

**EFEKTIVITAS PEMBERIAN AROMATERAPI MAWAR TERHADAP  
PENURUNAN INTENSITAS NYERI MENSTRUASI PADA REMAJA DI STIKES  
RS HUSADA**

***THE EFFECTIVENESS OF ROSE AROMATHERAPY IN REDUCING  
MENSTRUAL PAIN INTENSITY AMONG ADOLESCENTS AT STIKES RS  
HUSADA***

**Afina Eka Putri<sup>1\*</sup>, Jehan Puspasari<sup>1</sup>, Veronica Yeni Rahmawati<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Rumah Sakit Husada

<sup>1</sup>Program Studi Ilmu Keperawatan

**\*E-mail:** [afinaeka14@gmail.com](mailto:afinaeka14@gmail.com)

**ABSTRAK**

Gangguan menstruasi termasuk dismenore merupakan masalah kesehatan yang umum dialami oleh perempuan, ditandai dengan nyeri hebat saat menstruasi yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Aromaterapi merupakan salah satu cara non-farmakologis, yaitu terapi yang memanfaatkan minyak essensial untuk membantu memelihara kesehatan dan menenangkan jiwa serta tubuh. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas pemberian aromaterapi mawar dalam menurunkan intensitas nyeri menstruasi pada remaja. Metode yang digunakan adalah quasi-eksperimen dengan desain pre-test dan post-test pada 2 kelompok yaitu kelompok kontrol dan kelompok intervensi. Teknik pengambilan sampel yang diterapkan adalah purposive sampling, dengan jumlah responden sebanyak 36 orang. Analisis data dilakukan menggunakan uji *Independent Sample t-Test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara 2 kelompok ( $p = 0,000$ ). Dengan demikian aromaterapi mawar efektif dalam mengurangi intensitas nyeri menstruasi, memberikan alternatif non-farmakologis yang aman untuk mengatasi dismenore.

**Kata Kunci:** dismenore, nyeri haid, remaja, aromaterapi

**ABSTRACT**

*Menstrual disorders, including dysmenorrhea, are common health issues experienced by women, characterized by severe pain during menstruation that can interfere with daily activities. Aromatherapy is a non-pharmacological approach that utilizes essential oils to help maintain health and soothe the mind and body. This study aims to determine the effectiveness of rose aromatherapy in reducing menstrual pain intensity among adolescents. The method used is a quasi-experimental design with pre-test and post-test on two groups: a control group and an intervention group. The sampling technique applied is purposive sampling, with a total of 36 respondents. Data analysis was conducted using the Independent Sample t-Test. The results showed a significant difference between the two groups ( $p = 0.000$ ). Therefore, rose aromatherapy is effective in reducing menstrual pain intensity, offering a safe non-pharmacological alternative for managing dysmenorrhea.*

**Keywords:** dysmenorrhea, menstrual pain, adolescents, aromatherapy

## Pendahuluan

Gangguan menstruasi mencakup berbagai kondisi yaitu dapat mempengaruhi pola perdarahan, fungsi ovarium, dan serta menimbulkan nyeri menstruasi (dismenore). Dismenore ditandai dengan perasaan tidak nyaman, seperti rasa kram diperut bagian bawah dan kebanyakan disertai dengan mual, pusing, dan bahkan pingsan (Wulanda, 2020). Kondisi ini terjadi sebelum atau selama periode menstruasi (Pujiati & Sartika, 2018). Klasifikasi dismenore menjadi dua jenis, yaitu primer dan sekunder (Syafriani et al., 2021).

Laporan dari World Health Organization (WHO) tahun 2020 menunjukkan bahwa dismenore merupakan masalah kesehatan global yang signifikan, dengan sekitar 50% wanita mengalami dismenore berat. Prevalensi dismenore lebih tinggi pada wanita muda, terutama di kalangan perempuan berusia 17 sampai 24 tahun, dengan estimasi berkisar antara 67% hingga 90%. Di Eropa prevalensi dismenore terjadi pada 45-97% wanita, di Amerika prevalensinya mencapai 52-90%, (Sarmanah et al., 2023).

Prevalensi kasus dismenore di Indonesia cukup signifikan, mencapai 64,25%. Prevalensi dismenore tipe primer di Indonesia tercatat sebesar 54,88%, sementara prevalensi dismenore tipe sekunder mencapai 9,36%. Sementara itu, hasil studi awal di STIKes RS HUSADA terhadap 118 mahasiswa program studi S1 Keperawatan diketahui bahwa sebanyak 93 orang (79%) mengalami nyeri menstruasi, sedangkan sisanya 25 orang (21%) tidak mengalaminya.

Gejala dismenore berdampak signifikan terhadap penurunan aktivitas sehari-hari pada perempuan. Beberapa individu melaporkan kesulitan dalam melakukan aktivitas dasar, seperti duduk, berjalan, atau berdiri, terutama saat mengalami nyeri menstruasi yang intens. Kondisi ini menyebabkan keterbatasan mobilitas, sehingga sebagian penderita memilih untuk tetap berada di rumah, beristirahat di tempat tidur, atau berbaring dalam posisi miringkuk untuk mengurangi

ketidaknyamanan. Selain itu, dismenore yang berat juga dapat menghambat partisipasi dalam kegiatan akademik. Beberapa individu mengungkapkan bahwa mereka tidak dapat menghadiri sekolah atau bekerja akibat intensitas nyeri yang tinggi (Fahmiah et al., 2022).

Berbagai cara dapat dilakukan untuk mengatasi nyeri haid, baik dengan pendekatan farmakologis maupun non-farmakologis. Pendekatan farmakologis umumnya melibatkan pemberian obat pereda nyeri seperti ibuprofen. Sedangkan pendekatan non-farmakologis meliputi penggunaan kompres hangat, hipnoterapi, teknik fokus perhatian seperti mendengarkan musik, serta metode relaksasi seperti pernapasan dalam dan yoga. Salah satu metode non-farmakologis yang dapat digunakan untuk mengatasi dismenore adalah aromaterapi.

Penggunaan aromaterapi mawar telah terbukti efektif dalam mengurangi rasa sakit menstruasi atau dismenore. Aromaterapi mawar dapat memberikan efek menenangkan baik pada pikiran, tubuh, maupun jiwa. Selain itu, aromaterapi mawar memiliki khasiat sebagai pereda nyeri dan dapat membantu merelaksasi otot (Utami & Amalia, 2022). Aromaterapi mawar mempunyai efek analgesik lokal serta antispasmodik yang dapat membantu meredakan nyeri dan ketegangan otot. Aroma yang dihasilkan dipercaya dapat menstimulasi kelenjar hipofisis untuk melepaskan hormon endorfin yang berperan sebagai pereda nyeri alami serta memberikan sensasi tenang, dan nyaman (Sari et al., 2020).

Penelitian sebelumnya lebih banyak menyoroti efektivitas aromaterapi lavender dan peppermint terhadap dismenore, sementara penelitian mengenai aromaterapi mawar masih sangat terbatas. Gap ini menunjukkan perlunya eksplorasi lebih lanjut. Aromaterapi mawar dipilih karena kandungan citronellol dan geraniol berpotensi memberikan efek relaksasi dan analgesik, sehingga secara teoritis dapat lebih efektif dalam menurunkan intensitas dismenore.

## Metodologi Penelitian

Penelitian ini menerapkan pendekatan kuantitatif memakai metode *quasi-eksperimen* dengan desain pre-test dan post-test pada dua kelompok. Pendekatan ini bertujuan untuk menganalisis hubungan sebab akibat melalui perbandingan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Lokasi penelitian berada di STIKes RS Husada, Jakarta Utara, dan pelaksanaannya dilakukan pada bulan Mei hingga Juni 2025. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswi tingkat 1 yang berjumlah 380 mahasiswi. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 36 responden yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria inklusi yaitu mahasiswi yang mengalami dismenore setiap bulannya, tidak mengkonsumsi obat-

obatan atau farmakologi lainnya dan untuk kriteria eksklusi yaitu mahasiswi yang mempunyai kondisi patologis tertentu. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa kuesioner demografi dan lembar pengukuran skala numerik (NRS). Pemberian aromaterapi mawar dilakukan dengan mengobservasi responden dan mengukur tingkat nyeri melalui lembar pre-test. Setelah itu, peneliti memberikan bola kapas yang telah ditetesi dua tetes aromaterapi mawar, kemudian responden diminta menghirup aromanya selama 15 menit dalam posisi rileks. Selanjutnya, dilakukan observasi ulang dan pengisian lembar post-test untuk menilai perubahan skala nyeri setelah intervensi. Data dianalisis secara univariat untuk mendeskripsikan distribusi frekuensi tiap variabel dan bivariat menggunakan uji *Independent Sample t-Test*.

## Hasil Penelitian

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan didapatkan karakteristik responden berdasarkan usia, usia menarche, siklus menstruasi, lama siklus pada adalah sebagai berikut:

**Tabel 1.** Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Kelompok Intervensi (n=18)

Kategori	Mean	Min	Max	f	%
<b>Usia</b>	18,61	18	19		
<b>Usia Menarche</b>	12,78	12	14		
<b>Siklus Menstruasi</b>					
Teratur				18	100,0
Tidak Teratur				0	0
<b>Lama Siklus</b>					
<28 hari				3	16,7
28 hari				12	66,7
>28 hari				3	16,7

*Sumber: Data Primer, 2025*

Dari tabel 1 diatas dapat diperoleh informasi bahwa usia kelompok intervensi memiliki nilai rata-rata usia sebesar 18,61 tahun, nilai usia terendah berada di 18 tahun, dan usia tertinggi berada di 19 tahun. Nilai rata-rata usia menarche kelompok intervensi sebesar 12,78, nilai terendah berada di usia 12 tahun dan nilai tertinggi berada di usia 14 tahun. Siklus menstruasi

pada kelompok intervensi memiliki siklus teratur sebanyak 18 responden dengan presentasi 100,0%. Lama siklus menstruasi kelompok intervensi <28 hari sebanyak 3 responden dengan presentasi 16,7%, pada 28 hari sebanyak 12 responden dengan presensi 66,7%, sedangkan yang mengalami >28 sebanyak 3 responden dengan presentasi 16,7%.

**Tabel 2.** Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Kelompok Kontrol (n=18)

Kategori	Mean	Min	Max	f	%
Usia	18,44	18	19		
Usia Menarche	13,33	12	14		
<b>Siklus Menstruasi</b>					
Teratur			18	18	100,0
Tidak Teratur				0	0
<b>Lama Siklus</b>					
<28 hari			7	7	38,9
28 hari			11	11	61,1
>28 hari				0	0

*Sumber: Data Primer, 2025*

Dari tabel 2 diatas dapat diperoleh informasi bahwa usia kelompok intervensi memiliki nilai rata-rata usia sebesar 18,44 tahun, nilai usia terendah berada di 18 tahun, dan usia tertinggi berada di 19 tahun. Nilai rata rata usia menarche kelompok kontrol sebesar 13,33, nilai terendah berada di usia 12 tahun dan nilai tertinggi berada di usia 14 tahun. Siklus menstruasi pada

kelompok kontrol memiliki siklus teratur sebanyak 18 responden dengan presentasi 100,0%. Lama siklus menstruasi kelompok kontrol <28 hari sebanyak 7 responden dengan presentasi 38,9%, pada 28 hari sebanyak 11 responden dengan presensi 61,1%, sedangkan yang mengalami >28 sebanyak 0 responden dengan presentasi 0%.

**Tabel 3.** Karakteristik Responden Berdasarkan Skala Nyeri Pre-Test dan Post-test Pemberian Aromaterapi Mawar pada Kelompok Intervensi (n=18)

Skala Nyeri Menstruasi	Pre-test	Post-test
N	18	18
Mean	5,89	3,11
Median	6,00	3,00
Modus	4,00	3,00
Standart Deviasi	1,530	1,023
Minimum	4	1
Maximum	9	5

*Sumber : Data primer, 2025*

Berdasarkan Tabel 3. hasil pengukuran skala nyeri kelompok intervensi pada 18 responden. Skala nyeri pre-test didapatkan hasil rata-rata 5,89, nilai skala terendah berada di skala 4 dan

tertinggi diskala 9. Untuk nilai Post-test didapatkan hasil nilai rata 3,11, nilai skala terendah berada di skala 1 dan teringgi di skala 5.

**Tabel 4.** Karakteristik Responden Berdasarkan Skala Nyeri Pre-Test dan Post-test Pemberian Aromaterapi Mawar pada Kelompok Kontrol (n=18)

Skala Nyeri Menstruasi	Pre-test	Post-test
N	18	18
Mean	6,22	5,83
Median	6,00	6,00
Modus	6,00	5,00
Standart Deviasi	1,263	1,150
Minimum	4	4
Maximum	8	8

*Sumber: Data Primer, 2025*

Berdasarkan Tabel 4 hasil pengukuran skala nyeri kelompok kontrol pada 18 responden. Skala nyeri pre-test didapatkan hasil rata-rata 6,22, nilai skala

terendah berada di skala 4 dan tertinggi diskala 8. Untuk nilai Post-test didapatkan hasil nilai rata 5,83, nilai skala terendah berada di skala 4 dan teringgi di skala 8.

**Tabel 5.** Pengaruh Aromaterapi Mawar Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Menstruasi pada Remaja di STIKes RS Husada (n=36)

Kelompok	N	Mean	SD	Std. Error	T	df	p-value
Intervensi	18	3,11	1,023	0,241			
Kontrol	18	5,83	1,150	0,271	-7,503	35	0,000

Sumber: Data Primer, 2025

Berdasarkan Tabel 5 hasil uji Independent Sample t-Test pada post-test diperoleh nilai t sebesar -7,503 dengan derajat kebebasan (df) 34 dan nilai p sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ). Hal ini mengindikasikan adanya perbedaan yang signifikan antara kelompok kontrol dan kelompok intervensi setelah diberikan aromaterapi mawar.

### Pembahasan

Berdasarkan Tabel 1 hasil penelitian menunjukkan bahwa karakteristik pada kelompok intervensi dapatkan rata rata usia 18,61 tahun, nilai usia terendah 18 tahun dan tertinggi 19 tahun. Pada kelompok kontrol di dapatkan nilai rata rata 18,44 tahun, nilai terendah 18 tahun dan nilai tertinggi 19 tahun. Pada periode remaja, individu mengalami perkembangan yang sangat dinamis ditandai oleh percepatan dalam perkembangan fisik, emosional, dan sosial. Perubahan fisik tersebut mencakup Perawatan organ reproduksi sangat penting. Selain itu, juga terjadi perubahan psikologis yang cukup signifikan (Nggarang, Simon, 2022)

Karakteristik responden usia menarche dalam kelompok intervensi didapatkan nilai rata-rata 12,78 tahun dengan nilai terendah 12 tahun dan tertinggi 14 tahun. Sedangkan untuk kelompok kontrol didapat nilai rata rata 13,33 tahun dengan nilai terendah 12 tahun dan tertinggi 14 tahun. Dengan usia menarche yang tergolong normal, maka para responden telah memasuki masa pubertas pada waktu yang fisiologis. Hal ini penting karena waktu menarche yang terlalu dini (usia  $<9$  tahun) atau terlalu lambat (usia  $>16$  tahun) dapat berkaitan dengan risiko kesehatan jangka panjang, baik secara reproduktif maupun psikologis. Menarche atau menstruasi pertama kali pada perempuan dianggap sebagai hal yang wajar apabila terjadi pada rentang usia 12 hingga 14

tahun. Namun, apabila menarche terjadi sebelum usia 12 tahun, kondisi tersebut dikategorikan sebagai menarche dini (*early menarche*). Sebaliknya, jika menarche terjadi setelah usia 14 tahun, maka kondisi tersebut disebut menarche terlambat (*late menarche*) (Rahmayanti et al., 2023).

Terjadinya menarche pada usia dini mengakibatkan organ reproduksi belum beroperasi secara maksimal dan belum siap menghadapi berbagai perubahan fisiologis, sehingga menimbulkan keluhan nyeri saat menstruasi. Menarche yang terjadi sebelum usia 12 tahun dikategorikan sebagai menarche cepat dan merupakan faktor risiko utama dalam insiden dismenore primer (Mulyani et al., 2022).

Siklus menstruasi pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol dengan jumlah 36 responden semua memiliki siklus menstruasi yang teratur dengan lama siklus rata rata 28 hari. Kondisi ini menunjukkan bahwa responden memiliki keseimbangan hormonal yang baik, khususnya hormon estrogen dan progesteron, yang berperan penting dalam mengatur siklus menstruasi. Siklus yang teratur juga menandakan bahwa tidak terdapat gangguan hormonal atau kelainan endokrin seperti sindrom ovarium polikistik (PCOS), gangguan tiroid, atau stres berat yang dapat memengaruhi kestabilan siklus menstruasi. Karakteristik siklus menstruasi pada remaja umumnya menunjukkan variasi dalam keteraturan dan durasi siklus. Siklus menstruasi normal berlangsung antara 21 hingga 35 hari dengan lama rata rata 28 hari. Namun banyak remaja yang mengalami ketidakteraturan siklus, seperti siklus yang memendek (polimenorea, kurang dari 21 hari) atau memanjang (oligomenorea, lebih dari 35 hari) (Ilham et al., 2022). Pada remaja, siklus menstruasi sering kali belum teratur karena sistem hormonal masih dalam tahap penyesuaian, dan keteraturan siklus sangat dipengaruhi oleh faktor gizi,

stres, aktivitas fisik, serta status kesehatan secara umum (Naila Fauziah, 2022).

### **Skala Nyeri Menstruasi Sebelum Pemberian Aromaterapi Mawar**

Berdasarkan hasil penelitian, sebelum pemberian aromaterapi mawar, kelompok intervensi memiliki rata-rata nilai sebesar 5,67, sementara kelompok kontrol memiliki rata-rata nilai sebesar 6,28. Sebelum aromaterapi diberikan, baik kelompok intervensi maupun kelompok kontrol melaporkan tingkat nyeri menstruasi tertinggi yaitu 9, yang menunjukkan nyeri sangat kuat hingga menyulitkan konsentrasi saat belajar.

Menurut Salianto et al., (2020) Menstruasi adalah proses pendarahan yang terjadi secara periodik dan siklik pada rahim, di mana lapisan endometrium terlepas dan keluar. Dismenore biasanya disebabkan oleh peningkatan kadar prostaglandin yang dihasilkan di lapisan rahim, yang kemudian memicu kontraksi rahim. Berbagai faktor dapat mempengaruhi timbulnya dismenore, dan gejala yang dirasakan oleh setiap wanita bisa berbeda-beda. Gejala yang paling umum dilaporkan adalah nyeri di bagian bawah perut yang sering menjalar ke punggung dan kaki bagian bawah. Rasa nyeri ini umumnya muncul satu hingga dua hari sebelum menstruasi atau saat awal menstruasi berlangsung (Indah & Jayanti, 2020).

### **Skala Nyeri Menstruasi Sesudah Pemberian Aromaterapi Mawar**

Sesudah pemberian aromaterapi mawar pada kelompok intervensi memiliki nilai rata-rata skala sebelumnya 5,67 menurun menjadi 3,22. Hal ini berbeda dengan kelompok kontrol yang hanya melakukan tarik nafas dalam yang sebelumnya memiliki nilai rata-rata skala 6,28 hanya menurun menjadi 5,89 penelitian ini didapatkan karena responden dapat berkomunikasi dengan baik. Perubahan ini menunjukkan bahwa aromaterapi mawar sangat berpengaruh terhadap skala intensitas nyeri menstruasi. Kondisi tersebut sejalan dengan asumsi dasar dalam teori Sukma et al (2022) yang

menunjukkan bahwa aroma bunga mawar memiliki efek menenangkan. Aromaterapi berbahan dasar mawar sering disebut sebagai "*queen of oil*" karena kemampuannya dalam menjaga keseimbangan tubuh, meningkatkan sensasi nyaman, menurunkan intensitas rasa nyeri, menciptakan suasana damai, mengurangi kejang, serta membantu mengatasi gejala depresi.

Minyak esensial dapat diaplikasikan melalui berbagai cara, seperti pijatan, berendam dalam air mandi, atau inhalasi. Ketika dihirup, minyak esensial akan merangsang sistem limbik di otak yang berfungsi mengatur emosi. Aromaterapi dengan minyak esensial juga mampu meningkatkan aliran darah serta mengurangi ketegangan otot. Setiap jenis minyak esensial memiliki efek yang berbeda, misalnya memberikan rasa rileks atau meningkatkan energi. Selain itu, aromaterapi tergolong aman dan ekonomis, sehingga dapat menjadi pilihan alternatif dalam penanganan dismenore primer pada remaja perempuan (Nurbaiti et al., 2021).

### **Pengaruh Aromaterapi Mawar Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Menstruasi pada Remaja di STIKes RS Husada**

Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh Berdasarkan hasil uji Independent Sample t-Test terhadap intensitas nyeri menstruasi, diperoleh p-value 0,000, yang menandakan adanya perbedaan yang signifikan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Kelompok yang menerima aromaterapi mawar menunjukkan rata-rata nyeri yang lebih rendah (3,22) dibanding dengan kelompok yang tidak mendapatkan perlakuan (5,89). Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa aromaterapi mawar efektif dalam mengurangi nyeri menstruasi. Dengan demikian, hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak dan hipotesis alternatif ( $H_1$ ) diterima, yang berarti terdapat perbedaan signifikan dalam penurunan skala nyeri menstruasi antara kelompok yang diberikan aromaterapi mawar dan yang tidak diberi aromaterapi mawar.

Temuan ini sama dengan menelitian Ndoen et al (2018.) Penelitian ini menerapkan analisis menggunakan Uji Wilcoxon dengan tingkat signifikansi sebesar  $\alpha = 0,05$ . Hasil pengujian menunjukkan nilai p sebesar 0,000, yang berarti  $p < \alpha$ . Karena nilai p lebih kecil dari  $\alpha$ , maka hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak dan hipotesis alternatif ( $H_1$ ) diterima. Temuan ini menunjukkan bahwa pemberian aromaterapi mawar memberikan pengaruh yang signifikan dalam mengurangi intensitas nyeri menstruasi primer pada siswa. Penelitian yang sejalan juga dilakukan oleh Meita et al (2017) yang menyatakan setelah dilakukan pemberian aromaterapi mawar mendapat nilai P-value 0,000 hal ini menyatakan ada pengaruh pemberian aromaterapi mawar terhadap penurunan intensitas nyeri menstruasi. Penelitian juga dilakukan oleh Widia Pitriyani, Siti Haniyah, dan Maya Safitri (2023) dengan hasil yang sama yaitu P-value 0,000 menggunakan Uji Wilcoxon ini menandakan adanya perbedaan nyeri yang signifikan mengenai intensitas nyeri menstruasi setelah pemberian aromaterapi mawar. Pada penelitian Ratna Sari, Dainty Maternity, dan Rosmiyati (2020) menggunakan Uji T-test Independent pendaptkan hasil P-value  $0,000 < 0,05$  disimpulkan adanya pengaruh nyeri menstruasi dengan pemberian minyak aromaterapi mawar.

Minyak mawar dalam aromaterapi mengandung senyawa nerol dan berbagai senyawa aktif lain yang memberikan efek menenangkan, mengurangi stres, nyeri, serta merelaksasi sistem saraf. Minyak ini juga memiliki sifat analgesik dan antispasmodik yang membantu meredakan nyeri dan kram menstruasi, sekaligus menciptakan rasa tenang secara fisik, mental, dan emosional menstruasi (Sukma et al., 2022).

Penelitian ini membuka peluang untuk pengembangan lebih lanjut dibidang terapi nonfarmakologis terhadap nyeri menstruasi. Salah satu arah pengembangan yang penting adalah menggali faktor-faktor lain yang mungkin mempengaruhi efektivitas aromaterapi seperti tingkat kecemasan, status gizi, atau pola tidur

remaja. Penelitian lanjutan juga menggunakan metode kualitatif untuk memahami persepsi dan pengalaman subjektif remaja terhadap penggunaan aromaterapi mawar. Selain itu, strategi edukasi dengan menggunakan pengalaman nyeri menstruasi dapat dirancang untuk meningkatkan kesadaran remaja dalam memilih alternatif penanganan nyeri yang lebih aman dan alami.

## Kesimpulan

Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa pemberian aromaterapi mawar berpengaruh signifikan terhadap penurunan intensitas nyeri menstruasi pada remaja di STIKes RS Husada ( $p = 0,000$ ). Temuan ini mengindikasikan bahwa aromaterapi mawar dapat digunakan sebagai salah satu metode nonfarmakologis yang efektif dalam mengurangi nyeri menstruasi pada remaja.

## Saran

Diharapkan individu, khususnya responden dan masyarakat umum, dapat memanfaatkan aromaterapi mawar sebagai salah satu metode nonfarmakologis untuk membantu meredakan nyeri saat menstruasi. Aromaterapi ini dapat dijadikan alternatif penanganan yang mudah, aman, dan dapat digunakan secara mandiri. Bagi institusi, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber referensi dan bahan pustaka yang dapat dimanfaatkan dalam kegiatan akademik maupun penelitian selanjutnya. Institusi juga dapat menggunakan temuan ini sebagai dasar pengembangan program edukasi terkait manajemen nyeri menstruasi. Peneliti berikutnya disarankan untuk mengembangkan penelitian serupa dengan cakupan yang lebih luas, baik dari aspek metode penelitian, jumlah dan karakteristik populasi, maupun variabel yang diteliti. Penelitian lanjutan juga dapat mengeksplorasi berbagai bentuk terapi nonfarmakologis lainnya sebagai alternatif manajemen nyeri, sehingga diperoleh hasil yang lebih komprehensif dan bermanfaat

bagi peningkatan kesehatan dan pengetahuan, khususnya pada remaja.

## Daftar Pustaka

- Fahmiah, N. A., Huzaimah, N., & Hannan, M. (2022). Dismenoreia dan Dampaknya terhadap Aktivitas Sekolah pada Remaja. *Jurnal Keperawatan Profesional (KEPO)*, 3(1), 81–87. <https://doi.org/10.36590/kepo.v3i1.307>
- Ilham, M. A., Islamy, N., Hamidi, S., & Sari, R. D. P. (2022). Gangguan Siklus Menstruasi Pada Remaja : Literature Review. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 5(1), 185–192.
- Indah, C., & Jayanti, D. (2020). 张克慧<sup>1</sup>, 李勇<sup>2</sup> (1. 22(10), 180–185.
- Meita, A., Roni, Y., & Novita, D. (2017). *EFEKTIVITAS RELAKSASI NAFAS DALAM DAN RELAKSASI AROMATERAPI BUNGA MAWAR TERHADAP PERUBAHAN NYERI PADA REMAJA YANG MENGALAMI DYSMENORRHEA PRIMER DI KECAMATAN LOWOKWARU MALANG*. 2, 191–198.
- Mulyani, N., Sudaryanti, L., & Ratna Sri, D. (2022). Hubungan Usia Menarche dan Lama Menstruasi Dengan Kejadian Dismenoreia Primer. *Journal Of Health, Education and Literacy*, e-Issn : 2621-9301, p-Issn : 2714-7827, 4(2), 104–110.
- Naila Fauziah, E. (2022). Literature Review Analisis Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Siklus Menstruasi Remaja Puteri. *Jurnal Permata Indonesia*, 13(2). <https://doi.org/10.59737/jpi.v13i2.170>
- Ndoen, M. C. P., Djajanti, C. W., & Kristianingsih, Y. (n.d.). Pengaruh aromaterapi mawar terhadap penurunan tingkat nyeri haid primer pada mahasiswa. 89–96.
- Ngarang, Simon, H. (2022). *Health Education and Health Knowledge of Reproductive Health in Adolescent in SMPK Santu Stefanus Ketang Manggarai* . 6(2), 442–447.
- Nurbaiti, H., Priyono, D., & Harlia Putri, T. (2021). Aroma Terapi Menurunkan Intensitas Dismenoreia Primer Pada Remaja Putri: Literature Review. *Tanjungpura Journal of Nursing Practice and Education*, 3, 25–39.
- Pujianti, W., & Sartika, L. (2018). Minyak Esensial Lavender Dibandingkan Esensial Mawar Terhadap Intensitas Nyeri Menstruasi Pada Remaja. *Jurnal Keperawatan*, 8(1), 30–41.
- Putra, A. S., Saputra, N. P. K., & Noviardi, N. (2024). Analisa Faktor Risiko Dismenore Primer Dan Dismenore Sekunder Pada Mahasiswa. *Jurnal Media Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan*, 34(1), 166–176.
- Rahmayanti, A., Jafar, F. I., & Rijai, L. (2023). Analisis Karakteristik Dismenore pada Remaja Putri. *Proceeding of Mulawarman Pharmaceuticals Conferences*, 18, 7–11. <https://doi.org/10.25026/mpc.v18i1.696>
- Salianto, Zebua, C. F. P., Suherry, K., & Halijah, S. (2020). Hubungan Tingkat Stress dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri (Relationship Stress Levels with Menstrual Cycle in Adolescent Girls). *Psychiatry Nursing Journal*, 2(1), 2–5. <http://ejournal.unair.ac.id/PNJ%7C1JournalHomepage:https://ejournal.unair.ac.id/PMNJ/index>
- Sari, R., Maternity, D., & Rosmiyati, R. (2020). Pengaruh pemberian aroma terapi bunga mawar terhadap tingkat nyeri dismenoreia pada siswi SMA. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 14(2), 271–275. <https://doi.org/10.33024/hjk.v14i2.1820>
- Sukma, M., Masthura, S., & Desreza, N. (2022). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Mawar Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Persalinan di Praktek Mandiri Bidan Jawiriyah Kota Banda Aceh. *Journal*

- of Healthcare Technology and Medicine*, 8(2), 590–598.
- Syafriani, Aprilla, N., & Z.R, Z. (2021). Hubungan Status Gizi Dan Umur Menarche Dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri Di Sman 2 Bangkinang Kota 2020. *Jurnal Ners*, 5(1), 32–37. <https://doi.org/10.31004/jn.v5i1.1676>
- Widia, P., Siti, H., & Maya, S. (2023). *PENGARUH AROMATERAPI MAWAR TERHADAP SKALA NYERI DISMENORE PADA REMAJA PUTRI PONDOK PESANTREN MAMBA'UL USHULIL HIKMAH*. 11, 328–333.
- Wulanda, C. A. L. R. H. (2020). Efektifitas Senam Dismenore Pada Pagi Dan Sore Hari Terhadap Penanganan Nyeri Haid Pada Remaja Putri Saat Haid Di Smrn 2 Bangkinang Kota Tahun 2019. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 1(1), 1–11.