

SKRIPSI

**PERBEDAAN INTENSITAS DISMENORE PRIMER SEBELUM
DAN SESUDAH PEMBERIAN *INHALER STICK*
AROMATERAPI *PEPPERMINT* PADA
REMAJA PUTRI**

**Studi dilakukan di Sekaa Teruna Teruni Dharma Bhakti
Banjar Sari Kaja, Dinas Karma, Desa Pancasari
Tahun 2025**



Oleh :

NI KADEK DWI SURYANINGSIH

NIM. P07124221006

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR
JURUSAN KEBIDANAN
PRODI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN
DENPASAR
2025**

SKRIPSI
PERBEDAAN INTENSITAS DISMENORE PRIMER SEBELUM
DAN SESUDAH PEMBERIAN *INHALER STICK*
AROMATERAPI *PEPPERMINT* PADA
REMAJA PUTRI

Studi dilakukan di Sekaa Teruna Teruni Dharma Bhakti
Banjar Sari Kaja, Dinas Karma, Desa Pancasari
Tahun 2025

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Menyelesaikan Pendidikan Sarjana Terapan Kebidanan
Jurusan Kebidanan

Oleh :
NI KADEK DWI SURYANINGSIH
NIM. P07124221006

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR
JURUSAN KEBIDANAN
PRODI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN
DENPASAR
2025

**LEMBAR PERSETUJUAN
SKRIPSI**

**PERBEDAAN INTENSITAS DISMENORE PRIMER SEBELUM
DAN SESUDAH PEMBERIAN *INHALER STICK*
AROMATERAPI *PEPPERMINT* PADA
REMAJA PUTRI**

**Studi dilakukan di Sekaa Teruna Teruni Dharma Bhakti
Banjar Sari Kaja, Dinas Karma, Desa Pancasari
Tahun 2025**

Oleh :

**NI KADEK DWI SURYANINGSIH
NIM. P07124221006**

TELAH MENDAPATKAN PERSETUJUAN

Pembimbing Utama



**Ni Wayan Armini, SST., M.Keb
NIP. 198101302002122001**

Pembimbing Pendamping



**Dr. Ni Wayan Arivani, SST., M.keb
NIP. 197411252003122002**

MENGETAHUI

KETUA JURUSAN KEBIDANAN

POLTEKKES KEMENKES DENPASAR



Ni Ketut Somoyani, S.ST., M.Biomed

NIP. 196904211989032001

**LEMBAR PENGESAHAN
SKRIPSI**

**PERBEDAAN INTENSITAS DISMENORE PRIMER SEBELUM
DAN SESUDAH PEMBERIAN *INHALER STICK*
AROMATERAPI *PEPPERMINT* PADA
REMAJA PUTRI**

**Studi dilakukan di Sekaa Teruna Teruni Dharma Bhakti
Banjar Sari Kaja, Dinas Karma, Desa Pancasari
Tahun 2025**

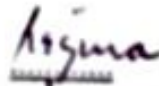
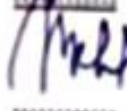
Oleh :

**NI KADEK DWI SURYANINGSIH
NIM. P07124221006**

TELAH DIUJI DIHADAPAN TIM PENGUJI

**PADA HARI : RABU
TANGGAL : 30 APRIL 2025**

TIM PENGUJI

- | | | |
|--|----------------|---|
| 1. <u>drg. Regina Tedjasulaksana, M.Biomed</u> | (Ketua) |  |
| 2. <u>Ni Wayan Armini, SST., M.Keb</u> | (Sekretaris) |  |
| 3. <u>Gusti Ayu Marhaeni, SKM, M. Biomed</u> | (Anggota) |  |

**MENGETAHUI
KETUA JURUSAN KEBIDANAN
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR**


**Ni Ketut Somoyani, S.ST., M.Biomed
NIP. 196904211989032001**

**PERBEDAAN INTENSITAS DISMENORE PRIMER SEBELUM
DAN SESUDAH PEMBERIAN *INHALER STICK*
AROMATERAPI *PEPPERMINT* PADA
REMAJA PUTRI**

**STUDI DILAKUKAN DI SEKAA TERUNA TERUNI DHARMA BHAKTI
BANJAR SARI KAJA, DINAS KARMA, DESA PANCASARI
TAHUN 2025**

ABSTRAK

Dismenore primer merupakan keluhan umum pada remaja putri yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Terapi nonfarmakologis, seperti inhalasi aromaterapi *peppermint*, menjadi alternatif aman dan efektif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan intensitas dismenore primer sebelum dan sesudah pemberian *inhaler stick* aromaterapi *peppermint* pada remaja putri di STT Dharma Bhakti. Desain penelitian menggunakan pendekatan pre-eksperimental dengan *one group pretest-posttest*. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* menghasilkan 28 responden. Instrumen yang digunakan adalah *Numerical Rating Scale* (NRS) untuk mengukur intensitas nyeri sebelum dan sesudah intervensi *inhaler stick* aromaterapi *peppermint*, dengan dosis 0,5 ml selama 10 menit, diberikan sekali sehari pada dua hari pertama siklus menstruasi. Hasil analisis menunjukkan median intensitas nyeri sebelum intervensi sebesar 5,00 menurun menjadi 2,00 setelah intervensi. Selain itu, rata-rata intensitas nyeri menurun dari 4,86 menjadi 1,82. Uji Wilcoxon menunjukkan nilai $Z = -4,737$ dan $p\text{-value} = 0,000$ ($p < 0,05$), yang berarti ada perbedaan signifikan antara sebelum dan sesudah intervensi. Kesimpulannya, *inhaler stick* aromaterapi *peppermint* efektif menurunkan intensitas dismenore primer, dan dapat digunakan sebagai terapi alternatif praktis dan noninvasif untuk nyeri menstruasi pada remaja putri.

Kata kunci: dismenore primer, remaja putri, *inhaler stick*, aromaterapi *peppermint*.

**THE DIFFERENCE IN PRIMARY DYSMENORRHEA INTENSITY
BEFORE AND AFTER THE ADMINISTRATION OF PEPPERMINT
AROMATHERAPY INHALER STICK
IN ADOLESCENT GIRLS**

**STUDY CONDUCTED AT SEKAA TERUNA TERUNI DHARMA BHAKTI
BANJAR SARI KAJA, DINAS KARMA, PANCASARI VILLAGE IN 2025**

ABSTRACT

Primary dysmenorrhea is a common complaint among adolescent girls that can interfere with daily activities. Non-pharmacological therapies, such as peppermint aromatherapy inhalation, have become a safe and effective alternative. This study aims to determine the difference in the intensity of primary dysmenorrhea before and after the administration of a peppermint aromatherapy inhaler stick to adolescent girls at STT Dharma Bhakti. The research design used a pre-experimental approach with a one-group pretest-posttest. The sampling technique used purposive sampling, resulting in 28 respondents. The instrument used was the Numerical Rating Scale (NRS) to measure pain intensity before and after the intervention with the peppermint aromatherapy inhaler stick, using a dose of 0.5 ml for 10 minutes, given once a day for the first two days of the menstrual cycle. The analysis results showed that the median pain intensity before the intervention was 5,00, which decreased to 2,00 after the intervention. Additionally, the average pain intensity decreased from 4.86 to 1.82. The Wilcoxon test showed a Z value of -4.737 and a p-value of 0.000 ($p < 0.05$), indicating a significant difference before and after the intervention. In conclusion, the peppermint aromatherapy inhaler stick effectively reduces the intensity of primary dysmenorrhea and can be used as a practical and non-invasive alternative therapy for menstrual pain in adolescent girls.

Keywords: primary dysmenorrhea, adolescent girls, inhaler stick, peppermint aromatherapy.

RINGKASAN PENELITIAN

PERBEDAAN INTENSITAS DISMENORE PRIMER SEBELUM DAN SESUDAH PEMBERIAN *INHALER STICK* AROMATERAPI *PEPPERMINT* PADA REMAJA PUTRI

**STUDI DILAKUKAN DI SEKAA TERUNA TERUNI DHARMA BHAKTI
BANJAR SARI KAJA, DINAS KARMA, DESA PANCASARI
TAHUN 2025**

OLEH : NI KADEK DWI SURYANINGSIH

Dismenore primer merupakan salah satu keluhan yang paling sering dialami oleh remaja putri. Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO) tahun 2020, sekitar 90% wanita usia reproduksi mengalami dismenore, dengan 10–16% di antaranya tergolong berat. Di Indonesia, prevalensinya mencapai 64,25% dan 54,89% merupakan dismenore primer. Sementara itu, di Provinsi Bali, angka prevalensi mencapai 74,42%. Dismenore primer merupakan nyeri menstruasi yang terjadi tanpa adanya kelainan organ reproduksi pada remaja putri, kondisi ini ditandai dengan nyeri pada perut bagian bawah, dapat disertai gejala seperti sakit kepala, mual, nyeri punggung, dan kelelahan, sehingga mengganggu aktivitas sehari-hari baik dari aspek akademik, sosial, maupun psikologis. Desa Pancasari, khususnya kalangan remaja Sekaa Teruna Teruni Dharma Bhakti, menjadi salah satu wilayah dengan prevalensi dismenore primer tinggi, di mana dari 25 remaja yang diwawancarai dalam studi pendahuluan, sebanyak 76% mengaku mengalami nyeri menstruasi. Namun, sebagian besar dari mereka belum mengetahui atau memanfaatkan terapi nonfarmakologis seperti aromaterapi. Salah satu terapi nonfarmakologis yang aman adalah inhalasi aromaterapi *peppermint* yang mengandung *menthol* dan *menthone* yang bersifat analgesik serta memberikan efek relaksasi pada otot polos, termasuk otot uterus. Senyawa ini bekerja melalui sistem limbik otak setelah dihirup, sehingga dapat menurunkan persepsi nyeri dan memberikan rasa nyaman. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan intensitas dismenore primer sebelum dan sesudah pemberian *inhaler stick* aromaterapi *peppermint* pada remaja putri. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif pre-eksperimental dengan rancangan *one group pretest-posttest*.

Sampel terdiri dari 28 remaja putri anggota STT Dharma Bhakti yang dipilih melalui teknik *purposive sampling* berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Intervensi dilakukan dengan memberikan *inhaler stick* aromaterapi *peppermint* sebanyak 0,5 ml dalam bentuk *inhaler stick*, dihirup selama 10 menit satu kali sehari pada dua hari pertama siklus menstruasi. Intensitas nyeri diukur menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS) sebelum dan sesudah intervensi. Pengumpulan data dilakukan secara mandiri oleh responden dan peneliti dengan pemantauan secara daring, dan data dianalisis menggunakan uji normalitas *Shapiro-Wilk* serta uji *Wilcoxon* karena data berdistribusi tidak normal.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa intensitas nyeri sebelum intervensi berada pada kategori ringan, sedang, berat (skor 3–8) dengan median 5,00 dan rata-rata sebesar 4,86 dan menurun menjadi kategori tidak nyeri, ringan dan sedang (skor 0–5) dengan median 2,00 serta rata-rata sebesar 1,82 setelah intervensi. Hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan nilai $Z = -4,737$ dan $p\text{-value} = 0,000$ ($p < 0,05$), yang menandakan terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik antara intensitas nyeri sebelum dan sesudah intervensi. Hasil penelitian ini memperkuat hasil penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa *peppermint* mampu menghambat kontraksi uterus akibat kadar prostaglandin tinggi, serta merangsang produksi endorfin melalui aktivasi reseptor *kappa-opioid*, sehingga efektif dalam meredakan nyeri dismenore primer. Selain itu, *inhaler stick* sebagai bentuk sediaan aromaterapi memberikan keuntungan dari sisi kepraktisan, keamanan, dan kenyamanan penggunaan, serta minim efek samping.

Penurunan ini dapat dijelaskan melalui mekanisme kerja senyawa aktif dalam *peppermint*, yaitu *menthol* dan *menthone*, yang memiliki efek analgesik dan relaksasi terhadap otot polos, termasuk otot uterus. *Menthol* bekerja dengan cara menghambat kontraksi otot melalui aktivasi reseptor *kappa-opioid* dan antagonisme terhadap reseptor *N-Metyl-D-Aspartat* (NMDA), yang keduanya berperan dalam persepsi nyeri. Selain itu, aromaterapi *peppermint* memengaruhi sistem limbik di otak yang berhubungan langsung dengan regulasi emosi dan persepsi nyeri, sehingga memberikan efek relaksasi dan kenyamanan pada pengguna. Temuan ini selaras dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa pemberian inhalasi *peppermint* dapat mengurangi nyeri haid melalui jalur

saraf penciuman yang memengaruhi hipotalamus dan sistem limbik yang membuktikan bahwa inhalasi *peppermint* mampu menurunkan skala nyeri dismenore primer secara signifikan. Selain dari sisi fisiologis, bentuk sediaan *inhaler stick* memberikan keuntungan praktis karena mudah dibawa, digunakan secara mandiri, tidak menimbulkan rasa tidak nyaman, serta memiliki risiko efek samping yang minimal. Hal ini sangat sesuai dengan kebutuhan remaja yang aktif dan sering kali enggan menggunakan terapi yang rumit atau bersifat invasif.

Intervensi yang dilakukan selama dua hari pertama menstruasi juga tepat secara fisiologis, karena pada periode inilah kadar prostaglandin berada dalam konsentrasi tertinggi, yang memicu kontraksi uterus berlebihan dan menyebabkan nyeri, dengan pemberian *inhaler stick* aromaterapi *peppermint* pada waktu yang tepat, efek analgesik yang dihasilkan mampu bekerja secara maksimal dalam meredakan nyeri. Secara keseluruhan, hasil penelitian ini memperkuat peran aromaterapi *peppermint* sebagai alternatif terapi nonfarmakologis yang efektif, aman, dan dapat diterapkan dalam konteks kehidupan remaja sehari-hari. Berdasarkan hasil penelitian ini, disimpulkan bahwa terdapat perbedaan signifikan antara intensitas dismenore primer sebelum dan sesudah pemberian *inhaler stick* aromaterapi *peppermint*. Aromaterapi *peppermint* efektif digunakan sebagai alternatif terapi noninvasif dan komplementer dalam mengatasi nyeri menstruasi pada remaja putri.

Berdasarkan hasil penelitian ini, disarankan agar remaja putri lebih terbuka terhadap penggunaan terapi nonfarmakologis seperti aromaterapi *peppermint* guna mengurangi ketergantungan pada obat kimia. Institusi pendidikan diharapkan dapat memberikan edukasi tentang alternatif penanganan dismenore dan pentingnya kesehatan reproduksi sejak dini. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk menggunakan desain eksperimen dengan kelompok kontrol serta mengeksplorasi variasi dosis, bentuk sediaan, dan metode pemberian aromaterapi untuk memperkuat bukti ilmiah. Hasil penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi referensi dalam pengembangan layanan kesehatan remaja berbasis promotif dan preventif di masyarakat, khususnya dalam bidang kesehatan reproduksi.

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kepada Ida Sang Hyang Widhi Wasa atau Tuhan Yang Maha Esa, karena atas segala berkat dan rahmat-Nya peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Perbedaan Intensitas Nyeri Dismenore Primer Sebelum dan Sesudah Pemberian *Inhaler stick* aromaterapi *Peppermint* Pada remaja Putri”** sesuai rencana dengan tepat waktu. Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat dalam menyelesaikan Pendidikan Sarjana Terapan Jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar.

Dalam penyusunan skripsi ini, peneliti mendapat banyak dukungan, bantuan, bimbingan serta fasilitas dari berbagai pihak, untuk itu peneliti mengucapkan terimakasih kepada yang terhormat :

1. Sri Rahayu, S.Tr. Keb., S.Kep, Ners., M. Kes, selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar yang telah memberikan kesempatan pada mahasiswa untuk melakukan penelitian.
2. Ni Ketut Somoyani, S.ST., M. Biomed, selaku Ketua jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar yang telah memberikan kesempatan pada mahasiswa untuk melakukan penelitian.
3. Ni Wayan Armini, S.ST., M.Keb, selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar sekaligus pembimbing utama yang telah bersedia meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan, arahan, serta masukan kepada peneliti.
4. Dr. Ni Wayan Ariyani, S.ST., M.keb, selaku pembimbing pendamping yang telah bersedia meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan, arahan, serta masukan kepada peneliti.

5. I Wayan Komiarsa selaku kepala Desa Pancasari yang telah bersedia dan memberikan ijin untuk melakukan penelitian di Sekaa Teruna Teruni Dharma Bhakti, Banjar Sari Kaja, Dinas Karma, Desa Pancasari, Kecamatan Sukasada, Kabupaten Buleleng.
6. Bdn. Ni Komang Dessy Steviany, SST, selaku *essential oil enthusiast* yang senantiasa memberikan masukan dan membantu proses pembuatan *inhaler stick* aromaterapi *peppermint* yang akan peneliti gunakan.
7. Orang tua, keluarga, serta kerabat penulis yang telah memberikan dukungan, motivasi, doa serta semangat tiada henti.
8. Seluruh pihak yang tidak dapat peneliti sebutkan satu per satu yang telah membantu dalam penyusunan skripsi.

Skripsi ini jauh dari kata sempurna baik dari segi isi, penyusunan maupun teknik penulisan karena keterbatasan pengetahuan yang peneliti miliki. Sehubungan dengan itu, dengan kerendahan hati peneliti mengharapakan kritik dan saran yang sifatnya membangun dari pembaca demi kesempurnaan penyusunan usulan skripsi. Akhir kata peneliti mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang telah banyak memberikan bantuan dalam menyelesaikan skripsi ini.

Denpasar, April 2025

Peneliti

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ni Kadek Dwi Suryaningsih
NIM : P07124221006
Program Studi : Sarjana Terapan
Jurusan : Kebidanan
Tahun Akademik : 2025
Alamat : Jl. Anjani No.12, Banjar Sari Kaja, Dusun Karma,
Pancasari, Sukasada, Buleleng, Bali

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Skripsi dengan judul Perbedaan Intensitas Dismenore Primer Sebelum dan Sesudah Pemberian *Inhaler stick* Aromaterapi *Peppermint* Pada Remaja Putri adalah benar **karya sendiri atau bukan plagiat hasil karya orang lain.**
2. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa Tugas Akhir ini **bukan** karya saya sendiri atau plagiat hasil karya orang lain, maka saya sendiri bersedia menerima sanksi sesuai Peraturan Mendiknas RI No.17 Tahun 2010 dan ketentuan perundang-undanganyang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Denpasar, 12 Maret 2024

Yang membuat pernyataan



Ni Kadek Dwi Suryaningsih
NIM. P07124221006

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
LEMBAR PERSETUJUAN.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
ABSTRAK.....	iv
ABSTRACT.....	v
RINGKASAN PENELITIAN.....	vi
KATA PENGANTAR.....	ix
SURAT PERNYATAAN.....	xi
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah Penelitian.....	4
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
A. Dismenore.....	7
B. Aromaterapi	16
BAB III KERANGKA KONSEP.....	24
A. Kerangka Konsep.....	24
B. Variabel dan Definisi Operasional Variabel	25
C. Hipotesis.....	27
BAB IV METODE PENELITIAN	28
A. Jenis Penelitian.....	28
B. Alur Penelitian	29
C. Tempat dan Waktu Penelitian.....	30
D. Populasi dan Sampel	30
E. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data.....	33

F. Pengolahan dan Analisis Data.....	38
G. Etika Penelitian	41
BAB V HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	43
A. Hasil.....	43
B. Pembahasan	49
C. Kelemahan Penelitian.....	59
BAB VI SIMPULAN DAN SARAN.....	60
A. Simpulan	60
B. Saran.....	61
DAFTAR PUSTAKA	63
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Definisi Operasional.....	26
Tabel 2. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Remaja Putri STT Bhakti.....	45
Tabel 3. Distribusi Intensitas Dismenore Primer Sebelum Pemberian <i>Inhaler</i> <i>Stick Aromaterapi Peppermint</i>	46
Tabel 4. Distribusi Intensitas Dismenore Primer Sebelum Pemberian <i>Inhaler</i> <i>Stick Aromaterapi Peppermint</i>	47
Tabel 5. Hasil Analisis Intensitas Dismenore Primer Sebelum Pemberian <i>Inhaler Stick Aromaterapi Peppermint</i>	48

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. <i>Numerical Rating Scale</i> (NRS).....	13
Gambar 2. Bagan Kerangka Konsep Penelitian.....	24
Gambar 3. Bagan Rancangan Penelitian.....	28
Gambar 4. Bagan Alur Penelitian.....	29

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Lembar Permohonan Responden
- Lampiran 2 : Lembar Persetujuan Responden
- Lampiran 3 : Master Tabel Data Penelitian
- Lampiran 4 : Pengkodean Data (Coding)
- Lampiran 5 : Jadwal Kegiatan Penelitian
- Lampiran 6 : Realisasi Anggaran Penelitian
- Lampiran 7 : SOP Pemberian *Inhaler stick* Aromaterapi *Peppermint*
- Lampiran 8 : Lembar Kuisioner dan Observasi
- Lampiran 9 : Surat Kelaikan Etik
- Lampiran 10 : Surat Ijin Penelitian
- Lampiran 11 : Surat Keterangan Melaksanakan Penelitian
- Lampiran 12 : Poster “Kurangi Dismenore Primer Dengan *Inhaler stick* Aromaterapi *Peppermint*”
- Lampiran 13 : Hasil Pengolahan Data
- Lampiran 14 : Dokumentasi Kegiatan