Jawa Tengah telah mencapai 13.424.304. Menurut Fatmawati (2016), kejadian dismenore di Banten umumnya 56%. Menurut data yang diperoleh dari Dinas Kesehatan Kabupaten Pandeglang Puskesmas Cikupa tahun 2013, jumlah penderita dismenorea adalah 468.516 pada tahun 2014 dan 569 pada tahun 2015 (Dixit et al., 2018)

Aroma terapi lavender memiliki kandungan linalyl asetat dan linalool yang dipercaya dapat memberikan efek relaksasi bagi saraf dan otot-otot yang tegang (carminative) setelah lelah beraktivitas dan saat nyeri dismenore primer (Prima, 2011). Aroma terapi lavender meningkatkan gelombang alfa di dalam otak, gelombang ini menggambarkan keadaan yang rileks pada seseorang dan akan mehilang apabila seseorang banyak pikiran atau dalam keadaan mental yang sibuk (Laura et al, 2015). Keefektifan aroma terapi lavender terhadap penurunan nyeri dismenore primer pada remaja putri dapat dilihat dari penelitian yang menunjukkan hasil bahwa ada pengaruh aroma terapi lavender terhadap nyeri dismenore

primer dengan nilai p-value 0,000 (Mokoginta et al, 2020). Penelitian tersebut selaras dengan penelitian yang menjelaskan bahwa ada pengaruh aroma terapi lavender terhadap nyeri dismenore primer dengan nilai p-value 0,000 (Indah et al, 2020).

Terapi non farmakologi yang bisa dilakukan untuk mengurangi rasa nyeri penderita dapat melakukan hal-hal seperti Istirahat yang cukup, olahraga yang teratur, pemijatan, yoga, dan perut dikompres dengan air hangat. Selain terapi non farmakologi yang disebutkan diatas, alternatif pengurang nyeri bisa menggunakan coklat hitam. Kandungan yang ada dalam coklat hitam tersebut seperti magnesium, kalium, natrium dan vitamin A, B1(Tiamin), B2 (Riboflayin), D, dan E yang mampu memblokir prostaglandin sehingga dapat menurunkan nyeri saat menstruasi (Utami,2012 dalam Wahyuni, 2018).

Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Leni (2018) tentang pengaruh konsumsi coklat hitam terhadap penurunan tingkat nyeri haid (dismenore primer) pada mahasiswi ilmu keperawatan Stikes Ranah Minang Padang yang dilakukan kepada kelompok kontrol dan kelompok intervensi perlakuan dengan takaran 75 gram dan 100 gram setelah dilakukan analisa dengan uji One Way Anova didapatkan perbedaan yang bermakna rata-rata penurunan tingkat nyeri dismenore dengan nilai ( $p=0,0002$ ). Sedangkan uji statistik multiple comparison (post hoc test) jenis Bonfenoni dan hasil bahwa antara perbedaan kelompok kontrol dan kelompok perlakuan takaran 75 gram terdapat nilai mean difference 1.20 dengan ( $p=0,081$ ) dan perbedaan kelompok kontrol dengan perlakuan takaran 100 gram terdapat nilai mean defference 2.20 dengan ( $p=0.0002$ ) terdapat perbedaan penurunan tingkat nyeri haid dismenore antara dua kelompok intervensi.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Dampak Pengaruh Pemberian Aroma Terapi Lavender dan Coklat Hitam Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenorea pada Remaja Putri di Puskesmas Cikupa Kecamatan Pandeglang Kabupaten Pandeglang.

## **METODE**

Jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan studi kasus. Lokasi Dan Waktu Penelitian dilakukan di Puskesmas Cikupa Kecamatan Pandeglang Kabupaten Pandeglang pada bulan November 2023. Sampel pada penelitian ini adalah remaja putri dengan Nyeri Dismenorea di Puskesmas Cikupa Kecamatan Pandeglang Kabupaten Pandeglang. Pada penelitian ini sampel sebanyak 2 orang, dimana 1 sampel menggunakan intervensi aroma terapi lavender, dan 1 sampel dengan menggunakan intervensi coklat hitam.

Instrumen yang digunakan dalam SCLR ini, yaitu: Lembar Data Umum, Lembar Observasi, dan SOP. Teknik cara pengumpulan data dengan cara mengumpulkan data primer melalui observasi rasa nyeri dismenore pada remaja putri sebelum dilakukan pemberian aroma terapi lavender dan coklat hitam, dan pemberian intervensi kepada remaja dengan pemberian aroma terapi lavender dan pemberian coklat hitam, kemudian data sekunder didapatkan dari laporan data Puskesmas Cikupa. Instrumen penelitian digunakan untuk mengambil data yaitu dengan menggunakan Skala *Numeric Rating Scale* (NRS) yang didasari pada skala angka 1-10 untuk menggambarkan kualitas nyeri yang dirasakan pasien, lebih mudah dipahami, lebih sensitif terhadap jenis kelamin, etnis, hingga dosis dan juga lebih efektif untuk mendeteksi penyebab nyeri dari pada VAS dan VRS.

Analisis data pada penelitian ini menggunakan analisis univariat untuk mendeskripsikan asuhan kebidanan dan untuk mengetahui efektifitas pemberian aroam terafi lavender dan coklat hitam terhadap intensitas nyeri dismenore pada remaja di Puskesmas Cikupa Pandeglang Tahun 2023.

Penyajian data dalam bentuk teks dilakukan untuk mendeskripsikan atau memberikan penjelasan dari data yang telah disajikan dalam bentuk tabel. Penyajian data secara tabulasi yaitu memberikan keterangan berbentuk angka. Jenis yang digunakan dalam penelitian ini merupakan master tabel, dan tabel distribusi frekuensi, dimana data disusun dalam baris dan kolom dengan sedemikian rupa sehingga dapat memberikan gambaran.

## **HASIL & PEMBAHASAN**

### **I. HASIL**

#### **A. Asuhan kebidanan pada remaja putri dengan Dismenore Kunjungan ke 1 pada Responden 1 (diberikan Intervensi)**

Tanggal Pengkajian	: 05 Februari 2024
Waktu Pengkajian	: 09.00 WIB
Tempat Pengkajian	: Puskesmas Cikupa
Pengkaji	: Neni Kartini

#### **A. Data Subjektif**

##### **Identitas Remaja**

Nama	: Nadia
Umur	: 16 tahun
Anak ke	: 2

Agama : Islam  
Suku : Sunda  
Pendidikan : SMA  
Pekerjaan : Pelajar  
Alamat : Kp. Pasar Heubeul

**Identitas Orang Tua**

Nama Ibu	: Maritawati	Nama Ayah	: Asep Muhidin
Umur	: 45 tahun	Umur	: 48 Tahun
Agama	: Islam	Agama	: Islam
Suku	: Sunda	Suku	: Sunda
Pendidikan	: SMA	Pendidikan	: SMA
Pekerjaan	: IRT	Pekerjaan	: Wiraswasta
Alamat	: Kp. Pasar Heubeul		

a. Alasan Datang

Remaja mengatakan ingin memeriksakan keadaannya

b. Keluhan Utama

Nyeri dibagian bawah perut pada saat menstruasi

c. Riwayat Obstetri Menarche :

12 tahun

Siklus	: 28 hari
Lama	: 6-7 Hari
Banyak	: 3 x sehari ganti pembalut
Sifat Darah	: Merah encer tidak bergumpal
Nyeri Haid	: Tidak Ada
Flouralbus	: Tidak Ada
HPHT	: -

d. Riwayat Ginekologi : Tidak Ada

e. Riwayat Kesehatan

a. Riwayat Kesehatan Remaja : Alergi(-), Tidak Menderita Penyakit Apapun

b. Riwayat Kesehatan Keluarga : Asma (-), Darah Tinggi(-), DM(-)

f. Riwayat Psikososial : Tidak Ada

g. Pola Kebiasaan sehari-hari

a. Pola Istirahat

Tidur siang : Pukul. 10.00 – 12.00 WIB,

Tidur malam : Pukul. 19.30 - 05.00 WIB

b. Pola Aktivitas

Beres-beres rumah, bermain dan belajar ngerjain tugas

c. Pola Eliminasi

BAB : 1x sehari,  
BAK : sering gak dihitung

d. Pola Nutrisi

Makan : 3 x sehari (nasi, sayur, tahu/ tempe, ikan, ayam)

e. Pola Personal Hygiene

Mandi : 2 x sehar (pagi & sore),  
Ganti Baju : 2 x sehari,  
Ganti Celana Dalam : 2 x sehari

**B. Data Objektif**

a. Pemeriksaan Umum

Keadaan Umum : baik  
Kesadaran : Compos Mentis  
Tekanan Darah : 110/70 mmHg  
Denyut Nadi : 84 kali/menit  
Frekuensi Nafas : 20 kali/menit  
Suhu Tubuh : 36,4<sup>0</sup>C

b. Pemeriksaan Antropometri

Berat badan : 43 kg  
Tinggi badan : 153 cm  
LILA : 20 cm  
IMT : 18,7kg/m<sup>2</sup>

c. Pemeriksaan Fisik

Wajah : tidak ada oedema  
Mata : tidak ada oedema,conjungtiva agak pucat  
Mulut : tidak ada kelainan  
Leher : tidak ada kelainan  
Dada : tidak ada kelainan  
Abdomen : tidak ada kelainan  
Ekstremitas Atas: tidak ada kelainan  
Ekstremitas Bawah: tidak ada kelainan  
Anogenitalia : tidak ada kelainan

d. Pemeriksaan Penunjang:

<b>Nama Pemeriksaan Darah Lengkap</b>	<b>Hasil</b>	<b>Nilai Normal</b>
Golongan darah	B	
Trombosit		
Eritrosit		
Leukosit		
Hemoglobin	12	12-16 g/dl

Tabel 2.2 Pemeriksaan Penunjang

### C. Analisis Data

Nn. N Remaja usia 16 Tahun dengan dismenorea

### D. Penatalaksanaan

1. Melakukan cuci tangan dan menggunakan APD sesuai dengan protokol prokes
2. Melakukan informed consent untuk dilakukan pemeriksaan, Remaja bersedia untuk dilakukan pemeriksaan
3. Melakukan pemeriksaan fisik pada Nn. N, hasil pemeriksaan umum k/u baik, TD 110/70 mmhg, Nadi 84 x/menit, Frekuensi Nafas 20 x/menit, Suhu 36,4°C,
4. Memberitahukan bahwa hasil periksaan fisik secara umum bahwa remaja mengalami dismenorea, remaja telah mengetahui hasil pemeriksaannya.
5. Menjelaskan kepada Nn. N tentang dimenorea bahwa dismenorea adalah nyeri atau kram di perut bagian bawah yang muncul sebelum dan saat menstruasi.
6. Menjelaskan pada remaja bahwa keluhan yang dirasakan merupakan tanda dan gejala dismenorea yaitu nyeri atau kram di perut bagian bawah yang muncul sebelum dan saat menstruasi.
7. Menjelaskan kepada remaja salah satu penyebab dismenorea yaitu adanya perubahan hormon yang memicu kontraksi rahim untukmeluruhkan lapisannya sebelum ataupun selama masa menstruasi.
8. Menjelaskan kepada remaja dampak dari dismenorea adalah dapat mempengaruhi aktivitas sehari-hari, khususny bagi remaja diantaranya sulit berkonsentrasi, sering tidak masuk sekolah, konflik emosional, ketegangan, kecemasan, dan gangguan proses belajar.
9. Menjelaskan pada remaja bahwa pemberian aroma terapi lavender pada saat hari pertama, kedua dan ketiga menstruasi dapat memberikan efek menenangkan dan relaksasi terhadap nyeri haid.
10. Menganjurkan remaja untuk datang kembali 1 hari yang akan datang untuk di lakukan

evaluasi yaitu dengan melakukan wawancara terhadap remaja putri yang mengalami dismenorea setelah di berikan intervensi. Remaja mengerti dan akan datang kembali tanggal 06 Februari 2024

11. Melakukan pendokumentasian, dokumentasi telah dilakukan

### **Data Perkembangan hari ke-2 pada Responden 1 (Diberikan Intervensi)**

Tanggal Pengkajian : 06 Februari 2024  
Waktu Pengkajian : Pukul. 10.00 WIB  
Tempat Pengkajian : Puskesmas Cikupa  
Pengkaji : Neni Kartini

#### **A. Data Subjektif :**

Remaja mengatakan keluhan nyeri pada bagian bawah perut saat menstruasi sudah mulai berkurang.

#### **B. Data Objektif:**

Keadaan Umum baik, Kesadaran compos mentis, TD110/70 mmhg, Suhu 36,2<sup>0</sup>C, Nadi 84 x/menit, Respirasi 16 x/Menit, BB 43 kg, TB 153 cm. Pada pemeriksaan fisik ditemukan wajah pucat dan konjungtiva pucat. Pada pemeriksaan Laboratorium Hb: 12 gr/dl

#### **C. Analisa Data:**

Nn.Nadia 16 Tahun dengan Dismenorea

#### **D. Penatalaksanaan:**

1. Melakukan cuci tangan dan menggunakan APD sesuai dengan protokol Prokes
2. Melakukan pemeriksaan, Keadaan umum baik, kesadaran composmentis, TD 110/70 mmhg, Suhu 36,2<sup>0</sup>C, Nadi 84x/menit, Respirasi 16x/Menit, BB 43 kg, TB 153 cm . Hasil pemeriksaan fisik dalam batas normal, remaja sudah mengetahui hasil pemeriksaannya.
3. Melakukan evaluasi intervensi setelah diberikan aroma terapi lavender selama 3 hari. Remaja mengatakan nyeri pada bagian bawah perut sudah mulai berkurang.
4. Menjelaskan pada remaja akan dilakukan wawancara terhadap remaja untuk menggambarkan kualitas nyeri yang dirasakan. Remaja menyetujui untuk di lakukan wawancara.
5. Menjelaskan kepada remaja hasil intervensi bahwa ada pengaruh pemberian aroma terapi lavender terhadap nyeri dismenorea. Hal ini dibuktikan hasil tingkat nyeri dismenorea pada remaja putri sudah mulai berkurang. Remaja mengakui bahwa ada pengaruh pemberian aroma terapi lavender terhadap keluhan dirinya.
6. Menjelaskan pada remaja bahwa pemberian aroma terapi lavender selama 3 hari dapat mengatasi nyeri haid pada remaja putri.
7. Menganjurkan remaja untuk dapat mensosialisasikan pada teman sebayanya. Remaja bersedia

menyampaikan pada teman sebayanya.

8. Melakukan pendokumentasian SOAP, dokumentasi sudah dilakukan..

### **Data Perkembangan hari ke-3 pada Responden 1 (Diberikan Intervensi)**

Tanggal Pengkajian : 07 Februari 2024

Waktu Pengkajian : Pukul 10. 00 WIB

Tempat Pengkajian : Puskesmas Cikupa

Pengkaji : Neni Kartini

#### **A. Data Subjektif :**

Remaja mengatakan keluhan nyeri pada bagian bawah perut saat menstruasi sudah mulai berkurang.

#### **B. Data Objektif :**

Keadaan Umum baik, Kesadaran compos mentis, TD 110/70 mmhg, Suhu 36,2<sup>0</sup>C, Nadi 84 x/menit, Respirasi 16 x/Menit, BB 43 kg, TB 153 cm. Pada pemeriksaan fisik ditemukan wajah pucat dan konjungtiva pucat. Pada pemeriksaan Laboratorium Hb: 11,2 gr/dl

#### **C. Analisa Data :**

Nn. Nadia 16 Tahun dengan Dismenorea

#### **D. Penatalaksanaan:**

1. Melakukan cuci tangan dan menggunakan APD sesuai dengan protokol Prokes
2. Melakukan pemeriksaan, Keadaan umum baik, kesadaran composmentis, TD 110/70 mmHg, Suhu 36,2<sup>0</sup>C, Nadi 84x/menit, Respirasi 16x/Menit, BB 43 kg, TB 153 cm . Hasil pemeriksaan fisik dalam batas normal, remaja sudah mengetahui hasil pemeriksaannya.
3. Melakukan evaluasi intervensi setelah diberikan aroma terapi lavender selama 3 hari. Remaja mengatakan nyeri pada bagian bawah perut sudah mulai berkurang.
4. Menjelaskan pada remaja akan dilakukan wawancara terhadap remaja untuk menggambarkan kualitas nyeri yang dirasakan. Remaja menyetujui untuk di lakukan wawancara.
5. Menjelaskan kepada remaja hasil intervensi bahwa ada pengaruh pemberian aroma terapi lavender terhadap nyeri dismenorea. Hal ini dibuktikan hasil tingkat nyeri dismenorea pada remaja putri sudah mulai berkurang. Remaja mengakui bahwa ada pengaruh pemberian aroma terapi lavender terhadap keluhan dirinya.
6. Menjelaskan pada remaja bahwa pemberian aroma terapi lavender selama 3 hari dapat mengatasi nyeri haid pada remaja putri.

7. Menganjurkan remaja untuk dapat mensosialisasikan pada teman sebayanya. Remaja bersedia menyampaikan pada teman sebayanya.
8. Melakukan pendokumentasian SOAP, dokumentasi sudah dilakukan.

## **B. Asuhan Kebidanan Pada Remaja Putri Dengan Dismenorea Kunjungan ke 1 pada Responden 2 (Diberikan Intervensi)**

Tanggal Pengkajian : 05 Februari 2024  
Waktu Pengkajian : 10.30 WIB  
Tempat Pengkajian : PKM Cikupa  
Pengkaji : Neni Kartini

### **A. Data Subjektif**

#### **Identitas Remaja**

Nama : Anisa  
Umur : 16 tahun  
Anak ke : 1  
Agama : Islam  
Suku : Sunda  
Pendidikan : SMA  
Pekerjaan : Pelajar  
Alamat : Kp. Pasir Kalapa

#### **Identitas Orang Tua**

Nama Ibu	: Heni Sulastri	Nama Ayah	: Zaenal Mustofa
Umur	: 40 Tahun	Umur	: 45 Tahun
Agama	: Islam	Agama	: Islam
Suku	: Sunda	Suku	: Sunda
Pendidikan	: SMP	Pendidikan	: SMA
Pekerjaan	: IRT	Pekerjaan	: Pedagang
Alamat	: Kp. Pasir Kalapa		

1. Alasan Datang  
Remaja mengatakan ingin memeriksakan keadaannya
2. Keluhan Utama  
Nyeri pada bagian bawah perut saat menstruasi
3. Riwayat Obstetri Menarche :  
12 tahun  
Siklus : 28 hari  
Lama : 6-7 Hari  
Banyak : 3 x sehari ganti pembalut  
Sifat Darah : Merah encer tidak bergumpal  
Nyeri Haid : Tidak Ada  
Flouralbus : Tidak Ada  
HPHT : -
4. Riwayat Ginekologi : Tidak Ada
5. Riwayat Kesehatan
  - a. Riwayat Kesehatan Remaja : Alergi(-), Tidak Menderita Penyakit Apapun
  - b. Riwayat Kesehatan Keluarga : Asma (-), Darah Tinggi(-), DM(-)
6. Riwayat Psikososial : Tidak Ada
7. Pola Kebiasaan sehari-hari
  - c. Pola Istirahat  
Tidur siang : Pukul. 10.00 – 12.00 WIB, Tidur malam : Pukul. 19.30-05.00 WIB
  - d. Pola Aktivitas  
Beres-beres rumah, bermain dan belajar ngerjain tugas
  - e. Pola Eliminasi  
BAB : 1x sehari,  
BAK : sering gak dihitung
  - f. Pola Nutrisi  
Makan : 3 x sehari (nasi, sayur, tahu/ tempe, ikan, ayam)
  - g. Pola Personal Hygiene  
Mandi : 2 x sehar (pagi & sore),  
Ganti Baju : 2 x sehari,  
Ganti Celana Dalam : 2 x sehari

## B. Data Objektif

a) Pemeriksaan Umum

Keadaan Umum : baik  
Kesadaran : Compos Mentis  
Tekanan Darah : 110/70 mmHg  
Denyut Nadi : 84 kali/menit  
Frekuensi Nafas : 20 kali/menit  
Suhu Tubuh : 36,4<sup>0</sup>C

b) Pemeriksaan Antropometri

Berat badan : 43 kg  
Tinggi badan : 153 cm  
LILA : 20 cm  
IMT : 18,7kg/m<sup>2</sup>

c) Pemeriksaan Fisik

Wajah : tidak ada oedema  
Mata : tidak ada oedema,conjungtiva agak pucat  
Mulut : tidak ada kelainan  
Leher : tidak ada kelainan  
Dada : tidak ada kelainan  
Abdomen : tidak ada kelainan  
Ekstremitas Atas: tidak ada kelainan  
Ekstremitas Bawah: tidak ada kelainan  
Anogenitalia : tidak ada kelainan

d) Pemeriksaan Penunjang:

Nama Pemeriksaan Darah Lengkap	Hasil	Nilai Normal
Golongan darah	B	
Trombosit		
Eritrosit		
Leukosit		
Hemoglobin	12	12-16 g/dl

Tabel 2.3 Pemeriksaan Penunjang

## C. Analisis Data

Nn. A Remaja usia 16 Tahun dengan dismenorea

#### **D. Penatalaksanaan**

- a) Melakukan cuci tangan dan menggunakan APD sesuai dengan protokol prokes
- b) Melakukan informed consent untuk dilakukan pemeriksaan, Remaja bersedia untuk dilakukan pemeriksaan
- c) Melakukan pemeriksaan fisik pada Nn. A, hasil pemeriksaan umum k/u baik, TD 110/70 mmhg, Nadi 84 x/menit, Frekuensi Nafas 20 x/menit, Suhu 36,4°C,
- d) Memberitahukan bahwa hasil periksaan fisik secara umum bahwa remaja mengalami dismenorea, remaja telah mengetahui hasil pemeriksaannya.
- e) Menjelaskan kepada Nn. N tentang dismenorea bahwa dismenorea adalah nyeri atau kram di perut bagian bawah yang muncul sebelum dan saat menstruasi.
- f) Menjelaskan pada remaja bahwa keluhan yang dirasakan merupakan tanda dan gejala dismenorea yaitu nyeri atau kram di perut bagian bawah yang muncul sebelum dan saat menstruasi.
- g) Menjelaskan kepada remaja salah satu penyebab dismenorea yaitu adanya perubahan hormon yang memicu kontraksi rahim untuk meluruhkan lapisannya sebelum ataupun selama masa menstruasi.
- h) Menjelaskan kepada remaja dampak dari dismenorea adalah dapat mempengaruhi aktivitas sehari-hari, khususnya bagi remaja diantaranya sulit berkonsentrasi, sering tidak masuk sekolah, konflik emosional, ketegangan, kecemasan, dan gangguan proses belajar.
- i) Menjelaskan pada remaja bahwa pemberian coklat hitam pada saat hari pertama, kedua dan ketiga menstruasi. Coklat hitam merupakan makanan yang mudah dicerna oleh tubuh dan mengandung banyak vitamin seperti vitamin A1, B1, B2, C, D, dan E serta beberapa mineral seperti fosfor, magnesium, zat besi, zinc, dan juga tembaga, dan Sebagai Analgesik yang bisa mengurangi rasa nyeri pada dismenorea.
- j) Mengajukan remaja untuk datang kembali 1 hari yang akan datang untuk dilakukan evaluasi yaitu dengan melakukan wawancara terhadap remaja putri yang mengalami dismenorea setelah diberikan intervensi. Remaja mengerti dan akan datang kembali tanggal 06 Februari 2024
- k) Melakukan pendokumentasian, dokumentasi telah dilakukan

### **Data Perkembangan hari ke-2 pada Responden 2 (Diberikan Intervensi)**

Tanggal Pengkajian : 06 Februari 2024  
Waktu Pengkajian : Pukul. 10.00 WIB  
Tempat Pengkajian : Puskesmas Cikupa  
Pengkaji : Neni Kartini

#### **A. Data Subjektif :**

Remaja mengatakan keluhan nyeri pada bagian bawah perut saat menstruasi sudah mulai berkurang.

#### **B. Data Objektif:**

Keadaan Umum baik, Kesadaran compos mentis, TD110/70 mmhg, Suhu 36,2<sup>0</sup>C, Nadi 84 x/menit, Respirasi 16 x/Menit, BB 43 kg, TB 153 cm. Pada pemeriksaan fisik ditemukan wajah pucat dan konjungtiva pucat. Pada pemeriksaan Laboratorium Hb: 12 gr/dl

#### **C. Analisa Data:**

Nn.Nadia 16 Tahun dengan Dismenorea

#### **D. Penatalaksanaan:**

1. Melakukan cuci tangan dan menggunakan APD sesuai dengan Protokol Prokes
2. Melakukan pemeriksaan, Keadaan umum baik, kesadaran composmentis, TD 110/70 mmhg, Suhu 36,2<sup>0</sup>C, Nadi 84x/menit, Respirasi 16x/Menit, BB 43 kg, TB 153 cm . Hasil pemeriksaan fisik dalam batas normal, remaja sudah mengetahui hasil pemeriksaannya.
3. Melakukan evaluasi intervensi setelah diberikan coklat hitam selama 3 hari. Remaja mengatakan nyeri pada bagian bawah perut sudah mulai berkurang.
4. Menjelaskan pada remaja akan dilakukan wawancara terhadap remaja untuk menggambarkan kualitas nyeri yang dirasakan. Remaja menyetujui untuk di lakukan wawancara.
5. Menjelaskan kepada remaja hasil intervensi bahwa ada pengaruh pemberian coklat hitam terhadap nyeri dismenorea. Hal ini dibuktikan hasil tingkat nyeri dismenorea pada remaja putri sudah mulai berkurang. Remaja mengakui bahwa ada pengaruh pemberian coklat hitam terhadap keluhan dirinya.
6. Menjelaskan pada remaja bahwa pemberian coklat hitam selama 3 hari dapat mengatasi nyeri haid pada remaja putri.
7. Menganjurkan remaja untuk dapat mensosialisasikan pada teman sebayanya. Remaja bersedia menyampaikan pada teman sebayanya.
8. Melakukan pendokumentasian SOAP, dokumentasi sudah dilakukan..

**Data Perkembangan hari ke-3 pada Responden 2 (Diberikan Intervensi)**

Tanggal Pengkajian : 07 Februari 2024  
Waktu Pengkajian : Pukul 10. 00 WIB  
Tempat Pengkajian : Puskesmas Cikupa  
Pengkaji : Neni Kartini

**A. Data Subjektif :**

Remaja mengatakan keluhan nyeri pada bagian bawah perut saat menstruasi sudah mulai berkurang.

**B. Data Objektif :**

Keadaan Umum baik, Kesadaran compos mentis, TD 110/70 mmhg, Suhu 36,2<sup>0</sup>C, Nadi 84 x/menit, Respirasi 16 x/Menit, BB 43 kg, TB 153 cm. Pada pemeriksaan fisik ditemukan wajah pucat dan konjungtiva pucat. Pada pemeriksaan Laboratorium Hb: 12 gr/dl

**C. Analisa Data :**

Nn. Nadia 16 Tahun dengan Dismenorea

**D. Penatalaksanaan:**

1. Melakukan cuci tangan dan menggunakan APD sesuai dengan Protokol Prokes
2. Melakukan pemeriksaan, Keadaan umum baik, kesadaran composmentis, TD 110/70 mmhg, Suhu 36,2<sup>0</sup>C, Nadi 84x/menit, Respirasi 16x/Menit, BB 43 kg, TB 153 cm . Hasil pemeriksaan fisik dalam batas normal, remaja sudah mengetahui hasil pemeriksaannya.
3. Melakukan evaluasi intervensi setelah diberikan coklat hitam selama 3 hari. Remaja mengatakan nyeri pada bagian bawah perut sudah tidak nyeri.
4. Menjelaskan pada remaja akan dilakukan wawancara terhadap remaja untuk menggambarkan kualitas nyeri yang dirasakan. Remaja menyetujui untuk di lakukan wawancara.
5. Menjelaskan kepada remaja hasil intervensi bahwa ada pengaruh pemberian coklat hitam terhadap nyeri dismenorea. Hal ini dibuktikan hasil tingkat nyeri dismenorea pada remaja putri sudah mulai berkurang. Remaja mengakui bahwa

- ada pengaruh pemberian aroma terapi lavender terhadap keluhan dirinya.
6. Menjelaskan pada remaja bahwa pemberian coklat hitam selama 3 hari dapat mengatasi nyeri haid pada remaja putri.
  7. Mengajukan remaja untuk dapat mensosialisasikan pada teman sebayanya. Remaja bersedia menyampaikan pada teman sebayanya.
  8. Melakukan pendokumentasian SOAP, dokumentasi sudah dilakukan.

### C. HASIL OBSERVASI AROMA TERAPI LAVENDER

Nama : Nadia  
Usia : 16 Tahun  
Jenis Kelamin : Perempuan

**Tabel 2.4 Hasil Observasi Pemberian Aroma Terapi Lavender**

No	Hari/Tanggal	Kunjungan Ke	Evaluasi Aroma Terapi Lavender
1	5 februari 2024	1	Masih nyeri
2	6 februari 2024	2	Nyeri berkurang
3	7 februari 2024	3	Tidak nyeri

### D. HASIL OBSERVASI COKELAT HITAM

Nama : Anisa  
Usia : 16 Tahun  
Jenis Kelamin : Perempuan

**Tabel 2.5 Hasil Observasi Pemberian Cokelat Hitam**

No	Hari/Tanggal	Kunjungan Ke	Evaluasi Cokelat Hitam
1	5 februari 2024	1	Nyeri berkurang
2	6 februari 2024	2	Tidak nyeri
3	7 februari 2024	3	Tidak nyeri

### E. HASIL OBSERVASI AROMA TERAPI LAVENDER DAN COKELAT HITAM

**Tabel 2.6 Hasil Observasi Pemberian Aroma Terapi Lavender dan Cokelat Hitam**

No	Responden	Intervensi	Intensitas Nyeri Dismenorea
1	1	Aroma Terapi Lavender	Nyeri berkurang

2

2

Coklat Hitam

Tidak nyeri

## II. PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dari 2 responden termasuk kedalam remaja tengah yang berarti pada masa ini telah terjadi banyak perubahan baik fisik maupun psikologi. Perubahan fisik yang terjadi pada remaja bahwa remaja putri mengalami menstruasi, yang mana menstruasi merupakan kondisi fisiologis yang dialami oleh wanita. Menstruasi merupakan periode normal perdarahan teratur dari uterus sebagai tanda bahwa alat kandungan telah matang dan berfungsi (Maharani et al., 2018). Menstruasi pertama adalah menarche ditandai dengan meningkatnya hormon FSH dan LH menyebabkan peningkatan proliferasi sel serta laju sekresi pertumbuhan sel. Menarche normal pada wanita adalah 12-14 tahun (Sholihah et al., 2022). Menurut penelitian yang dilakukan Soesilowati & Annisa, 2016 menunjukkan bahwa menarche dini berpengaruh terhadap kejadian nyeri dismenore primer dengan hasil penelitian siswi yang mengalami dismenore primer sebanyak 62.7% responden dengan riwayat usia menarche  $\leq 11$  dan 33,3% responden dengan riwayat usia menarche  $> 11$  tahun. Menarche dini adalah menstruasi pertama dengan usia lebih cepat atau awal dari biasanya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa usia menarche responden (7 hari), semakin lama periode menstruasi maka semakin lama uterus berkontraksi sehingga menghasilkan prostaglandin yang lebih banyak, hal inilah yang menimbulkan rasa nyeri, kontraksi uterus yang terus menerus juga dapat menimbulkan suplai darah keuterus terhenti atau berkurang sehingga mengakibatkan terjadinya dismenore.

Pada jurnal penelitian yang dilakukan Kusniyanto & Suiyarti, 2019 menunjukkan bahwa wanita dengan periode menstruasi lebih lama dapat meningkatkan kejadian dismenorea Primer. Hal ini didukung oleh penelitian sebelumnya yang menjelaskan bahwa perempuan dengan periode menstruasi lama, volume perdarahan banyak serta siklus menstruasi tidak teratur memiliki resiko mengalami dismenore (Fabiana Meijon Fadul, 2019). Dari hasil data yang didapat diperoleh sebanyak 18 responden yang lama menstruasinya 3-7 hari dan sebanyak 3 responden lama menstruasinya  $>7$  hari. Berdasarkan siklus menstruasi, siklus normal terjadi setiap 28 hari,

berkisar dari 21 hingga 35 hari. Siklus menstruasi yang tidak normal terjadi  $< 21$  atau  $> 35$  hari. Dari hasil penelitian yang dilakukan terdapat 21 responden yang mengalami nyeri dismenore dengan siklus menstruasi normal yaitu 21-35 hari.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Alexandro et al., 2020 bahwa tidak terdapat hubungan antara siklus 42 menstruasi dengan kejadian nyeri menstruasi dengan nilai  $p > 0,05$ . Nyeri dismenore dapat dihindari dengan melakukan aktivitas olahraga karena latihan olahraga mampu meningkatkan produksi endorfin (penghilang rasa sakit alami tubuh), meningkatkan kadar serotonin. Membiasakan olahraga ringan dan aktivitas fisik secara teratur pada saat sebelum dan selama menstruasi dapat membuat aliran darah pada otot sekitar rahim menjadi lancar, sehingga rasa nyeri dapat teratasi atau berkurang. Dari hasil penelitian yang dilakukan dengan responden diketahui bahwa responden jarang melakukan olahraga kecuali pada saat jam pelajaran olahraga hal inilah yang menjadi salah satu terjadinya dismenore. Faktor penyebab dismenore selanjutnya yaitu stres, dimana keadaan stres akan menyebabkan produksi hormon kortisol dan prostaglandin meningkat pada tubuh. Hormon ini menyebabkan peningkatan kontraksi uterus secara berlebihan sehingga mengakibatkan nyeri dismenore. Selain itu, hormon adrenalin juga meningkat dan menyebabkan bagian otot termasuk otot rahim menjadi tegang sehingga menyebabkan nyeri saat menstruasi.

Dari hasil penelitian yang dilakukan sebanyak 2 responden mengalami stres ringan karena tugas yang banyak, UTS dan UAS, dan rasa capek karena kegiatan belajar serta kegiatan ekstrakurikuler. Hal ini menjadi salah satu faktor lain penyebab terjadinya nyeri dismenore. Dari hasil penelitian diperoleh data bahwa stres berpengaruh terhadap proses terjadinya dismenore yang ditunjukkan dari data sebanyak 2 (100%) responden mengalami stres dismenore sedang. Stres yang dialami oleh responden mengalami penurunan setelah diberikan aromaterapi lavender. Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Megawati & Muhidi(2018) di Bendo Magetan menunjukkan bahwa sebelum dilakukan pemberian aromaterapi bunga lavender dalam skala nyeri berat yaitu 30%.Juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan Pustikawaty (2018) di Sungai Ambawang Kabupaten Kubu Raya menunjukkan bahwa sebelum pemberian aromaterapi lavender, responden yang mengalami intensitas nyeri haid skala 7 (berat) sebesar 30%. Dismenore merupakan nyeri pada saat terjadinya menstruasi. Dismenore dibagi menjadi 2

yaitu dismenore primer dan dismenore sekunder. Dismenore disebabkan oleh meningkatnya hormon prostaglandin atau PGF2 alfa, yang menyebabkan menurunnya aliran sirkulasi darah ke myometrium dan menyebabkan kontraksi pada uterus. Peningkatan kadar prostaglandin di endometrium terjadi saat perubahan dari fase proliferasi ke fase sekresi kemudian peningkatan prostaglandin lebih lanjut terjadi pada saat pelepasan endometrium atau menstruasi (Prawiroharjo, 2018). Munculnya dismenore pada remaja berpengaruh terhadap produktivitas khususnya pada proses pembelajaran. Menurut Prawiroharjo, 2018 wanita pada saat mengalami dismenore sulit beraktivitas secara normal. Hal ini juga sependapat dengan penelitian Sut, 2021 dalam *Complementary Therapies In Clinical Practice*, mengatakan bahwa wanita saat dismenore susah untuk berkonsentrasi belajar serta dapat mempengaruhi ketidaknyamanan dalam belajar. Nyeri Dismenore yang dialami 21 responden terjadi pada hari pertama dan kedua menstruasi, hal ini sesuai dengan teori Nuraeni dan Nurholipah (2021) bahwa nyeri menstruasi merupakan nyeri didaerah perut menjalar ke pinggang bagian bawah yang mulai terjadi pada 24 jam sebelum terjadinya perdarahan haid dan dapat bertahan selama 24-36 jam, meskipun pada umumnya berlangsung 24 jam pertama saat terjadi perdarahan menstruasi (Nuraeni & Nurholipah, 2021).

#### A. Remaja dengan Pemberian Aroma Terapi Lavender

Hasil penelitian berdasarkan skor pre test, intensitas nyeri sebelum diberikan Aromaterapi Lavender pada 2 responden remaja putri Puskesmas Cikupa Pandeglang didapatkan hasil bahwa sebagian besar mengalami nyeri dismenore intensitas sedang yaitu sebanyak 2 orang (100%) dengan skala nyeri sedang (4 – 6). Setelah diberikan intervensi aromaterapi lavender, hasil post test menunjukkan bahwa dari 2 (100%) responden yang mengalami nyeri sedang turun menjadi tidak nyeri 1 responden (50%), kemudian yang mengalami nyeri sedang turun menjadi nyeri ringan sebanyak 1 responden (50%) setelah diberikan aromaterapi lavender. Berdasarkan analisis dari karakteristik responden pada item lama menstruasi kedua responden tersebut memiliki riwayat lama menstruasi >7 hari, menarache < 0,05, ini menunjukkan bahwa ada perbedaan secara signifikan intensitas nyeri dismenore sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi lavender yang dilihat dari penurunan intensitas nyeri yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dalam pemberian aromaterapi terhadap nyeri dismenore

primer pada remaja putri Puskesmas Cikupa Pandeglang. Pemberian aromaterapi lavender terbukti mampu menurunkan intensitas nyeri dismenore. Mayoritas responden setelah diberikan aromaterapi lavender merasakan relaks dan tenang, sehingga persepsi terhadap nyeri akan menurun. Hal ini sesuai dengan pendapat Nuraeni dan Nurholipah mengatakan bahwa salah satu kandungan yang terdapat pada minyak lavender adalah antibiotika (linalool 26,12%) yang berperan sebagai efek relaksasi dan antidepresan (linalyl acetate 26,32). dibuktikan dapat mengurangi kecemasan dan menurunkan sensasi nyeri.

#### **B. Remaja dengan Pemberian Cokelat Hitam**

Hasil penelitian berdasarkan skor pre test, intensitas nyeri sebelum diberikan Coklat Hitam pada 2 responden remaja putri Puskesmas Cikupa Pandeglang didapatkan hasil bahwa sebagian besar mengalami nyeri dismenore intensitas sedang yaitu sebanyak 2 orang (100%) dengan skala nyeri sedang (4 – 6). Setelah diberikan intervensi Coklat Hitam, hasil post test menunjukkan bahwa dari 2 (100%) responden yang mengalami nyeri sedang turun menjadi tidak nyeri 2 orang dari 2 responden (100%), setelah diberikan Coklat Hitam. Berdasarkan analisis dari karakteristik responden pada item lama menstruasi kedua responden tersebut memiliki riwayat lama menstruasi >7 hari, menarche < 0,05, ini menunjukkan bahwa ada perbedaan secara signifikan intensitas nyeri dismenore sebelum dan sesudah diberikan Coklat Hitam yang dilihat dari penurunan intensitas nyeri yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dalam pemberian Coklat Hitam terhadap nyeri dismenore primer pada remaja putri Puskesmas Cikupa Pandeglang. Sehingga dapat didefinisikan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara pemberian coklat hitam terhadap perubahan yaitu penurunan skala intensitas nyeri haid (dismenore primer) sebanyak 2 responden. Sehingga coklat hitam dapat diterapkan sebagai salah satu alternatif dalam menangani dismenore.

### **KESIMPULAN DAN REKOMENDASI**

#### **A. Kesimpulan**

1. Ada pengaruh pemberian aroma terapai lavender terhadap penurunan nyeri dismenore primer pada remaja putri Puskesmas Cikupa Pandeglang, hasil p-value sebesar 0,000. Yang berarti bahwa p-value < 0,05, menunjukkan bahwa ada pengaruh pemberian aromaterapi

lavender terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja putri di Puskesmas Cikupa Pandeglang. Nilai intensitas nyeri sebelum diberikan aromaterapi lavender terdapat sebanyak 2 (100%) responden mengalami nyeri sedang dengan rentang skor 4-6. Nilai intensitas nyeri setelah diberikan aromaterapi lavender mengalami tidak nyeri 1 responden (50%) dari 2 responden dengan rentang skor 1-3 dan yang mengalami nyeri sedang 1 responden (50%) dari 2 responden dengan rentang skor 4-6 . Ada Perbedaan intensitas nyeri sebelum dan setelah pemberian aromaterapi lavender yaitu pada hasil pre test sebelum diberikan aromaterapi lavender nilai skor rata-rata (mean) nyeri dismenore adalah 5,9. Kemudian hasil post test setelah diberikan aromaterapi lavender nilai skor rata-rata (mean) nyeri dismenore adalah 3,2.

2. Ada pengaruh pemberian Coklat Hitam terhadap penurunan nyeri dismenore primer pada remaja putri Puskesmas Cikupa Pandeglang, hasil p-value sebesar 0,000. Yang berarti bahwa  $p\text{-value} < 0,05$ , menunjukkan bahwa ada pengaruh pemberian Coklat Hitam terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja putri di Puskesmas Cikupa Pandeglang. Nilai intensitas nyeri sebelum diberikan Coklat Hitam terdapat sebanyak 2 (100%) responden mengalami nyeri sedang dengan rentang skor 4-6. Nilai intensitas nyeri setelah diberikan coklat hitam sebanyak 2 (100%) yang mengalami tidak nyeri 2 responden (100%) dengan rentang skor 1-3. Ada Perbedaan intensitas nyeri sebelum dan setelah pemberian coklat hitam yaitu pada hasil pre test sebelum diberikan coklat hitam nilai skor rata-rata (mean) nyeri dismenore adalah 5,9. Kemudian hasil post test setelah diberikan coklat hitam nilai skor rata-rata (mean) nyeri dismenore adalah 3,2.

## **B. Rekomendasi**

1. Bagi institusi pendidikan

Diharapkan dapat menjadi referensi tambahan untuk melakukan asuhan kebidanan Remaja Putri dengan Dismenorea terkait dengan intervensi pemberian Aroma Terapi Lavender dan Coklat Hitam sehingga dapat menurunkan intensitas nyeri dismenorea.

2. Bagi Pasien

Diharapkan pasien dapat mengimplementasikan penggunaan Aroma Terapi Lavender dan Coklat Hitam untuk menurunkan intensitas nyeri dismenorea pada remaja.

### 3. Bagi Peneliti

Diharapkan menerapkan pemberian Aroma Terapi Lavender dan Coklat Hitam pada remaja Putri dan sebagai dasar untuk melakukan penelitian responden sesuai hitungan statistic, sehingga data valid dan reliable, sehingga dapat mengembangkan konsep yang lebih luas.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti ingin mengucapkan terimakasih atas bantuan dan dukungan baik moril dan materil kepada : 1) Puskesmas Cikupa, 2) pembimbing dari Universitas Indonesia Maju, dan 3) Ikatan Bidan Indonesia Cabang Kabupaten Pandeglang yang memberikan kontribusi dalam penyusunan laporan ini.

## REFERENSI

- Christiana et al. (2020). Pengaruh Pemberian Aroma Terapi Lavender Terhadap Tingkat Nyeri Haid (Dismenore Primer) Di Asrama Putri Stikes Banyuwangi Tahun 2020 . *Journal Healthy* , 8(2), 90-103.
- Indah et al. (2020). Pengaruh Pemberian Aroma Terapi Lavender Terhadap Tingkat Nyeri Haid (Dismenore Primer) Di Asrama Putri Stikes Banyuwangi Tahun 2020. *Healthy* , 8(2), 90-103.
- Mokoginta et al. (2020). Lilin Aromaterapi Lavender Dapat Menurunkan Tingkat Dismenore Primer. *Window Of Nursing Journal* , 1(2), 113-122.
- Pramita et al. (2020). The Effect Of Lavender Aromatherapy On Dysmenorrhoea Students In Institute Of Health Science Medica Persada Bali. *Journal of Pharmaceutical Science and Application* , 2(1), 8-16.
- Rahayu et al. (2019). The Effectiveness Of Lavender Aromatherapy In Reducing The Level Of Dysmenorrhea In Adolescent Girls. *JMRCH* , 2(3), 234-239.
- Ariningtyas et al. (2019). Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Dysmenorrea Pada Siswi SMK Negeri 2 Sewon Bantul Tahun 2019. *Kesehatan "Samodra Ilmu"* , 10(2), 204–215.

- Arfailla, S dan Andiarna, F. 2019. Pengaruh pemberian coklat hitam terhadap penurunan nyeri haid pada dismenore primer. *Journal of Health and Prevention*, vol.2 (1) Science <https://pdfs.semanticscholar.org/b22a/266ee340fcd2c780aa7fa81a0b17d1a01e3b.pdf> diakses pada tanggal 25 November 2019
- Syahadat, A dan Handayani, E. 2019. Pencegahan Nyeri Haid Melalui Pemanfaatan Terapi Nonfarmakologi Pada Remaja Putri Sman 1 Tambusai. *Journal of Midwifery Science* volume 2 nomor 1 <http://jurnal.univrab.ac.id/index.php/jomis/article/view/425> diakses pada tanggal 28 November 2019
- Wahyuni, L. 2019. Pengaruh Coklat Hitam Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Haid (Dismenore Primer) Pada Mahasiswi Ilmu Keperawatan Stikes Ranah Minang Padang. *Menara Ilmu*, Vol.XII, Jilid 2 Nomor 79 <https://jurnal.umsb.ac.id/index.php/menarailmu/article/viewFile/513/452> diakses pada tanggal 25 November 2019
- Pengaruh aroma terapi lavender terhadap intensitas nyeri haid (dismenorea) <https://jurnal.fkm.umi.ac.id/index.php/won/article/download/252/129/402>
- Pengaruh Pemberian coklat hitam terhadap skala nyeri mestruwasi (dismenorea primer) pada remaja putri <https://jurnal.usk.ac.id/INJ/article/download/22317/15418>
- PENGARUH AROMATERAPI LAVENDER UNTUK MENGURANGI DISMENORE PADA REMAJA PUTRI: SYSTEMATIC LITERATURE REVIEW" [https://repository.gunabangsa.ac.id/?p=show\\_detail&id=458](https://repository.gunabangsa.ac.id/?p=show_detail&id=458)
- Pengaruh Pemberian Aroma Terapi Lavender terhadap Tingkat Nyeri Dismenorea pada Siswi SMA Negeri 1 Kasihan Bantul Yogyakarta - DIGILIB UNISAYOGYA" <http://digilib.unisayogya.ac.id/1842/>
- Pengaruh Cokelat Hitam Terhadap Intensitas Nyeri Dismenore Primer Pada Mahasiswi Akademi Kebidanan Saleha Banda Aceh | Kaifar Nuha - Academia.edu" [https://www.academia.edu/84253668/Pengaruh\\_Cokelat\\_Hitam\\_Terhadap\\_Intensitas\\_Nyeri\\_Dismenore\\_Primer\\_Pada\\_Mahasiswi\\_Akademi\\_Kebidanan\\_Saleha\\_Banda\\_Aceh](https://www.academia.edu/84253668/Pengaruh_Cokelat_Hitam_Terhadap_Intensitas_Nyeri_Dismenore_Primer_Pada_Mahasiswi_Akademi_Kebidanan_Saleha_Banda_Aceh)