



## **EFEKTIVITAS KOMBINASI *SLOW DEEP BREATHING RELAXATION* DAN AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP PENURUNAN NYERI *DISMENORE***

Yeti Trisnawati<sup>1)</sup>, Nining Sulistyowati<sup>2)</sup>

<sup>1,2)</sup> Prodi D3 Kebidanan, Akademi Kebidanan Anugerah Bintang

E-mail: [yetitrisna2014@gmail.com](mailto:yetitrisna2014@gmail.com); [nsulistyowati48@gmail.com](mailto:nsulistyowati48@gmail.com)

### **ABSTRAK**

Kasus kejadian dismenore atau nyeri haid tercatat cukup tinggi. Kondisi ini tidak hanya menimbulkan gangguan fisik, seperti nyeri pada perut bagian bawah, tetapi juga berdampak pada aktivitas sehari-hari, seperti penurunan konsentrasi dalam belajar, absensi sekolah, dan gangguan emosional. Manajemen nyeri dapat dilakukan dengan menggunakan metode non farmakologis yang memiliki efek samping lebih sedikit di banding dengan obat golongan NSAID. Salah satu terapi non farmakologis adalah nafas dalam dan aromaterapi. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis kombinasi *slow deep breathing relaxation* dan aromaterapi lavender terhadap intensitas nyeri dismenore. Jenis penelitian *quasi eksperiment* dengan *pretest-posttest control group design*. Sampel sebanyak 30 mahasiswi kebidanan yang dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok kontrol, kelompok perlakuan dengan teknik *purposive sampling*. Lokasi penelitian di Asrama Akademi Kebidanan Anugerah Bintang pada bulan Februari – April 2024. Nyeri diukur dengan *Numeric Rating Scale* (NRS). Uji statistic dengan *t-test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terjadi penurunan skala nyeri dismenore setelah diberikan kombinasi *slow deep breathing relaxation* dan aromaterapi lavender pada kelompok perlakuan yaitu dari skala 4,10 ke 2,21 ( $p=0,001$ ), sedangkan pada kelompok kontrol tidak mengalami penurunan secara signifikan yaitu dari skala 3,17 ke 3,38 ( $p=0,591$ ). Dapat disimpulkan bahwa pemberian kombinasi *slow deep breathing relaxation* dan aromaterapi lavender efektif menurunkan nyeri dismenore. Disarankan bagi remaja putri yang mengalami dismenore bisa melakukan intervensi kombinasi *slow deep breathing relaxation* dan aromaterapi lavender.

**Kata Kunci:** *Sow Deep Breathing Relaxation*, Aromaterapi Lavender, Dismenore, Nyeri Haid

## **EFFECTIVENESS OF COMBINATION OF *SLOW DEEP BREATHING RELAXATION* AND LAVENDER AROMATHERAPY ON REDUCING *DYSMENORRHEA PAIN***

### **ABSTRACT**

The incidence of dysmenorrhea or menstrual pain is quite high. This condition not only causes physical disorders, such as pain in the lower abdomen, but also has an impact on daily activities, such as decreased concentration in learning, school absence, and emotional disorders. Pain management can be done using non-pharmacological methods that have fewer side effects compared to NSAID drugs. One of the non-pharmacological therapies is deep breathing and aromatherapy. This study aims to analyze the combination of *slow deep breathing relaxation* and lavender aromatherapy on the intensity of dysmenorrhea pain. The type of research is *quasi-experimental* with *pretest-posttest control group design*. A sample of 30 female midwifery students was divided into 2 groups, namely the control group, the treatment group with a *purposive sampling* technique. The location of the study was at the Anugerah Bintang Midwifery Academy Dormitory. Pain was measured using the *Numeric Rating Scale* (NRS). Statistical test with *t-test*. The results showed that there was a decrease in the pain scale of dysmenorrhea after being given a combination of *slow deep breathing relaxation* and lavender aromatherapy in the treatment group, namely from a scale of 4.10 to 2.21 ( $p = 0.001$ ), while in the control group there was no significant decrease, namely from a scale of 3.17 to 3.38 ( $p = 0.591$ ). It can be concluded that giving a combination of *slow deep breathing relaxation* and lavender aromatherapy is effective in reducing dysmenorrhea. It is recommended for adolescent girls who experience dysmenorrhea to undergo a combination of *slow deep breathing relaxation* and lavender aromatherapy intervention.

**Keywords:** *Sow Deep Breathing Relaxation*, Aromaterapi Lavender, Dismenore, Nyeri Haid

## **PENDAHULUAN**

Dismenore atau nyeri menstruasi menyebabkan ketidaknyamanan bagi mayoritas perempuan (Saufika and Wulandari, 2018). Pada saat menstruasi terjadi peningkatan pembentukan prostaglandin yang menyebabkan kerusakan iskemik dan nekrotik pada jaringan sehingga menyebabkan hiperaktivitas uterus. Miometrium berkontraksi berlebihan yang dapat meningkatkan tekanan intrauterin dimana tekanan tersebut menyebabkan nyeri dismenore (Mukaromah, 2021). Dismenore terdiri dari gejala kompleks berupa kram di perut bagian bawah yang menjalar ke punggung atau tungkai dan biasanya disertai dengan gejala gastrointestinal dan gejala neurologis seperti kelelahan, keringat, sakit kepala, mual, muntah, dan diare (Suptiani and Kurnia, 2024).

Berdasarkan data dari World Health Organization (WHO), sekitar 50-90% wanita di dunia mengalami dismenore, dengan mayoritas kasus terjadi pada remaja usia 12-24 tahun (Sartika, Contesa and Sandi, 2025). Prevalensi dismenore di Indonesia dilaporkan mencapai 64,25%, yang mana 54,89% merupakan dismenore primer dan 9,36% merupakan dismenore sekunder. Tidak ada angka pasti prevalensi penderita dismenore di Kepulauan Riau. Namun dari analisis

kasus yang dilakukan oleh Rahmawati tahun 2023 di salah satu Sekolah Menengah Pertama di Kepulauan Riau terdapat 62,2% diantaranya mengalami dismenore (Rahmawati, Wardhani and Muharni, 2023).

Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Hendra tahun 2024, dari hasil wawancara kepada 113 mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Batam didapatkan 81 mahasiswi (72%) mengalami dismenore dengan tingkatan nyeri yang berbeda-beda (Sari and Nurazizah, 2023). Hal ini menunjukkan tingginya prevalensi kejadian dismenore di Kepulauan Riau. Kondisi ini tidak hanya menimbulkan gangguan fisik, seperti nyeri pada perut bagian bawah, tetapi juga berdampak pada aktivitas sehari-hari, seperti penurunan konsentrasi dalam belajar, absensi sekolah, dan gangguan emosional (Anggasari and Windarti, 2021).

Dilaporkan siswi di sekolah yang mengalami dismenore diantaranya meminta izin untuk pulang karena tidak tahan akan nyeri yang dirasakan. Beberapa siswi juga tidak dapat melakukan aktivitasnya seperti biasa, diantaranya tidak mengikuti pelajaran di kelas, tidak mengikuti kegiatan sekolah, hanya tiduran, dan yang sulit berjalan. Dalam penelitian lain dari 121 siswi yang mengalami dismenore, 87 siswi (71,9%)

diantaranya menyatakan bahawa aktivitas belajar mereka terganggu karena ketidaknyamanan yang dirasakan ketika dismenore membuat mereka sulit berkonsentrasi (Sari and Nurazizah, 2023).

Dismenore yang tidak ditangani dengan baik maka bisa menyebabkan kondisi yang patologis dan dapat atau memicu kenaikan angka kematian dan berdampak pula pada infertilitas. Selain dismenore juga dapat menyebabkan konflik emosional, ketegangan dan kegelisahan serta menimbulkan perasaan yang tidak nyaman dan asing (Horman, Manoppo and Meo, 2021). Oleh karena itu, pada usia remaja dismenore harus ditangani agar tidak terjadi dampak yang lebih buruk.

Penanganan dismenore dapat terbagi dalam 2 kategori yaitu penanganan secara farmakologis dan non farmakologis. Penanganan secara farmakologis seperti mengkonsumsi obat-obat anti inflamasi nonsteroid (NSAID) yang dapat menghambat pembentukan prostaglandin, misalnya ibuprofen, naproksen, asam mefenamat dan aspirin banyak digunakan sebagai mengurangi nyeri (Mokoginta, Jama and Padhila, 2021). Akan tetapi, cara pemberian farmakologi ini memiliki efek samping yang berbahaya jika dilakukan dalam jangka panjang (Zuraida and Pumi Keta, 2020). Sedangkan penanganan

secara nonfarmakologis dianggap lebih aman dan dapat menurunkan dismenore antarlain modulasi psikologis nyeri seperti relaksasi aromaterapi, hipnoterapi, imajinasi terbimbing dan distraksi. Bisa juga dengan modulasi sensorik nyeri seperti, message, terapi musik, modifikasi lingkungan dan lainnya (Mokoginta, Jama and Padhila, 2021).

Slow deep breathing relaxation membuat pernapasan lebih mendalam dan lambat sehingga jumlah oksigen dalam tubuh mengalami peningkatan dan menstimulus pengeluaran endorfin membuat tubuh dalam keadaan rileks. Teknik relaksasi yang benar akan membuat penderita nyeri haid lebih tenang sehingga intensitas nyeri menurun (Relaxation, Scholar and Kunci, 2017).

Aromaterapi adalah suatu metode dalam relaksasi yang menggunakan minyak esensial atau uap dalam pelaksanaannya berguna untuk meningkatkan kesehatan fisik, emosi, dan spirit seseorang. Aromaterapi Lavender merupakan jenis aromaterapi yang dipercaya untuk mengatasi nyeri dan cemas. Bau berpengaruh langsung terhadap otak manusia, seperti narkotika. Hidung memiliki kemampuan untuk membedakan lebih dari 100.000 bau yang berbeda yang mempengaruhi manusia tanpa disadari. Bau-bauan tersebut masuk kehidung dan berhubungan dengan silia. Reseptor di

silia mengubah bau tersebut menjadi impuls listrik yang di pancarkan ke otak dan mempengaruhi bagian otak yang berkaitan dengan mood (suasana hati), emosi, ingatan, dan pembelajaran (Try et al., 2024).

Melihat manfaat dari slow deep breathing relaxation dan aromaterapi lavender, maka kombinasi antara keduanya akan dapat lebih efektif untuk mengurangi nyeri yang diakibatkan dari menstruasi (dismenore).

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan kepada 10 mahasiswa Akademi Kebidanan Anugerah Bintang didapatkan 7 dari 10 mahasiswa mengalami dismenore. Sedangkan menurut laporan absensi di bagian akademik rata-rata setiap bulan terdapat ketidak-hadiran mahasiswa dengan penyebab dismenore sebesar 25,4%. Upaya penanganan dismenore yang dilakukan oleh sebagian mahasiswa masih sebatas penanganan dengan menggunakan obat analgesik yang mana efek samping dari obat tersebut telah diketahui (mual, nyeri payudara, pusing, gangguan penelitian dan gangguan pencernaan). Berdasarkan latar belakang di atas maka penulis ingin mengetahui pengaruh kombinasi slow deep breathing relaxation dan aromaterapi lavender terhadap penurunan dismenore pada mahasiswa kebidanan.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan desain quasy experiment dengan rancangan pre-post test with control group yang melibatkan dua kelompok, yaitu kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswi Akademi Kebidanan Anugerah Bintang dengan Jumlah 112 mahasiswa, bertempat di Asrama Akademi Kebidanan Anugerah Bintang Bulan Februari – April 2024. Sampel yang dipilih dengan teknik purposive sampling. Jumlah sampel diperoleh dengan rumus rerata dua populasi dengan perbandingan 1:1 sehingga diperoleh kelompok perlakuan sebesar 15 responden dan kelompok kontrol sebesar 15 responden. Dari patokan jumlah tersebut kemudian diambil sampel kelas A sebagai kelompok kontrol dan kelas B sebagai kelompok perlakuan.

Kriteria mahasiswa yang dijadikan responden yaitu bersedia mengikuti penelitian dengan jujur, mengalami dismenore primer skala nyeri ringan, sedang, atau berat selama 6 bulan terakhir, mampu mengungkapkan perasaan dan siklus menstruasinya teratur. Adapun mahasiswa yang mempunyai gangguan ginekologis, sudah menikah, tidak menandatangani inform consent dan sedang menggunakan terapi penanganan lain dikeluarkan dari sample penelitian. Penyaringan sampel ini

melalui kuesioner yang telah diisi oleh responden.

Pemberian intervensi kombinasi slow deep breathing relaxation dan aromaterapi lavender diberikan selama 30 menit secara bersamaan. Intervensi diberikan selama 1 hari yaitu hari pertama haid. Slow deep breathing relaxation dilaksanakan dengan langkah yaitu: 1) posisi duduk, 2) kedua tangan diletakkan diatas perut, 3) napas secara perlahan dan dalam melalui hidung, 4) tarik napas selama 3 detik, rasakan abdomen mengembang saat menarik napas, 5) tahan napas selama 3 detik, 6) kerutkan bibir, keluarkan melalui mulut dan hembuskan napas secara perlahan selama 6 detik, rasakan abdomen bergerak ke bawah, 7) ulangi langkah 1 sampai 6 selama 30 menit. Aromaterapi dengan minyak essensial lavender digunakan sebanyak 10 tetes. Instrumen penilaian skala nyeri menggunakan

Numerical Rating Scale (NRS). Penilaian skala nyeri haid dilakukan pada sebelum diberikan perlakuan (pretest) dan setelah diberikan perlakuan (posttest). Posttest pada masing-masing intervensi dilakukan setelah 1 jam dari pemberian intervensi. Hasil dari uji normalitas data menggunakan One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test didapatkan hasil p value  $0,082 > 0,05$ , menunjukkan bahwa data normal sehingga uji analisis yang digunakan adalah uji t-test. Uji t-test yang digunakan adalah dengan paired sampel t-test yang dilakukan pada satu kelompok subjek yang sama yaitu masing-masing pada kelompok perlakuan dan kontrol pada pre dan post, sedangkan independent t-test dilakukan dengan membandingkan antara kelompok perlakuan dan kontrol, dengan tujuan memperjelas hasil.

Uji statistik dilakukan dengan bantuan program SPSS versi 22.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Karakteristik Responden Pada Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol.

Karakteristik		Kelompok Perlakuan		Kelompok Kontrol	
		f	%	f	%
Usia (tahun)	18	3	20,0	1	6,7
	19	7	46,7	8	53,3
	20	5	33,3	6	40,0
Usia menarch (tahun)	11	2	13,3	1	6,7
	12	6	40,0	3	20,0
	13	4	26,7	6	40,0
	14	3	20,0	5	33,3

	5	5	26,7	3	20,0
Lama menstruasi (hari)	6	5	33,3	6	40,0
	7	3	20,0	6	40,0
	8	1	6,7	0	0,0
	26	1	6,7	0	0,0
Siklus menstruasi terakhir (hari)	28	2	13,3	3	20,0
	29	5	33,3	3	20,0
	30	3	20,0	5	33,3
	32	3	20,0	3	20,0
	33	1	6,7	1	6,7
Riwayat ketidakhadiran di kelas	Ya	5	33,3	3	20,0
	Tidak	10	66,7	12	80,0
Riwayat Keluarga Dismenore	Ada	10	66,7	9	60,0
	Tidak	5	33,3	6	40,0

Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat perbandingan karakteristik antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Karakteristik umur memperlihatkan kelompok perlakuan dan kelompok kontrol mayoritas berusia sama yaitu 19 tahun. Pada usia menarch memperlihatkan sedikit perbedaan yaitu kelompok perlakuan mayoritas menarch di usia 12 tahun (40%) sedangkan kelompok kontrol berusia 13 tahun (40%). Pada karakteristik lama menstruasi dan siklus menstruasi memperlihatkan sedikit perbedaan antara kedua kelompok. Akan tetapi, perbedaan yang diperlihatkan tidak terlalu besar.

Pada kelompok perlakuan mayoritas lama menstruasi 6 hari (33,3%) dan siklus menstruasi 29 hari (33,3%) sedangkan pada kelompok kontrol mayoritas lama menstruasi 6 dan 7 hari (40,0%) dan siklus menstruasi 30 hari (33,3%). Pada tabel diatas juga menunjukkan bahwa baik kelompok perlakuan dan kontrol terdapat riwayat ketidakhadiran di dalam kelas masing-masing sebesar 33,3% dan 20%. Hal ini membuktikan bahwa dismenore mengganggu aktivitas belajar mahasiswa. Riwayat dismenore dalam keluarga juga mendominasi, yaitu masing-masing 66,7% dan 60%.

Tabel 2. Gambaran Tingkat Dismenore Pre-test dan Pos-test Pada Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol.

Variabel Dismenore	Kelompok Perlakuan				Kelompok Kontrol			
	Pre-test		Pos-test		Pre-test		Pos-test	
	f	%	f	%	f	%	f	%
Tidak Nyeri	0	0,0	1	6,7	0	0,0	0	0,0
Ringan	6	40,0	12	80,0	8	53,3	9	60,0
Sedang	7	46,7	2	13,3	5	33,3	4	26,6
Berat	2	13,3	0	0,0	2	13,3	2	13,3
<b>Total</b>	15	100,0	15	100,0	15	100,0	15	100,0

Berdasarkan tabel 2. maka dapat diketahui bahwa tingkat dismenore sebelum dilakukan intervensi pada kelompok perlakuan menunjukkan sebagian besar responden mengalami nyeri sedang sebesar 46,7% yaitu sebanyak 7 orang, sedangkan tingkat dismenore sesudah dilakukan intervensi pada kelompok perlakuan sebagian besar responden mengalami nyeri ringan sebesar 80% yaitu sebanyak 12 orang. Dari data di atas menunjukkan bahwa ada

penurunan nyeri dismenore dari tingkat sedang ke tingkat ringan. Hal ini berbeda dengan kelompok kontrol yang tidak diberi perlakuan kombinasi *slow deep breathing relaxation* dan aromaterapi lavender. Pada saat pretest pada kelompok kontrol sebagian besar berada pada tingkat ringan (60%) dan ketika dilakukan posttest menunjukkan tingkat yang sama yaitu 66,7%, bahkan ada penambahan nyeri berat yang sebelumnya 6,7% menjadi 13,3%.

Tabel 3. Perbedaan Tingkat Dismenore Sebelum dan Setelah Intervensi Pada Kelompok Perlakuan (N=15)

Variabel	Mean	SD	SE	Min-Max	P value
Sebelum	4,10	2,015	0,521	1-7	0,001
Sesudah	2,21	1,181	0,317	0-4	

Pada tabel 3. menunjukkan bahwa pada kelompok perlakuan ada perbedaan mean dismenore sebelum dilakukan intervensi kombinasi *slow deep breathing relaxation* dan aromaterapi lavender sebesar 4,10 (tingkat nyeri sedang),

sedangkan mean dismenore sesudah dilakukan intervensi kombinasi *slow deep breathing relaxation* dan aromaterapi lavender sebesar 2,21 (tingkat nyeri ringan). Dari hasil tersebut dapat dilihat bahwa terdapat penurunan tingkat dismenore setelah dilakukan intervensi

kombinasi *slow deep breathing relaxation* dan aromaterapi lavender.

Berdasarkan uji paired sampel t-test didapatkan nilai p-value sebesar 0,001 maka  $H_0$  ditolak yang berarti bahwa ada perbedaan yang signifikan

tingkat dismenore sebelum dan sesudah dilakukan intervensi kombinasi *slow deep breathing relaxation* dan aromaterapi lavender pada kelompok perlakuan pada mahasiswa kebidanan.

Tabel 4. Perbedaan Tingkat Dismenore Sebelum dan Sesudah Penelitian Pada Kelompok Kontrol (N=15)

Variabel	Mean	SD	SE	Min-Max	P value
Sebelum	3,17	1,781	0,464	1-7	0,591
Sesudah	3,38	1,658	0,431	1-7	

Hal ini berbeda pada kelompok kontrol seperti yang ditunjukkan pada tabel 4, bahwa pada kelompok kontrol mean dismenore sebelum penelitian sebesar 3,17 (tingkat nyeri ringan), sedangkan mean dismenore sesudah penelitian sebesar 3,38 (tingkat nyeri ringan). Dari hasil tersebut dapat dilihat bahwa tidak ada penurunan tingkat dismenore pada kelompok kontrol. Hasil uji paired sampel t-test didapatkan

nilai p-value sebesar 0,591 dan karena p-value  $0,591 > 0,05$  maka  $H_0$  diterima yang berarti bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan tingkat dismenore pada kelompok kontrol pada mahasiswa kebidanan.

Hal ini juga didukung dari hasil uji *independent t-test* antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol yang ditunjukkan pada tabel 4.

Tabel 5. Perbedaan Tingkat Dismenore Sesudah Senam Dismenore Pada Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol

Kelompok	N	Selisih Mean Pre-Post	SD	SE	P value
Perlakuan	15	1,89	0,834	0,204	0,022
Kontrol	15	0,21	0,123	0,033	

Berdasarkan tabel 5. diketahui bahwa selisih mean penurunan tingkat dismenore sesudah dilakukan intervensi kombinasi *slow deep breathing relaxation* dan aromaterapi lavender pada kelompok perlakuan sebesar 1,89

sedangkan selisih mean penurunan tingkat dismenore sesudah penelitian pada kelompok kontrol sebesar 0,21. Hal ini menunjukkan adanya perbedaan selisih mean penurunan tingkat nyeri dismenore yang lebih besar pada



responden yang melakukan intervensi kombinasi *slow deep breathing relaxation* dan aromaterapi lavender daripada responden yang tidak melakukan intervensi kombinasi *slow deep breathing relaxation* dan aromaterapi lavender.

Berdasarkan uji independent t-test didapatkan nilai p-value sebesar 0,022 dan karena p-value  $0,022 > 0,05$  maka  $H_0$  ditolak yang berarti bahwa ada pengaruh dilakukan intervensi kombinasi *slow deep breathing relaxation* dan aromaterapi lavender terhadap penurunan dismenore pada mahasiswa kebidanan, sehingga bisa diartikan bahwa kombinasi *slow deep breathing relaxation* dan aromaterapi lavender efektif untuk mengurangi dismenore.

## PEMBAHASAN

Karakteristik responden antar dua kelompok tidak memperlihatkan perbedaan yang besar. Hal ini sesuai dengan yang diharapkan pada penelitian ini sehingga hasil penelitian bisa diandalkan dan interpretasi yang tepat bisa dibuat. Karakteristik umur memperlihatkan kelompok perlakuan dan kelompok kontrol mayoritas berusia sama. Pada usia *menarch* memperlihatkan sedikit perbedaan yaitu kelompok perlakuan mayoritas *menarch* di usia 12 tahun sedangkan kelompok kontrol berusia 13 tahun. Hal ini sesuai dengan teori yang

mengatakan bahwa anak perempuan mengalami menarch pada rentang usia 10-16 tahun (Larasati, 2017).

Pada karakteristik lama menstruasi dan siklus menstruasi memperlihatkan sedikit perbedaan antara kedua kelompok. Akan tetapi, perbedaan yang diperlihatkan tidak terlalu besar. Pada kelompok perlakuan mayoritas lama menstruasi 6 hari dan siklus menstruasi 29 hari, sedangkan pada kelompok kontrol mayoritas lama menstruasi 6 dan 7 hari (40,0%) dan siklus menstruasi 30 hari. Hal ini tergolong normal sesuai dengan teori bahwa lamanya menstruasi normal 2-7 hari dan siklus menstruasi normal berkisar 21-35 hari (Martha Pundati, Sistiarani and Hariyadi, 2016).

Pada kelompok perlakuan dan kontrol terdapat riwayat ketidakhadiran di dalam kelas. Hal ini membuktikan bahwa dismenore mengganggu aktivitas belajar mahasiswa. Riwayat dismenore dalam keluarga juga mendominasi. Hal ini sesuai dengan penelitian Andriani bahwa wanita yang memiliki riwayat keluarga positif dismenore mempunyai risiko 1,45 kali lebih besar untuk mengalami dismenore daripada yang tidak mempunyai riwayat keluarga positif dismenore (Andriani and Dewi, 2019).

Dismenore terjadi karena kontraksi uterus yang dirangsang oleh prostaglandin sehingga menimbulkan

efek nyeri rasa tidak enak di bawah perut kadang disertai mual, muntah dan diare (Bakhtshirin, Abedi and Razmjooee, 2015). Didapati beberapa faktor yang menjadi resiko dimana berpengaruh atas kejadian dismenore. Dalam beberapa sumber literatur, ditemukan ulasan mengenai faktor resiko yang hubungannya dengan dismenore, yakni diantaranya Riwayat keluarga yang memiliki keluhan dismenore, indeks massa tubuh yang tidak normal, menarke usia dini, kebiasaan dalam mengkonsumsi makanan cepat saji, durasi pendarahan saat menstruasi, intensitas paparan asap rokok, konsumsi kafein serta alexythimia (Handayani, Putri and Nurita, 2022).

Pada penelitian ini diketahui bahwa tingkat dismenore sebelum dilakukan intervensi pada kelompok perlakuan menunjukkan sebagian besar responden mengalami nyeri sedang (46,7%), sedangkan tingkat dismenore sesudah dilakukan intervensi sebagian besar responden mengalami nyeri ringan (80%). Hal ini menunjukkan bahwa ada penurunan nyeri dismenore dari tingkat sedang ke tingkat ringan, bahkan ada yang ke tingkat tidak nyeri. Hal ini berbeda dengan kelompok kontrol yang tidak diberi perlakuan kombinasi *slow deep breathing relaxation* dan aromaterapi lavender. Pada saat pretest pada kelompok kontrol sebagian besar

berada pada tingkat ringan (53,3%) dan ketika dilakukan posttest menunjukkan tingkat yang sama (60%) bahkan ada penambahan ke tingkat nyeri berat.

Beberapa faktor yang mempengaruhi penurunan tingkat nyeri yang berbeda-beda/beragam di kelompok perlakuan antara lain mencakup faktor biologis, sosial, dan psikologis. Perbedaan dalam pengalaman nyeri dan respons terhadap intervensi penurunan nyeri dapat dipengaruhi oleh usia, jenis kelamin, pengalaman masa lalu, budaya, serta faktor psikologis seperti stres, kecemasan, dan mekanisme coping. (Hasanah, 2015).

Berdasarkan uji statistik didapatkan nilai p-value sebesar 0,001 pada kelompok intervensi menandakan bahwa kombinasi *slow deep breathing relaxation* dan aromaterapi lavender. Hal ini berbeda pada kelompok kontrol. Hasil uji statistik didapatkan nilai p-value sebesar 0,591 menunjukkan tidak ada perbedaan yang signifikan dismenore pada kelompok kontrol.

Hal ini juga didukung dari hasil uji *independent t-test* dengan nilai p-value 0,022 menunjukkan bahwa ada pengaruh dilakukan intervensi kombinasi *slow deep breathing relaxation* dan aromaterapi lavender terhadap penurunan dismenore pada mahasiswa kebidanan, sehingga bisa diartikan bahwa kombinasi *slow deep breathing relaxation* dan

aromaterapi lavender efektif untuk mengurangi dismenore.

Walaupun belum banyak penelitian sejenis dengan variabel yang sama persis, tetapi ditemukan hasil yang sama pada penelitian Agustini yang mengkombinasikan antara *slow deep breathing relaxation* dengan aromaterapi lemon terhadap nyeri abdominal. Hasilnya menunjukkan bahwa ada pengaruh teknik *slow deep breathing* dengan aroma terapi lemon terhadap penurunan intensitas nyeri pada pasien abdominal pain p value 0,001 (<0,005). Nilai rata rata skala nyeri sebelum dilakukan intervensi ada di skala 6-8 dengan standar deviasi 0,650 sedangkan nilai rata rata skala nyeri sesudah dilakukan intervensi ada di skala 2-6 dengan standar deviasi 0,504. Kesimpulan pada penelitian tersebut ada pengaruh tehnik *slow deep breathing* dengan aroma terapi lemon terhadap penurunan intensitas nyeri pada pasien abdominal pain (Try et al., 2024).

Usaha untuk mencegah terjadinya nyeri dismenore dengan menurunkan nyeri melalui pendekatan non-farmakologis, diyakini lebih aman dan sedikit efek samping. Hal yang dapat dilakukan adalah melalui cara membantu klien dengan teknik relaksasi nafas dalam dan aromaterapi lavender (Christiana and Jayanti, 2020).

*Slow Deep Breathing Relaxation* merupakan salah satu tehnik relaksasi yang bertujuan mengatur pernafasan secara dalam dan lambat guna menimbulkan efek relaksasi Dimana teknik ini masuk dalam jenis asuhan keperawatan, yang mana perawat memiliki tugas untuk mengajari klien dalam melakukan pernafasan dalam, pernafasan lambat (menahan inspirasi dengan maksimal) dan cara menghembuskan nafas dengan perlahan. Fungsi dari teknik ini ialah untuk menurunkan intensitas perasaan nyeri, dapat menaikkan ventilasi paru dan oksigenasi dalam darah (Nurhayati and Sari, 2023). Penelitian yang dilakukan Handayani dkk, menunjukkan bahwa dari 60 remaja putri didapatkan tidak nyeri 45,0%, nyeri ringan 41,7%, nyeri sedang 13,3%. Hasil uji statistik hasil p- value = 0,000 <  $\alpha$  = 0,05, sehingga ada pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja putri (Handayani, Putri and Nurita, 2022).

Aromaterapi dapat menimbulkan efek positif dikarenakan aroma yang segar, harum merangsang sensori, reseptor dan akhirnya mempengaruhi organ yang lainnya sehingga dapat menimbulkan efek kuat terhadap emosi, aroma akan ditangkap oleh reseptor dihidung lalu memberikan informasi lebih jauh kearea dan otak yang

mengontrol emosi dan memori maupun memberikan informasi juga kehipotalamus yang merupakan pengatur sistem internal juga ke hipotalamus yang merupakan pengatur sistem internal tubuh, termasuk juga sistem seksualitas, suhu tubuh dan reaksi terhadap stress (Bakhtshirin, Abedi and Razmjooee, 2015).

Aromaterapi lavender memiliki banyak manfaat karena terdiri dari beberapa bahan, seperti: minyak atsiri, alpha- linalool, berneool, berneol, linalyl acetate. Kandungan terbesar dari minyaklavender adalah linalool dan linalil asetat. Linalool memiliki struktur monoterpenol yang merupakan struktur alkohol dengan cirinya memiliki rantai hidroksil (-OH) yang berikatan dengan struktur terpen. Struktur alkohol ini sangat baik sebagai tonik untuk sistem saraf dan dapat menstimulasi respon imunitas tubuh, sehingga berperan sebagai relaksasi dan obat penenang sehingga dapat digunakan dengan terapi pereda nyeri (dismenore primer) (Christiana and Jayanti, 2020). Penelitian literature review yang dilakukan oleh Mukaromah mendapatkan hasil bahwa identifikasi nyeri dismenore primer pada remaja putri sebelum pemberian aroma terapi lavender dari 5 artikel didapatkan bahwa 100% remaja mengalami nyeri dismenore primer tingkat sedang. Identifikasi nyeri dismenore primer pada

remaja putri setelah pemberian aroma terapi lavender dari 5 artikel didapatkan bahwa 24% remaja putri tidak mengalami nyeri dismenore primer dan 76% nyeri dismenore primer tingkat ringan. Analisis ke 5 artikel yang ditelaah secara keseluruhan atau 100% menuliskan hasil nilai p value <0,05. Sehingga disimpulkan ada pengaruh aroma terapi lavender terhadap nyeri dismenore primer pada remaja putri.

Pemberian kombinasi *Slow Deep Breathing Relaxation* dan aromaterapi lavender dapat meringankan tingkat nyeri dismenore yang dialami oleh remaja putri. Ketika melakukan *Slow Deep Breathing Relaxation*, tubuh akan mulai relaks dan mengurangi produksi hormon stres. Pengurangan hormon stres dapat membantu mengurangi intensitas dan frekuensi nyeri.

Selain itu *Slow Deep Breathing Relaxation* dapat meningkatkan produksi endorfin, yang merupakan hormon alami yang dapat membantu mengurangi nyeri, serta membantu mengurangi fokus pada nyeri dengan mengalihkan perhatian ke napas dan relaksasi (Nurhayati and Sari, 2023). Aromaterapi lavender sebagai salah satu aromaterapi dalam mengurangi nyeri menstruasi disebabkan oleh kandungan pada lavender adalah linalool asetat yang mampu mengendorkan dan melemaskan sistem kerja urat-urat syaraf dan otot-otot yang tegang. Lavender

sebagai aromaterapi memiliki efek sedatif, hypnotic dan anti neurodepressive yang baik bagi manusia. Selain itu teknik yang dilakukan dalam pemberian aromaterapi lavender sangat berpengaruh penting pada penurunan nyeri dismenore (Zuraida and Pumi Keta, 2020). seseorang yang menghirup aromaterapi lavender ini molekul yang mudah menguap (volatile) dari minyak tersebut dibawa ke sel-sel reseptor dihidung. Ketika molekul-molekul tersebut menempel ke rambut halus dihidung maka terjadi suatu pesan elektro kimia yang akan ditransmisikan melalui saluran olfactory ke otak kemudian ke sistem limbik merangsang hipotalamus untuk melepaskan hormon serotonin dan hormon endorfin, yang mana fungsi hormon serotonin dapat memperbaiki suasana hati sedangkan hormon endorfin penghilang rasa sakit alami serta menghasilkan perasaan rileks, tenang dan senang. Ketika seseorang melakukan gerakan yoga dan menghirup aromaterapi lavender yang diteteskan pada tisu sebanyak 5-10 tetes selama 15 menit maka dapat mengendorkan otot-otot yang mengalami ketegangan dan membuka aliran darah yang sempit sehingga dapat menurunkan nyeri haid (Mukaromah, 2021).

## **PENUTUP**

Berdasarkan hasil yang telah didapatkan tentang pengaruh kombinasi

*slow deep breathing relaxation* dan aromaterapi lavender terhadap tingkat nyeri dismenore pada remaja putri dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut tingkat nyeri dismenore pada remaja putri sebelum diberikan kombinasi *slow deep breathing relaxation* dan aromaterapi lavender adalah pada tingkat sedang. Tingkat nyeri dismenore pada remaja putri yang sesudah diberikan kombinasi *slow deep breathing relaxation* dan aromaterapi lavender adalah pada tingkat ringan. Terdapat pengaruh kombinasi *slow deep breathing relaxation* dan aromaterapi lavender terhadap tingkat nyeri dismenore pada remaja putri.

Dari hasil penelitian dapat disarankan hal-hal dibawah ini untuk institusi, mahasiswa dan peneliti berikutnya adalah; (a) meningkatkan pendidikan kesehatan tentang penanganan dismenorea dengan teknik kombinasi *slow deep breathing relaxation* dan aromaterapi lavender dan agar dapat membantu kerja seksi kesehatan asrama dalam menangani kejadian dismenorea dengan cara pemberian terapi tersebut (b) Mahasiswa dapat menerapkan metode pemberian kombinasi *slow deep breathing relaxation* dan aromaterapi lavender terhadap penurunan nyeri dismenorea dan dapat menurunkan nyeri dismenore, (c) selanjutnya disarankan untuk penelitian berikutnya menambahkan

jumlah responden dan jumlah kelompok responden misalnya dengan memakai 4 kelompok yaitu kelompok kontrol (tanpa intervensi apapun), kelompok aromaterapi, kelompok *slow deep breathing relaxation*, kelompok kombinasi aromaterapi dan *slow deep breathing relaxation* sehingga hasil lebih terlihat.

### UCAPAN TERIMAKASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada mahasiswa Akademi Kebidanan Anugerah Bintang yang telah menjadi responden serta kepada Direktur Akademi Kebidanan Anugerah Bintang yang telah memberikan ijin melakukan penelitian serta pihak-pihak lain yang telah membantu kelancaran penelitian ini.

### DAFTAR PUSTAKA

- Andriani, A.K. and Dewi, M.S. (2019) Hubungan Riwayat Keluarga Dan Keadaan Stres Dengan Terjadinya Dismenore Primer Pada Mahasiswa Fkm Unair. Surabaya: Universitas Airlangga.
- Anggasari, Y. and Windarti, Y. (2021) 'Acupressure Effectiveness and Yoga Exercises To Reduce Menstrual Pain', STRADA Jurnal Ilmiah Kesehatan, 10(2), pp. 1443–1448. Available at: <https://doi.org/10.30994/sjik.v10i2.844>.
- Bakhtshirin, F., Abedi, S. and Razmjooee, D. (2015) 'The effect of aromatherapy massage with lavender oil on severity of primary dysmenorrhea in Arsanjan students', Irian Journal of Nursing and Midwifery Research, 20(1), pp. 156–160.
- Christiana, I. and Jayanti, D. (2020) 'Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender terhadap Tingkat Nyeri Haid (Dismenore Primer) di Asrama Putri Stikes Banyuwangi Tahun 2020', Healthy, 15(402), pp. 87–92.
- Handayani, Y., Putri, H. and Nurita, Y.S. (2022) 'The Effect of Deep Dysmenorrhea Pain Breathing Relaxation Techniques on Reducing Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam terhadap Penurunan Nyeri Dismenore', 5(May), pp. 41–47. Available at: <https://doi.org/10.56013/JURNAL MIDZ.V5I1.1257>.
- Horman, N., Manoppo, J. and Meo, L.N. (2021) 'Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Remaja Puteri Di Kabupaten Kepulauan Sangihe', Jurnal Keperawatan, 9(1), p. 38. Available at: <https://doi.org/10.35790/jkp.v9i1.36767>.
- Larasati, T. (2017) 'Kualitas Hidup Pada Wanita yang Sudah Memasuki Masa Menopause', Jurnal Sains dan Seni ITS, 6(1), pp. 51–66. Available at: <http://repositorio.unan.edu.ni/2986/1/5624.pdf><http://fiskal.kemendagri.go.id/ejournal><http://dx.doi.org/10.1016/j.cirp.2016.06.001><http://dx.doi.org/10.1016/j.powtec.2016.12.055><https://doi.org/10.1016/j.ijfatigue.2019.02.006><https://doi.org/10.1>.
- Martha Pundati, T., Sistiarni, C. and Hariyadi, B. (2016) 'Factors That Related To Incidences Of Dysmenorrhea In 8th Semester Students Of Jenderal Soedirman

- University, Purwokerto', Kesmas Indonesia, 8(1), pp. 40–48.
- Mokoginta, F.F., Jama, F. and Padhila, N.I. (2021) 'Lilin Aromaterapi Lavender Dapat Menurunkan Tingkat Dismenore Primer', *Window of Nursing Journal*, 01(02), pp. 113–122.
- Mukaromah, C.F.M. (2021) Pengaruh Aroma Terapi Lavender terhadap Nyeri Dismenore Primer Pada Remaja Putri: Literatur Review, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas dr Soebandi. Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas dr Soebandi.
- Nurhayati, C. and Sari, N.A. (2023) 'Efektifitas Pemberian Air Kelapa Muda Dan Slow Deep Breathing Terhadap Kejadian Dismenore Pada Usia Remaja', *NersMid: Jurnal Keperawatan dan Kebidanan*, 0231, pp. 154–161.
- Rahmawati, S., Wardhani, U.C. and Muharni, S. (2023) 'Pengaruh Massage Effleurage Terhadap Nyeri Dismenorea Pada Remaja Di Mts Al Muttaqin Sungai Ungar Karimun', *ARMADA: Jurnal Penelitian Multidisiplin*, 1(8), pp. 796–802. Available at: <https://doi.org/10.55681/armada.v1i8.735>.
- Relaxation, D.B., Scholar, G. and Kunci, K. (2017) 'Kesimpulan: seluruh responden mengalami nyeri haid primer dan klasifikasi nyeri haid yaitu tidak nyeri, nyeri ringan, nyeri sedang, dan nyeri berat.', pp. 56–62.
- Sari, D.I. and Nurazizah, N. (2023) 'Effleurage Massage on the Intensity of Dismenorrhea in Adolescent Women; Literature Review', *Journal of Smart Nursing and Health Science*, 1(1), pp. 24–28. Available at: <https://doi.org/10.36743/josnhs.v1i1.382>.
- Sartika, T., Contesa, L. and Sandi, D.M. (2025) 'Literature Study: Complementary Therapy in Overcoming Dysmenorrhea', 3.
- Saufika, rizki fatria and Wulandari, R. (2018) 'Perbedaan pengaruh cat stretching dan lower trunk rotation terhadap dismenorea primer pada mahasiswi Universitas Aisyiyah Yogyakarta', Naskah Publikasi, pp. 1–13.
- Suptiani, L.P. and Kurnia, H. (2024) 'Aplikasi Berbasis Android "Menstruasi Sehat" Untuk Mengatasi Dismenorhoe Pada Remaja Putri', *Jurnal Medikes (Media Informasi Kesehatan)*, 11(1), pp. 29–30. Available at: <https://doi.org/10.36743/medikes.v11i1.569>.
- Try, N. et al. (2024) 'Pengaruh Teknik Slow Deep Breathing Dengan Aroma Terapi Lemon Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Pasien Abdominal Pain Nia Try Rahayu Agustini Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Bambang Suryadi Susaldi Susaldi atau uap dalam pelaksanaannya berguna untuk meningkatkan kesehatan fisik, emosi, dan spirit', 2(1).
- Zuraida and Pumi Keta, D. (2020) 'Pengaruh Kombinasi Yoga dan Aroma Terapi Lavender terhadap Tingkat Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Sumatera Thawalib Parabek', *Maternal Child Health Care Journal*, 2(2).