

PENGGUNAAN MASKER KAIN AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP INTENSITAS NYERI HAID REMAJA PUTRI

Eline Charla Sabatina Bingan¹

¹Prodi Sarjana Terapan dan Profesi Bidan, Poltekkes Kemenkes Palangka
Raya, Jl.George Obos No. 30/32, Palangka Raya, 73111

*Korespondensi email elinecarlabingan@gmail.com

Abstract

Menstrual pain (*dysmenorrhea*) is a complaint that is often felt by women, this pain is caused by abdominal muscle contractions that occur continuously and bleed. Many women feel disturbed during dysmenorrhea, usually discomfort in the lower abdomen, nausea, and also accompanied by dizziness. Not a few women fainted because they forced themselves to do activities so they were required to rest during *dysmenorrhea*. Relaxation therapy is quite widely used to relieve pain, because it has no side effects, is easy to implement and the price is relatively cheap. For example, the scent of lavender can reduce stress and reduce difficulty sleeping or insomnia. The advantage of essential lavender is that it is relatively low in toxicity, and rarely causes allergies. Even this lavender scent has other advantages, namely economical, easy to obtain, safe to use, does not require complicated equipment. The use of masks during the Covid-19 pandemic as well as pain therapy for adolescent girls during menstruation is very necessary. The use of masks as a protector from the virus as well as pain therapy in adolescent girls who are experiencing menstrual pain.

This study aims to determine the use of Lavender aromatherapy masks on the intensity of menstrual pain in adolescent girls. This study uses an experimental type of research by using a pre-experimental research design (*pre -experimental*) with a *One Group Pre test - Post test design*. namely the design of this study was carried out on one group without a control group. The number of respondents in this study were 33 people. The results of the *paired t-test* showed that there was a change in the intensity of dysmenorrhea pain before and after using a lavender aromatherapy mask. Utilization of Lavender Aromatherapy Mask Pre-Test with Standard Deviation Value of 0.73983 and Post Test with Standard Deviation of 0.69222. From the results of statistical tests with the Sample T-Test test, the data is normally distributed with a P-Value value of 0.000, meaning that it shows that there are benefits of using Lavender Aromatherapy Mask on Menstrual Pain Intensity. There is a significant effect of using lavender aromatherapy mask on the intensity of menstrual pain in adolescent girls.

Keywords: *Lavender Aromatherapy, Menstrual Pain, Young Women*

Abstrak

Nyeri haid (*dysmenorrhoea*) adalah keluhan yang sering dirasakan oleh wanita, rasa nyeri ini yang disebabkan oleh kontraksi otot perut yang terjadi terus menerus dan mengeluarkan darah. Banyak wanita yang merasa terganggu selama dismenore, biasanya tidak enak di bagian perut bawah, mual, dan juga disertai pusing. Tidak sedikit wanita pingsan karena memaksakan diri untuk beraktivitas sehingga diharuskan beristirahat selama *dismenorrhoea*. Terapi relaksasi cukup banyak di gunakan untuk meredakan nyeri, karena tidak memiliki efek samping, mudah pelaksanaannya dan harga relatif murah. Misalnya, aroma lavender bisa mengurangi stres dan mengurangi kesulitan tidur atau insomnia. Kelebihan lavender essential adalah kandungan racunnya relatif sangat rendah, dan jarang menimbulkan alergi. Aroma lavender inipun memiliki keunggulan lainnya yaitu ekonomis, mudah diperoleh, aman digunakan, tidak memerlukan peralatan yang rumit. Penggunaan masker di masa Pandemi Covid-19 sekaligus sebagai terapi nyeri remaja putri selama haid sangat diperlukan. Penggunaan masker sebagai pelindung dari virus sekaligus sebagai terapi nyeri pada remaja Putri yang sedang mengalami nyeri haid. Penelitian ini bertujuan mengetahui penggunaan masker aroma terapi Lavender terhadap intensitas nyeri haid remaja Putri. Dalam penelitian ini menggunakan jenis penelitian eksperimen dengan menggunakan rancangan penelitian pra-eksperimental (*pre-eksperimental*) dengan design *One Group Pre test – Post test Design* yaitu desain penelitian ini dilakukan terhadap satu kelompok tanpa adanya kelompok kontrol. Jumlah responden pada penelitian ini adalah 33 orang. Hasil uji *paired t-test* menunjukkan ada perubahan intensitas nyeri dismenorhea sebelum dan sesudah menggunakan masker aroma terapi lavender. Pemanfaatan Masker Aroma Terapi Lavender Pre-Test dengan Nilai Standar Deviasi 0,73983 dan Post Test dengan nilai Standar Deviasi 0,69222. Dari hasil uji statistik dengan Uji Sample T-Test data berdistribusi normal dengan nilai Nilai P-Value 0,000, artinya menunjukkan bahwa terdapat manfaat penggunaan Masker Aroma Terapi Lavender terhadap Intensitas Nyeri Haid. Ada pengaruh yang signifikan pemanfaatan masker aroma terapi lavender terhadap intensitas nyeri haid pada remaja putri.

Kata Kunci : *Aroma Terapi Lavender, Nyeri Haid, Remaja Putri*

PENDAHULUAN

Pubertas adalah masa peralihan dari masa puber ke masa dewasa. Remaja putri mengalami siklus menstruasi ketika memasuki masa pubertas. Terjadinya menstruasi sangat penting bagi kesehatan reproduksi wanita. Menstruasi pertama biasanya dialami oleh wanita pada usia 10 tahun, namun bisa juga akan lebih .Perkembangan ditandai dengan pematangan organ.Menstruasi ditandai dengan kram di perut bagian bawah, dan dismenore jenis ini biasanya terjadi dalam 2-3 hari. (Najimi, 2011).

Beberapa wanita mengalami nyeri luar biasa saat menstruasi yang mempengaruhi 50 persen aktivitas harian wanita usia subur dan 85 persen remaja putri. Menurut World Health Organization (WHO) (2015), jumlah dismenore di dunia sangat tinggi, dan rata-rata lebih dari 50% wanita di setiap negara mengalami dismenore.

Kram menstruasi atau dalam bahasa latin disebut dismenore merupakan gejala umum yang dialami oleh wanita, nyeri yang mungkin disebabkan oleh kontraksi

yang terus-menerus dan pendarahan pada otot perut. Kontraksi ini cenderung menyebabkan ketegangan otot, tidak hanya pada otot perut, tetapi juga pada otot-otot pendukung otot perut seperti otot perut bagian bawah, otot lumbal, otot panggul, dan otot dari paha hingga betis. Banyak wanita merasa gelisah ketika mengalami dismenore, biasanya rasa tidak nyaman pada perut, mual, dan pusing. Banyak wanita yang pingsan karena dipaksa beraktivitas, sehingga perlu istirahat selama dismenore. Para ahli membagi dismenorea menjadi dua jenis, dismenore primer dan sekunder. Dismenore primer adalah nyeri haid yang dirasakan tanpa adanya kelainan pada organ reproduksi, yang dirasakan sejak pertama kali haid. Dismenore sekunder adalah nyeri haid yang disebabkan oleh penyakit ginekologi atau obstetrik. (Najimi, 2011).

Beberapa orang mengira dismenore akan hilang dengan sendirinya. Padahal, ada banyak aspek penyebab nyeri haid yang harus ditangani dengan cepat dan bijak, agar tidak mengganggu

kesehatan organ tubuh lainnya. Ada beberapa wanita yang menggunakan obat yang diminum secara teratur untuk mengatasi nyeri dismenore ini, namun karena obat ini biasanya menghilangkan dismenore, maka wanita mengalami ketergantungan obat (Anugoro & Wulandari, 2011).

Ada beberapa cara non-obat untuk mengurangi rasa sakit pada wanita, salah satunya adalah terapi relaksasi. Terapi relaksasi banyak digunakan untuk meredakan nyeri karena tidak memiliki efek samping, mudah dilakukan, dan relatif murah. Kita tahu bahwa ada banyak jenis relaksasi yang digunakan sebagai perawatan non-obat, seperti relaksasi musik, relaksasi modifikasi dan relaksasi menggunakan aromaterapi (Solehati & Kosasih, 2015). Aromaterapi adalah metode penggunaan minyak esensial untuk meningkatkan kesehatan fisik dan mental, dan seorang spesialis medis India bernama Ayurveda telah bereksperimen dengan menggunakan berbagai minyak esensial dalam praktik medisnya. Hal ini juga didukung oleh seorang tokoh medis Yunani bernama

Hippocreas, yang mengatakan bahwa mandi, memijat, dan menghirup minyak atsiri dapat menyegarkan tubuh. Ternyata kandungan zat aromatik yang terdapat pada tumbuhan memberikan respon yang baik terhadap keadaan mental, perasaan dan kesehatan fisik (Jaelani, 2009).

Minyak atsiri ini memiliki berbagai manfaat, seperti agen antiseptik, antimikroba, antivirus, dan antijamur. Minyak atsiri, termasuk lavender, adalah *analgesik* kuat (peredam nyeri). Setiap essential oil memiliki manfaat positif yang berbeda-beda. Misalnya, aroma lavender diduga dapat mengurangi stres dan mengurangi kesulitan tidur atau insomnia. Keuntungan dari lavender esensial adalah toksisitas yang relatif rendah dan jarang menyebabkan alergi. Aroma lavender ini juga memiliki keunggulan lain yaitu ekonomis, mudah didapat, aman digunakan, dan tidak memerlukan peralatan yang rumit. Lavender esensial ini juga dikenal sebagai salah satu essentials untuk merawat paru-paru, sinus, vagina dan vagina. Infeksi kulit,

meredakan sakit kepala, nyeri otot, dll. (Unita, 2010)

Pada masa Pandemi Covid 19 penggunaan masker sangat diperlukan untuk terapi nyeri bagi remaja putrid selama dismenorea. Pada remaja putri yang sedang mengalami nyeri dismenorea penggunaan masker selain untuk melindungi dari virus juga berguna untuk terapi nyeri. Berdasarkan latar belakang, apakah ada manfaat penggunaan masker aroma terapi Lavender terhadap intensitas nyeri haid remaja Putri

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan jenis penelitian eksperimen dengan rancangan penelitian pra – eksperimental) dan design One Group Pretest – Posttest Design adalah desain penelitian yang dilakukan pada satu kelompok dan tidak menggunakan kelompok pembanding (control). Penelitian ini disesuaikan dengan tujuan yang hendak dicapai, yaitu menguji penggunaan kain masker aromaterapi lavender, untuk melihat akibat dari suatu perlakuan. Hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat

membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan (Sugiyono, 2013).

Penelitian ini dilaksanakan di Kampus Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan di Kota Palangka Raya Provinsi Kalimantan Tengah dan dilakukan pada bulan Januari – Desember Tahun 2021. Populasi target dalam penelitian ini adalah mahasiswi di Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan di Kota Palangka Raya Provinsi Kalimantan Tengah Tahun 2021.

Sampel adalah sebagian atau wakil dari populasi penelitian. Sampel adalah sebagian kecil dari kuantitas dan karakteristik yang dimiliki suatu populasi. Dalam penelitian ini, metode pengambilan sampel yang digunakan adalah metode sensus, yaitu teknik pengambilan sampel yang menggunakan seluruh anggota populasi sebagai sampel (Sugiyono, 2015). Penelitian dilakukan dengan menggunakan tabel Cohen untuk menentukan sampel, sehingga ukuran sampel terkecil yang diperoleh sesuai dengan hasil terbesar. Menurut Sofar Silaen dan Widiyono (2013), ukuran sampel

yang sesuai untuk suatu penelitian minimal 30 sampel. Atas dasar ini, peneliti menambah jumlah sampel menjadi 30, memperkirakan 10% dropout dari total sampel, sehingga meningkat menjadi 33 sampel. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan Simple Random Sampling, yaitu dalam pengambilan sampel setiap elemen yang membentuk populasi mempunyai kesempatan yang sama untuk dipilih sebagai sampel.

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan simple random sampling (probability sampling) yang dilakukan dengan cara pengundian. Jenis data ini menggunakan data primer dan data sekunder. Data primer diperoleh melalui wawancara dengan format yang diisi oleh remaja putri. Data sekunder adalah intensitas nyeri yang diukur dengan skala penilaian numerik. Prosedur penelitian adalah kesiediaan subjek untuk berpartisipasi dalam penelitian dengan mengisi formulir informed consent dan mengisi kuesioner skrining yang mencakup identitas subjek, riwayat penyakit, dan kebiasaan penggunaan obat

analgesik. Pengukuran antropometri berupa berat badan dan tinggi badan, serta hasil pemeriksaan intensitas nyeri haid sebelum mendapat pengobatan.

Setelah pendataan selesai dilakukan editing data, coding, entry data, cleaning, tabulasi, dan selanjutnya dilakukan analisis data. Analisis data dalam penelitian ini akan dilakukan dalam dua tahap, yaitu analisis univariat yang bertujuan untuk menjelaskan atau menggambarkan karakteristik masing-masing variabel yang diteliti. Analisis univariat dalam penelitian ini akan disajikan dalam tabel distribusi frekuensi (persentase) untuk data numerik seperti kadar kolesterol dan tekanan darah. Data yang telah dianalisis secara univariat, selanjutnya dilakukan analisis bivariat terhadap dua variabel untuk mengetahui hubungan atau korelasi, perbedaan. Uji-t berpasangan digunakan jika data terdistribusi normal, dan uji Wilcoxon digunakan jika data tidak berdistribusi normal. Pada penelitian ini, kedua dataset tersebut adalah intensitas nyeri haid sebelum dan

sesudah menggunakan kain masker aromaterapi lavender.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilaksanakan di Kampus Poltekkes Kemenkes Palangka Raya. Data pada penelitian ini yaitu data kelas Reguler XIX Jurusan Kebidanan yang berjumlah 38 orang. Berdasarkan kriteria yang dicapai dalam penelitian maka terdapat responden penelitian sebanyak 33 orang di Wilayah Kampus Poltekkes Kemenkes Palangka Raya. Dalam penelitian ini data diolah menggunakan sebuah aplikasi, peneliti akan melakukan *editing, coding, entry, cleaning*, dan *tabulating* menggunakan program SPSS26, selanjutnya data dianalisa serta di muat pada tabel distribusi frekuensi. Hasil penelitian ini di muat pada tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data Usia

Usia	N	%
20-35 Tahun	33	100
>35 Tahun	0	0
Total	33	100

Berdasarkan Tabel 1 diketahui bahwa paling banyak responden

yang berumur 20 – 35 tahun (100%) mengalami Dismenorrhoe.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data Dukungan Sosial dan Keluarga

Dukungan Sosial dan Keluarga	N	%
Ya	33	100
Tidak	0	0
Total	33	100

Berdasarkan Tabel 2 diketahui bahwa paling banyak responden yang mempunyai dukungan Sosial dan Keluarga tertinggi yaitu sebanyak 33 responden (100%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Distribusi Frekuensi Data Pengalaman Masa Lalu

Pengalaman Masa Lalu	N	%
Ya	27	81,8
Tidak	6	18,2
Total	33	100

Berdasarkan Tabel 3 diketahui bahwa responden terbanyak yang mempunyai pengalaman masa lalu yaitu mempunyai pengalaman masa lalu sebanyak 27 responden (81,8%), serta paling rendah responden yaitu tidak mempunyai pengalaman masa lalu sebanyak 6 responden (18,2%).

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Data Tindakan saat Dismenorhea

Tindakan saat Dismenorhea	N	%
Ya	27	81,8
Tidak	6	18,2
Total	33	100

Berdasarkan Tabel 4 dapat diketahui bahwa paling banyak responden yang mempunyai tindakan saat Dismenorhoe yaitu iya mempunyai tindakan saat Dismenorhoe sebanyak 27 responden (81,8%), serta yang terendah yaitu tidak mempunyai tindakan saat Dismenorhoe sebanyak 6 responden (18,2%).

Tabel 5 Distribusi Frekuensi Intensitas Skala Nyeri Sebelum PerlakuanMasker Aroma Terapi Lavender

Skala Nyeri	Frekuensi	%
Tidak Nyeri	0	0
Nyeri Ringan	4	12
Nyeri Sedang	18	55
Nyeri Berat	10	30
Nyeri Sangat Hebat	1	3
Total	33	100

Berdasarkan Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Intensitas Skala Nyeri sebelum diberikan perlakuan, diketahui responden terbanyak yang mengalami nyeri tertinggi di skala

nyeri sedang sebanyak 18 responden (55%) serta responden terendah yang mengalami nyeri di skala nyeri sangat hebat sebanyak 1 responden (3%).

Tabel 6 Distribusi Frekuensi Intensitas Skala Nyeri Sesudah Perlakuan Masker Aroma Terapi Lavender

Skala Nyeri	Frekuensi	%
Tidak Nyeri	0	0
Nyeri Ringan	22	67
Nyeri Sedang	9	27
Nyeri Berat	2	6
Nyeri Sangat Hebat	0	0
Total	33	100

Berdasarkan Tabel 6 Distribusi Frekuensi Intensitas Skala Nyeri sesudah diberikan perlakuan, diketahui responden terbanyak yang mengalami nyeri tertinggi di skala nyeri ringan sebanyak 22 responden (67%) serta responden terendah yang mengalami nyeri di skala nyeri berat sebanyak 2 responden (6%).

Tabel 7 Masker Aroma Terapi Lavender terhadap Intensitas Nyeri Haid

Masker Aroma Terapi Lavender	N	Std. Deviation	P-Value
Pre Test	30	0,73983	0,000
Post Test	30	0,69222	

Berdasarkan Tabel 7 dapat diketahui bahwa analisis Pemanfaatan Masker Aroma Terapi Lavender Pre-Test dengan Nilai Standar Deviasi 0,73983 dan Post Test dengan nilai Standar Deviasi 0,69222. Dari hasil uji statistik dengan Uji Sample T-Test data berdistribusi normal dengan nilai Nilai P-Value 0,000, artinya menunjukkan bahwa terdapat manfaat penggunaan Masker Aroma Terapi Lavender terhadap Intensitas Nyeri Haid.

PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui manfaat pemberian Masker Aroma Terapi Lavender terhadap Intensitas Nyeri Haid pada remaja. Berdasarkan hipotesis yang diajukan bahwa ada manfaat pemberian Masker Aroma Terapi Lavender terhadap Intensitas Nyeri Haid (*Dismenorrhoe*) pada remaja Putri.

Berdasarkan Tabel 4.1 menunjukkan untuk Usia

Keseluruhan responden yaitu usia remaja 20-35 Tahun. Sehingga menunjukkan bahwa remaja Putri rentan nyeri haid (*Dismenorrhoe*) sebanyak 33 responden (100%). Usia Remaja Putri rentan terjadinya gangguan haid.

Berdasarkan Tabel 4.2 menunjukkan untuk dukungan sosial dan keluarga tertinggi yaitu didukung oleh keluarga. Sehingga menunjukkan bahwa remaja Putri dalam keadaan nyeri haid sangat didukung secara psikologis oleh keluarga sebanyak 33 resdonden (100%).

Berdasarkan Tabel 4.3 menunjukkan untuk pengalaman masa lalu tertinggi yaitu mempunyai pengalaman masa lalu sebanyak 27 responden (81,8%). Sehingga menunjukkan bahwa remaja Putri mempunyai pengalaman masa lalu dalam menangani nyeri haid yang remaja Putri alami.

Berdasarkan Tabel 4.4 menunjukkan untuk tindakan saat nyeri haid (*Dismenorrhoe*) tertinggi yaitu terdapat tindakan saat nyeri haid (*Dismenorrhoe*) sebanyak 27

responden (81,8%). Sehingga menunjukkan bahwa remaja Putri mempunyai tindakan dalam menangani nyeri haid.

Berdasarkan Tabel 4.5 menunjukkan untuk intensitas skala nyeri sebelum perlakuan pemanfaatan masker aroma terapi Lavender terhadap Intensitas Nyeri Haid tertinggi, yaitu pada nilai skala nyeri sedang sebanyak 18 responden (55%). Sedangkan, nilai terendah, yaitu pada nilai skala nyeri hebat sekali sebanyak 1 responden (3%).

Berdasarkan Tabel 4.6 menunjukkan untuk intensitas nyeri skala nyeri setelah perlakuan pemanfaatan masker aroma terapi Lavender terhadap Intensitas Nyeri Haid tertinggi, yaitu pada nilai skala nyeri ringan sebanyak 22 responden (67%). Sedangkan, nilai terendah, yaitu pada nilai skala nyeri berat sebanyak 2 responden (6%).

Dismenorrhoe yang dialami oleh Remaja Putri sebelum diberikan aroma terapi Lavender dengan media masker hampir seluruhnya dalam rentang nyeri sedang. Dapat juga dikatakan bahwa pada penelitian ini didapatkan perbedaan

yang bermakna antara nyeri haid sebelum dan sesudah pemberian masker Aroma Terapi Lavender, serta pada penelitian ini terdapat perbedaan yang signifikan antara skala nyeri haid sebelum dan sesudah pemberian masker Aroma Terapi Lavender pada remaja Putri hal ini dibuktikan dengan nilai $P\text{-Value} = 0,000 < 0,05$.

Berdasarkan analisis data dengan menggunakan Uji Statistik Uji *Sample T-Test* penelitian yang dilakukan sesuai dengan Tabel 4.7 terlihat nilai *P-Value* sebesar 0,000, dimana menunjukkan bahwa ada manfaat pemberian Masker Aroma Terapi Lavender terhadap Intensitas Nyeri Haid (*Dismenorrhoe*) pada Remaja Putri. Penelitian ini sejalan dengan Penelitian yang dilakukan oleh Rahayu Safitri (2019) yang menyatakan bahwa Aroma Terapi Lavender dapat menurunkan tingkat Dismenorrhoe pada Remaja Perempuan. Penelitian ini sejalan dengan konsep Najmi (2011) bahwa untuk menurunkan nyeri dismenorea dapat digunakan aroma terapi untuk memberikan efek merangsang, memberikan sensasi menenangkan diri, sensasi

menenangkan otak, keseimbangan, sensasi menenangkan stress, relaksasi pikiran dan fisik tubuh. Jika pikiran dan terasa tenang dan rileks maka akan tercipta suasana yang nyaman sehingga dapat mengurangi nyeri haid.

Beberapa jurnal juga mengatakan bahwa Minyak Atsiri Lavender (*Lavandula Angustifolia*) dapat memberikan manfaat relaksasi (karminatif), sedatif, menurunkan tingkat kecemasan dan mampu meningkatkan mood seseorang (Dewi, 2013). Remaja Putri dalam melaksanakan setiap aktivitas selama pandemi dapat menggunakan Masker yang isinya memuat minyak Atsiri aroma terapi Lavender, sekaligus dapat membantu menurunkan Nyeri Haid disaat Menstruasi tanpa menggunakan Obat-obatan Farmakologis.

Berdasarkan tujuan penelitian dalam penelitian pemberian Masker Aroma Terapi Lavender ini sebagaimana masker kain yang digunakan oleh Remaja Putri dapat dibuat kembali dengan menggunakan kain. Model masker kain yang digunakan yaitu terdapat

lapisan untuk menempatkan Filter yang telah ditetaskan Minyak Aroma Terapi Lavender. Penggunaan masker sebagai alat pelindung pernafasan dari polusi ataupun dari virus yang sedang mendera belahan Dunia, menjadi mutlak diperlukan oleh setiap orang sebagai penyaring udara yang masuk ke dalam hidung.

Berdasarkan kebutuhan penelitian dan pengguna dari Masker kain Aroma Terapi Lavender ini diperlukan inovasi dalam pengembangan masker sehingga penggunaannya dapat berfungsi secara optimal dan memberikan kenyamanan bagi pemakainya. Dalam penelitian ini memiliki keunggulan yaitu dengan pemberian aroma terapi Lavender yang dimodifikasi dengan memberikan kenyamanan dan ketenangan bagi penggunanya. Aroma Terapi Lavender merupakan terapi kesehatan yang aman serta nyaman dengan menggunakan esensial hasil ekstraksi bunga Lavender. Minyak Lavender merupakan aroma terapi yang terkenal mempunyai efek sedatif, hypotonic, dan anti – neurodepressive pada manusia. Dikarenakan minyak

Lavender bisa memberikan rasa tenang sehingga dapat digunakan sebagai manajemen stress (Dewi, 2013).

SIMPULAN

Penelitian ini dilakukan di Kampus Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan di Kota Palangka Raya Provinsi Kalimantan Tengah Data yang diambil dari bulan Maret 2021 sampai dengan Desember 2021. Didapatkan 33 responden untuk sampel penelitian. Dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa : Ada Pemanfaatan Masker Aroma Terapi Lavender terhadap Intensitas Nyeri Haid pada Remaja Putri. Ada Perbedaan Intensitas nyeri haid sebelum dan sesudah menggunakan kain masker Aroma Terapi lavender.

DAFTAR PUSTAKA

Asrinah, dkk. 2011. Menstruasi dan Permasalahannya. Yogyakarta: Pustaka Panasea

Cunningham. 2009. Obstetri Williams Edisi 21. Jakarta : EGC

Dharma, Kelana Kusuma. 2011. *Metodologi Penelitian Keperawatan*. Jakarta : CV. Trans Info Media.

Dwi Nanda Yani. *Pengaruh Terapi Relaksasi Napas Dalam terhadap Tingkat Dismenorhoe pada Karyawati Bimbingan Belajar Quantum Kids Pontianak*. 2016

Laily Yuliatun, dkk. *Pengaruh Terapi Musik Klasik terhadap Intensitas Dismenorea Primer pada Mahasiswi PSIK-A 2006-2007 FKUB Malang*. *Jurnal Ilmu Keperawatan* : 1 Mei 2013.

Manuaba. 2010. *Ilmu Kebidanan Penyakit Kandungan dan KB*. Jakarta : EGC

Notoatmodjo, S. 2005. *Metodologi Penelitian Kesehatan* Jakarta: PT Rineka. Cipta.

Prawirohardjo, Sarwono. 2011. *Ilmu Kandungan*. Jakarta : PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.

Smeltzer & Bare (2013). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Bruner & Suddarth Edisi 8*. Jakarta : EGC

Wiknjosastro H. 2005. *Ilmu Kandungan*. 3rd ed. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.