# SKRIPSI

# STUDI LITERATUR MANFAAT AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP INTENSITAS NYERI MENSTRUASI PADA WANITA USIA SUBUR

**Oleh :**
**NI PUTU PRADNYA DEWI**
**NIM. P07124216 025**

**KEMENTERIAN KESEHATAN R.I.**
**POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR**
**JURUSAN KEBIDANAN**
**DENPASAR**
**2020**

**SKRIPSI**

# STUDI LITERATUR MANFAAT AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP INTENSITAS NYERI MENSTRUASI PADA WANITA USIA SUBUR

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat**
**Menyelesaikan Pendidikan Sarjana Terapan Kebidanan**
**Pada Poltekkes Kemenkes Denpasar**

**Oleh:**
**NI PUTU PRADNYA DEWI**
**NIM. P07124216 025**

**KEMENTERIAN KESEHATAN R.I.**
**POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR**
**JURUSAN KEBIDANAN**
**DENPASAR**
**2020**

**LEMBAR PERSETUJUAN**
**SKRIPSI**

**STUDI LITERATUR MANFAAT AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP INTENSITAS NYERI MENSTRUASI PADA WANITA USIA SUBUR**

**TELAH MENDAPATKAN PERSETUJUAN**

| Pembimbing Utama : | Pembimbing Pendamping : |
|---|---|
| Ni Wayan Suarniti,SST.,M.Keb | I Gusti Agung Ayu Novya Dewi,SST.,M.Kes |
| NIP. 198108312002112 2001 | NIP. 198011062002122002 |

MENGETAHUI
KETUA JURUSAN KEBIDANAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR

Dr. Ni Nyoman Budiani, S.SiT.,M.Biomed
NIP. 197002181989022002

**LEMBAR PENGESAHAN**
**SKRIPSI**

**STUDI LITERATUR MANFAAT AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP INTENSITAS NYERI MENSTRUASI PADA WANITA USIA SUBUR**

**TELAH DIUJI DI HADAPAN TIM PENGUJI**

**PADA HARI : SELASA**

**TANGGAL : 26 MEI 2020**

**TIM PENGUJI :**

1. I Komang Lindayani, SKM., M.Keb (Ketua) .....
2. Ni Wayan Suarniti, SST., M.Keb (Sekretaris) .....
3. Ni Ketut Somoyani, SST., M.Biomed (Anggota) .....

MENGETAHUI
KETUA JURUSAN KEBIDANAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR

Dr. Ni Nyoman Budiani, S.SiT.,M.Biomed
NIP. 197002181989022002

***LITERATURE REVIEW BENEFITS OF LAVENDER AROMATHERAPY ON THE INTENSITY OF MENSTRUAL PAIN IN REPRODUCTIVE AGE WOMEN***


## *ABSTRACT*

*Menstrual pain is pain caused by uterus muscle spasms that can make a woman unable to move normally. If this is allowed to reduce the quality of life of women and the quality of future generations. The purpose of this study was to determine the benefits of lavender aromatherapy on the intensity of menstrual pain in reproductive age women. This study uses the literature review method. The data collected is secondary data sourced from several international and national journals. The results of the study after an analysis of 10 journals found that lavender aromatherapy has a significant effect on decreasing the intensity of menstrual pain so lavender aromatherapy has a benefit on the intensity of menstrual pain in reproductive age women. Future researchers are expected to be able to perfect this research by using more literature and the latest publications. Future researchers are also expected to conduct research directly with different methods or techniques so as to obtain the latest research results.*



*Keywords : Lavender Aromatherapy, Menstrual Pain, Reproductive Age Women*

# STUDI LITERATUR MANFAAT AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP INTENSITAS NYERI MENSTRUASI PADA WANITA USIA SUBUR

## ABSTRAK

Nyeri menstruasi merupakan nyeri disebabkan oleh kejang otot uterus yang dapat membuat wanita tidak bisa beraktivitas secara normal. Jika hal ini dibiarkan dapat menurunkan kualitas hidup wanita dan kualitas generasi selanjutnya. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui manfaat aromaterapi lavender terhadap intensitas nyeri menstruasi pada wanita usia subur. Penelitian ini menggunakan metode studi literatur. Data yang dikumpulkan adalah data sekunder yang bersumber dari beberapa jurnal internasional dan nasional. Hasil penelitian setelah dilakukan analisis terhadap 10 jurnal didapatkan hasil bahwa aromaterapi lavender memiliki pengaruh yang signifikan pada penurunan intensitas nyeri menstruasi sehingga aromaterapi lavender memiliki manfaat terhadap intensitas nyeri menstruasi pada wanita subur. Peneliti selanjutnya diharapkan mampu menyempurnakan penelitian ini dengan menggunakan lebih banyak literatur dan terbitan terbaru. Peneliti selanjutnya juga diharapkan dapat melakukan penelitian secara langsung dengan metode atau teknik yang berbeda sehingga mendapatkan hasil penelitian yang terkini.

Kata kunci : Aromaterapi Lavender, Nyeri Menstruasi, Wanita Usia Subur

# RINGKASAN PENELITIAN

## STUDI LITERATUR MANFAAT AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP INTENSITAS NYERI MENSTRUASI PADA WANITA USIA SUBUR

Oleh :Ni Putu Pradnya Dewi (P07124216025)

Wanita Usia Subur (WUS) adalah wanita yang sudah mengalami menstruasi dengan umur sampai 15-49 tahun (Artiningsih, 2011). Wanita Usia Subur (WUS) adalah wanita yang masih dalam usia reproduktif (sejak mendapat haid pertama sampai berhentinya haid), yaitu antara usia 15-49 tahun, dengan status belum menikah, menikah atau janda, yang berpotensi untuk mempunyai keturunan (Novitasary dkk, 2013). Wanita usia subur mengalami menstruasi yang datang setiap bulan, tetapi banyak wanita yang mengalami ketidaknyamanan fisik atau merasa tersiksa saat menjelang atau selama menstruasi berlangsung. Haid atau menstruasi adalah perdarahan yang siklik dari uterus sebagai tanda awal alat kandungan menjalankan faalnya (Yulaikhah, 2009). Menstruasi yang dialami kenyataannya banyak disertai dengan berbagai keluhan diantaranya adalah nyeri haid (dismenore). Dismenore adalah menstruasi yang nyeri disebabkan oleh kejang otot uterus.

Menurut Prawirohardjo (2011) dismenore membuat wanita tidak bisa beraktivitas secara normal dan memerlukan resep obat. Keadaan tersebut menyebabkan menurunnya kualitas hidup wanita, sebagai contoh siswi yang mengalami dismenore primer tidak dapat berkonsentrasi dalam belajar dan motivasi belajar menurun karena nyeri yang dirasakan. Jika hal ini dibiarkan dapat menurunkan kualitas hidup wanita dan kualitas generasi selanjutnya.

Angka kejadian nyeri menstruasi (dismenore) di dunia sangat besar, rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap negara mengalami dismenorea. Prevalensi dismenore primer di Amerika Serikat tahun 2012 pada wanita umur 12-17 tahun adalah 59,7%, dengan derajat kesakitan 49% dismenore ringan, 37% dismenore sedang, dan 12% dismenore berat yang mengakibatkan 23,6% dari penderitanya tidak masuk sekolah (Nurwana dkk, 2017). Kejadian nyeri menstruasi di Indonesia juga tidak kalah tinggi dibandingkan dengan negara lain di dunia.

Angka kejadian nyeri menstruasi primer di Indonesia menurut data WHO dalam Surmiasih (2019) adalah sekitar 54,89%, sedangkan nyeri haid sekunder yaitu 45, 11%.

Upaya untuk mengatasi rasa nyeri biasanya menggunakan penanganan secara farmakologi atau nonfarmakologi. Penanganan farmakologi pada nyeri haid dapat melalui intervensi farmakologis, dilakukan kolaborasi dengan dokter atau tenaga medis lainnya pada pasien. Terapi non-farmakologi merupakan terapi tanpa menggunakan obat-obatan sehingga efek samping yang mungkin timbul hanya sedikit. Penanganan non-farmakologi yang dapat dilakukan salah satunya dengan menggunakan aromaterapi (Bare dan Smeltzer dalam Lestari, 2013).

Aromaterapi dapat digunakan sebagai alternatif untuk menurunkan tingkat nyeri. Ketika minyak esensial terhirup, sel-sel reseptor penciuman dirangsang dan impuls ditransmisikan ke pusat emosional otak. Aromaterapi dapat memberikan efek santai dan menenangkan, selain itu meningkatkan sirkulasi darah (Marzouk *et al*, 2013). Aromaterapi menggunakan minyak lavender dipercaya dapat memberikan efek relaksasi bagi saraf dan otot-otot yang tegang (*carminative*) setelah lelah beraktivitas (Prima Dewi, 2011).

Seperti diketahui sensor indera penciuman pada manusia memiliki tingkat kepekaan lebih tajam dan sensitif. Ketajaman indera penciuman ini dapat mencapai 10.000 kali lebih kuat daripada indera perasa. Karenanya, terapi dengan melalui hirupan atau inhalasi ini memiliki efek yang kuat terhadap organ-organ sensorik yang dilalui bahan aktif minyak esensial (Jaelani, 2009). Wangi aromaterapi ada berbagai macam salah satunya adalah aromaterpai lavender.

Hasil penelitian Vitrianingsih (2019) menunjukkan bahwa terdapat perbedaan rerata skala nyeri menstruasi pada kelompok pretest dan posttest dimana pada kelompok pretest rerata skala nyeri 4,70 dan pada kelompok posttest turun menjadi 3,33 atau terjadi penurunan 1,37. Hasil uji paired t-test diperoleh p-value 0,000<0,05 sehingga menunjukkan ada pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap skala nyeri menstruasi.

Aromaterapi menggunakan minyak lavender dipercaya dapat memberikan efek relaksasi bagi saraf dan otot-otot yang tegang (*carminative*) setelah lelah beraktivitas. Bunga lavender juga memiliki efek memberikan rasa kantuk (*sedatif*)

(Prima Dewi, 2011). Ketika seseorang menghirup aromaterapi lavender, uap minyak aromaterapi dibawa ke sel reseptor hidung yang kemudian menempel pada rambut halus dihidung. Hal ini menyebabkan terjadinya pesan elektrokimia ke otak, kemudian pesan tersebut merangsang hipotalamus untuk melepaskan hormone serotonin dan endorphin. Serotonin adalah hormone yang dapat memperbaiki suasana hati dan endorphin merupakan penghilang rasa sakit alami serta menghasilkan perasaan rileks.

Berdasarkan 10 penelitian yang dianalisis, semua menyatakan aromaterapi lavender memiliki pengaruh yang signifikan pada penurunan intensitas nyeri menstruasi. Hasil penelitian Prima Dewi (2011) Aromaterapi menggunakan minyak lavender dipercaya dapat memberikan efek relaksasi bagi saraf dan otot-otot yang tegang (*carminative*) setelah lelah beraktivitas. Bunga lavender juga memiliki efek memberikan rasa kantuk (*sedatif*), yang mengandung *linalool* yang merupakan kandungan aktif utama yang berperan pada efek anti cemas (relaksasi).

Aromaterapi lavender memiliki kandungan *Linalyl asetat* dan *Linalool* yang memberikan efek relaksasi sehingga dapat meringankan nyeri. Hal ini didukung oleh penelitian Marzouk, *et al* (2013) dimana penelitian ini menggunakan pijat aromaterapi. Hasil *randomized blind placebo clinical trial* menunjukkan bahwa siswa yang menggunakan pijat dengan minyak placebo sebagai pijat yang sama diterapkan untuk siswa aromaterapi mengalami tingkat rasa sakit yang lebih daripada mereka yang menggunakan pijat aromaterapi. ini membuktikan bahwa efek positif terutama karena aromaterapi dan bukan karena pijatan.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui manfaat aromaterapi lavender terhadap intensitas nyeri menstruasi pada remaja putri. Penelitian ini menggunakan metode *literature review*. Data yang dikumpulkan adalah data sekunder yang bersumber dari beberapa jurnal internasional dan nasional. Hasil penelitian setelah dilakukan analisis terhadap 10 jurnal didapatkan hasil bahwa aromaterapi lavender memiliki pengaruh yang signifikan pada penurunan intensitas nyeri menstruasi sehingga aromaterapi lavender memiliki manfaat terhadap intensitas nyeri menstruasi pada wanita subur. Peneliti selanjutnya diharapkan mampu menyempurnakan penelitian ini dengan menggunakan lebih banyak literatur dan terbitan terbaru. Peneliti selanjutnya juga diharapkan dapat

melakukan penelitian secara langsung dengan metode atau teknik yang berbeda sehingga mendapatkan hasil penelitian yang terkini.

# KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul " **Studi Literatur Manfaat Aromaterapi Lavender Terhadap Intensitas Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri**" tepat pada waktunya. Skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan pada Jurusan Kebidanan Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan.

Dalam penyusunan skripsi ini, peneliti mendapat banyak bimbingan dan bantuan sejak awal sampai terselesainya skripsi ini, untuk itu peneliti menyampaikan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada yang terhormat :

1. Anak Agung Ngurah Kusumajaya, SP.,MPH sebagai Direktur Politeknik Kesehatan Denpasar
2. Dr. Ni Nyoman Budiani, S.SiT., M.Biomed sebagai Ketua Jurusan Kebidanan Poltekkes Denpasar
3. Ni Wayan Armini, S.ST., M.Keb sebagai ketua prodi Sarjana Terapan Kebidanan Poltekkes Denpasar
4. Ni Wayan Suarniti, SST., M.Keb selaku pembimbing utama dalam penyusunan skripsi
5. I G.A.A. Novya Dewi, SST., M.Kes selaku pembimbing pendamping dalam penyusunan skripsi
6. I Komang Lindayani, SKM., M.Keb selaku penguji utama yang telah memberikan masukan dalam penyelesaian skripsi
7. Ni Ketut Somoyani, SST., M.Biomed selaku anggota penguji yang telah memberikan masukan dalam penyelesaian skripsi
8. Seluruh pegawai di Jurusan Kebidanan Poltekkes Denpasar yang telah membantu selama proses perkuliahan khususnya dalam pengurusan administrasi

9. Semua pihak yang tidak bisa peneliti sebutkan satu-persatu

Dalam skripsi ini, peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki beberapa kekurangan, untuk itu peneliti mengharapakan masukan dan saran dari para pembaca demi perbaikan dan kesempurnaan skripsi ini.

Denpasar, Mei 2020

Peneliti

## SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

| | |
|---|---|
| Nama | : Ni Putu Pradnya Dewi |
| NIM | : P07124216025 |
| Progran Studi | : Sarjana Terapan Kebidanan |
| Jurusan | : Kebidanan |
| Tahun Akademik | : 2020 |
| Alamat | : Jl. Dewi Sri Gg. Leli No. 53, Batubulan |

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Skripsi dengan judul Studi Literatur Manfaat Aromaterapi Lavender Terhadap Intensitas Nyeri Menstruasi Pada Wanita Usia Subur adalah benar **karya sendiri atau bukan plagiat hasil karya orang lain.**
2. Apabila dikemudian hari terdapat bahwa Skripsi 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-undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Denpasar, Mei 2020

Pembuat Pernyataan

METERAI TEMPEL
TGL. 20
BD679AHF235894466
6000
ENAM RIBU RUPIAH

Ni Putu Pradnya Dewi

NIM. P07124216025

## DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL ..... i
HALAMAN JUDUL..... ii
HALAMAN PERSETUJUAN..... iii
HALAMAN PENGESAHAN..... iv
*ABSTRACT*..... v
ABSTRAK..... vi
RINGKASAN PENELITIAN..... vii
KATA PENGANTAR ..... xi
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT..... xiii
DAFTAR ISI..... xiv
DAFTAR GAMBAR ..... xv
DAFTAR TABEL..... xvi
DAFTAR LAMPIRAN..... xvii
BAB I PENDAHULUAN
A. Latar Belakang ..... 1
B. Rumusan Masalah ..... 4
C. Tujuan Penelitian..... 4
D. Manfaat Penelitian..... 4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA
A. Wanita Usia Subur ..... 6
B. Nyeri Menstruasi ..... 6
C. Aromaterapi Lavender..... 15
BAB III KERANGKA KONSEP
A. Kerangka Konsep ..... 17
B. Variabel Dan Definisi Operasional ..... 18
C. Hipotesis..... 18
BAB IV METODE PENELITIAN
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian..... 19
B. Alur Penelitian..... 19
C. Sumber Data ..... 20
D. Metode Pengumpulan Data ..... 20
E. Metode Analisis Data ..... 20
F. Prosedur Penelitian ..... 20
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN
A. Hasil ..... 22
B. Pembahasan ..... 33
C. Keterbatasan Penelitian ..... 43
BAB VI SIMPULAN DAN SARAN
A. Simpulan..... 44
B. Saran ..... 44
DAFTAR PUSTAKA ..... 45

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Skala Intensitas Nyeri VDS..... 11
Gambar 2 Skala Nyeri Numerik..... 11
Gambar 3 Skala Nyeri Analog Visual Menurut Bond ..... 12
Gambar 4 Skala Nyeri Menurut Bourbonnais..... 13
Gambar 5 Skala Nyeri Muka Menurut Wong-Baker ..... 14
Gambar 6 Bagan Kerangka Konsep ..... 17
Gambar 7 Bagan Alur Penelitian ..... 19

# DAFTAR TABEL

Tabel 1 Definisi Operasional Variabel..... 18
Tabel 2 Ringkasan Literatur..... 22

# DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Realisasi Anggaran Penelitian
Lampiran 2 Jadwal Kegiatan Pelaksanaan Penelitian