

**PENGARUH AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP PENURUNAN TINGKAT NYERI  
DYSMENORREA PADA SISWI SMK NEGERI 2 SEWON BANTUL  
TAHUN 2023**

**EFFECT OF LAVENDER AROMATHERAPY AGAINST DYSMENORRHEA PAIN RATE  
ON STUDENTS OF SMK NEGERI 2 SEWON BANTUL YEAR 2023**

**Fika Pratiwi, Yulia Adhisty**  
DIII-Kebidanan Universitas Islam Mulia Yogyakarta  
**Email: [fika.pratiwi@uim-yogya.ac.id](mailto:fika.pratiwi@uim-yogya.ac.id)**

**INTISARI**

**Latar Belakang :** Angka kejadian dysmenorrhea di Indonesia sebanyak 81,9% dimana 18,6% mengalami nyeri yang berat. Dysmenorrhea telah menyebabkan 5,9% siswi tidak dapat masuk sekolah. Kebanyakan dari siswi tidak berkonsultasi kedokter, 79,3% siswi mengatasinya dengan beristirahat. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di SMK Negeri 2 Sewon Bantul 7 siswi yang diwawancarai saat datang bulan selalu merasakan nyeri pada daerah panggul, dan rata-rata siswi menghilangkan rasa nyeri dengan menggunakan farmakologi dengan meminum obat penghilang rasa nyeri.

**Tujuan :** Diketuainya pengaruh aromaterapi lavender terhadap penurunan tingkat nyeri dysmenorrhea pada siswi SMK Negeri 2 Sewon Bantul.

**Metode :** Jenis penelitian adalah Eksperimental. Populasi sejumlah 100 orang siswi kelas XI di SMK Negeri 2 Sewon Bantul dengan jumlah sampel 30 siswi dengan teknik Lemeshow. Data diolah dan dianalisis Uji Wilcoxon.

**Hasil:** Menunjukkan responden pada kelompok intervensi sebelum dan sesudah intervensi dengan p-value berdasarkan uji wilcoxon menunjukkan hasil  $p=0,001$  artinya ( $p<0,05$ ). Hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan tingkat nyeri pada kelompok intervensi sebelum dan sesudah diberikan perlakuan aromaterapi lavender. Sedangkan tingkat nyeri responden pada kelompok kontrol sebelum dan sesudah intervensi dengan p-value berdasarkan uji wilcoxon  $p=0,083$  artinya ( $p>0,05$ ) sehingga menunjukkan tidak terdapat perbedaan yang signifikan tingkat nyeri pada kelompok kontrol sebelum dan sesudah perlakuan.

**Kesimpulan :** Ada pengaruh aromaterapi lavender terhadap penurunan tingkat nyeri dysmenorrhea pada siswi SMK Negeri 2 Sewon Bantul dengan P Value 0,000 ( $<0.05$ ).

**Kata kunci :** pengaruh, aromaterapi, lavender, dysmenorrea.

**ABSTRACT**

**Background:** The incidence of dysmenorrhea in Indonesia is 81.9% where 18.6% experience severe pain. Dysmenorrhea has caused 5.9% of female students can not attend school. Most of the students did not consult doctors, 79.3% of the girls cope with rest. Based on preliminary study conducted at SMK Negeri 2 Sewon Bantul 7 female students interviewed when coming month always feel the pain in pelvic area, and the average student eliminates the pain by using pharmacology by taking painkillers.

**Objective:** Knowledge of lavender aromatherapy influence on decreasing dysmenorrhea pain level in SMK Negeri 2 Sewon Bantul student.

**Method:** The type of research to be used in this study is Experimental. The population in this study were 100 students of class XI in SMK Negeri 2 Sewon Bantul with a sample of 30 female students with the Lemeshow technique. Data processed and analyzed Test Validity and Reliability.

**Result:** Showing respondent in intervention group before and after intervention with p-value based on wilcoxon test showed result  $p = 0,001$  mean ( $p < 0,05$ ). These results show that there is a significant difference of pain level in the intervention group before and after treatment of lavender aromatherapy. While the level of pain of respondent in control group before and after intervention with p-value based on wilcoxon test  $p = 0,083$  means ( $p > 0,05$ ) so it showed no significant difference of pain level in control group before and after treatment.

**Conclusion:** There is influence of lavender aromatherapy to decrease of dysmenorrhea pain level on student of SMK Negeri 2 Sewon Bantul with P Value 0.000 ( $<0.05$ ).

**Keywords:** influence, aromatherapy, lavender, dysmenorrea.

## PENDAHULUAN

Menstruasi adalah tanda bahwa siklus masa subur telah dimulai.<sup>1</sup> Pada masa ini tingkat kesuburan seorang wanita mencapai puncaknya dan secara seksual sudah siap untuk memiliki keturunan. Menstruasi terjadi saat lapisan dalam dinding rahim luruh dan keluar dalam bentuk yang dikenal dengan istilah darah menstruasi. Menstruasi pada masa ini paling teratur dan siklus pada alat reproduksi yang dipengaruhi hormon cukup baik untuk kehamilan. Dalam keadaan normal, masa reproduksi dimulai ketika sudah terjadi pengeluaran sel telur yang matang (ovulasi) pada siklus menstruasi. Menurut Joseph dan Nugroho, menstruasi atau haid atau datang bulan adalah perubahan fisiologis dalam wanita yang terjadi secara berkala dan dipengaruhi oleh hormon reproduksi. Periode ini penting dalam hal reproduksi, biasanya terjadi setiap bulan antara remaja sampai menopause.

Gangguan fisik yang sangat menonjol pada wanita yang sedang mengalami perdarahan haid adalah dysmenorrhea. Nyeri kram (tegang) daerah perut mulai terjadi pada 24 jam sebelum terjadinya perdarahan haid dan dapat bertahan selama 24-36 jam meskipun beratnya hanya berlangsung selama 24 jam pertama saat terjadi perdarahan haid. Kram tersebut terutama dirasakan di daerah perut

bagian bawah, tetapi dapat menjalar kepinggung atau kepermukaan dalam paha<sup>2</sup>. Dysmenorrhea merupakan suatu gangguan yang sering dialami wanita pada saat menstruasi. Dysmenorrhea dapat dialami oleh wanita tanpa batasan usia, akan tetapi keadaan ini lebih sering dialami oleh wanita usia remaja. Terjadinya dysmenorrhea pada remaja menyebabkan aktivitas dan konsentrasi terganggu. Remaja yang mengalami dysmenorrhea memiliki waktu kerja yang lebih rendah dan prestasi disekolah yang kurang dibandingkan remaja yang tidak mengalaminya. Beberapa diantaranya bahkan harus izin sekolah atau beristirahat di UKS saat mengalami.<sup>3</sup>

Di Amerika Serikat, dysmenorrhea adalah penyebab paling utama ketidakhadiran berulang di sekolah. Beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa, remaja dengan dysmenorrhea, mengalami penurunan pada prestasi akademis, social dan kegiatan olahraga (Singh et al, 2020)<sup>4</sup>. Sekitar 1 miliar manusia atau setiap 1 di antara 6 penduduk dunia adalah remaja. Sebanyak 85% di antaranya hidup di Negara berkembang.<sup>5</sup> Berdasarkan kriteria WHO umur remaja berkisar antara 10-19 tahun. Angka kejadian nyeri menstruasi di dunia cukup besar, rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap Negara mengalami nyeri menstruasi. Di Amerika angka persentasenya sekitar 60%,

di Swedia sekitar 72%, sementara di Indonesia sendiri mencapai 55%<sup>6</sup>.

Penelitian yang dilakukan Novia (2022)<sup>7</sup> angka kejadian dysmenorrhea di Indonesia didapatkan dari hasil penelitian, diantaranya adalah penelitian yang diikuti oleh 376 siswi Madrasah Aliyah Negeri 4 Jakarta. Prevalensi dysmenorrhea sebanyak 81,9% dimana 18,6% mengalami nyeri yang berat. Gejala yang sering menyertai dysmenorrhea yaitu sakit kepala (10,6%), sakit punggung (25%), gangguan mood (73,1%), dan lelah (36,4%). dysmenorrhea telah menyebabkan 5,9% siswi tidak dapat masuk sekolah. Kebanyakan dari siswi tidak berkonsultasi kedokter, 79,3% siswi mengatasinya dengan beristirahat. Pada penelitian Febrianti (2011) di SMU N 7 Pekan baru tahun 2022. Populasi 439 orang dan sampel 110 orang, hasil penelitian menunjukkan siswi yang mempunyai pengetahuan cukup tentang dysmenorrhea 56 orang (50,9%) dan 87 orang (79,1%) menunjukkan tindakan yang kurang baik dalam mengatasi dysmenorrhea.

Pada tahun 2020 Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) memiliki populasi remaja sebanyak 834.922 jiwa atau sekitar 24,15% dari total penduduk 3.457.491 jiwa<sup>8</sup>. Diperkirakan 30%-70% remaja di Yogyakarta mengalami gangguan menstruasi, termasuk diantaranya kram perut atau dysmenorrhea sekitar 10%-15% (

Baziad 2008). Ada tiga tingkat derajat dysmenorrhea, yaitu dysmenorrhea ringan, dysmenorrhea sedang, dan dysmenorrhea berat). Dysmenorrhea ringan terjadi di skala nyeri 1-4, dysmenorrhea sedang terjadi di skala 5-6, dysmenorrhea berat terjadi di skala 7-10<sup>9</sup>. Potter (2024)<sup>9</sup> karakteristik paling subjektif pada nyeri adalah tingkat keparahan atau intensitas nyeri tersebut. Klien sering diminta untuk menggambarkan nyeri sebagai nyeri ringan, sedang atau parah dengan menggunakan alat pengukuran tingkat keparahan nyeri.

Usaha yang dilakukan untuk mengurangi rasa nyeri pada dysmenorrhea misalnya penggunaan kompres hangat, mengkonsumsi obat-obat analgetik, olahraga teratur, dan akupuntur<sup>10</sup>. Namun usaha tersebut menimbulkan efek samping terutama dalam konsumsi obat analgetik. Menurut Purwati (2024)<sup>11</sup>, pemberian aromaterapi lavender diyakini dapat merangsang sel-sel otak di amigdala yang cara kerjanya mirip obat penenang. Peneliti Susana (2024)<sup>12</sup> menganggap bahwa beberapa molekul dari minyak esensial bisa berinteraksi dalam darah dengan hormon atau enzim sehingga dapat membantu mengurangi rasa nyeri bahwa penggunaan metode non farmakologi yaitu pemanfaatan aromaterapi lavender menunjukkan hasil yang positif terhadap kecemasan insomnia dan mengontrol rasa sakit. Pemberian

Aromaterapi lavender merupakan tindakan terapeutik yang bermanfaat meningkatkan kondisi fisik dan psikologis. Secara fisik baik digunakan untuk mengurangi rasa nyeri, sedangkan secara psikologis dapat merilekskan pikiran, menurunkan ketegangan dan kecemasan serta memberi ketenangan<sup>13</sup>. Hal tersebut juga sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Susana (2024)<sup>14</sup> dengan hasil aromaterapi lavender mampu menurunkan kecemasan insomnia dan mengontrol rasa sakit. Sharma (2024)<sup>15</sup> mengatakan bahwa bau berpengaruh secara langsung terhadap otak seperti obat analgesik. Misalnya, mencium bau aromaterapi lavender maka akan meningkatkan gelombang-gelombang alfa didalam otak dan membantu untuk merasa rileks.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan di SMK Negeri 2 Sewon Bantul dari 7 siswi yang telah diwawancarai didapatkan hasil 5 dari 7 siswi yang diwawancarai saat datang bulan selalu merasakan nyeri pada daerah panggul, dan rata-rata siswi menghilangkan rasa nyeri dengan menggunakan farmakologi dengan meminum obat penghilang rasa nyeri. Penggunaan obat pengurang rasa nyeri mempunyai efek samping, yaitu gangguan pernafasan, gangguan hati, gangguan ginjal, terjadi pembengkakan (pada wajah, lidah, bibir, dan tenggorokan), telinga berdenging,

mengalami sakit perut seperti mulas, diare, sembelit, mual, mengantuk, sakit kepala ringan dan pusing. Oleh karena itu penulis tertarik untuk memanfaatkan aromaterapi lavender sebagai tindakan mengurangi rasa nyeri.

## **METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah Eksperimental. rancangan penelitian yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah *Pre And Post Test With Control Group Design*. Populasi penelitian merupakan keseluruhan dari subjek penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi SMK Negeri 2 Sewon Bantul. Besar sampel dalam penelitian ini diperoleh berdasarkan rumus Lemeshow. Metode pengambilan sampel menggunakan *Non Probability, Dengan Tehnik Quota Sampling*. Variabel independen dalam penelitian ini adalah aroma terapi lavender. Variabel dependen dalam penelitian ini nyeri Dysmenorrhea. Analisis bivariat menggunakan uji pengganti yakni wilcoxon untuk mengetahui tingkat sebelum dan sesudah diberikan intervensi aromaterapi lavender dan *Mann Whitney* pengganti dari uji *Independent T-Test* untuk mengetahui perbedaan status mentalemosional pada kelompok kontrol dan kelompok intervensi.

**HASIL PENELITIAN**

1. Analisis Univariat

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan UsiaKelompok Intervensi

Usia	N	%
15-16	10	66,7
17-18	5	33,3
Total	15	100

Sumber: data primer terolah (2023)

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan UsiaKelompok Kontrol

Usia	N	%
15-16	12	80
17-18	3	20
Total	15	100

Sumber: data primer terolah (2023)

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kelas Kelompok Intervensi

Kelas	N	%
X	7	46,7
XII	8	53,3
Total	15	100

Sumber: data primer terolah (2023)

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kelas Kelompok Kontrol

Kelas	N	%
X	11	73,3
XII	4	26,7
Total	15	100

Sumber: data primer telah (2023)

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Kelompok Intervensi Berdasarkan Skor Tingkat Nyeri Sebelum Eksperimen

Tingkat Nyeri	N	%
1	0	0
2	0	0
3	0	0
4	2	13,3
5	3	20
6	4	26,7
7	2	13,3
8	3	20
9	1	6,7

10	0	0
Total	15	100

Sumber: data primer terolah (2023)

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Kelompok Kontrol Berdasarkan Skor Tingkat Nyeri Sebelum Eksperimen

Tingkat Nyeri	N	%
1	0	0
2	0	0
3	0	0
4	2	13,3
5	2	13,3
6	4	26,7
7	2	13,3
8	2	13,3
9	2	13,3
10	0	0
Total	15	100

Sumber: data primer terolah (2023)

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Kelompok Intervensi dan Kontrol Berdasarkan Skor Tingkat Nyeri Setelah Eksperimen

Tingkat Nyeri	Intervensi	Kontrol
1	20	0
2	33,3	0
3	26,7	0
4	6,7	6,7
5	6,7	13,3
6	6,7	6,7
7	0	26,7
8	0	20
9	0	26,7
10	0	0
Total	100	100

Sumber: data primer terolah (2017)

2. Analisis Bivariat

Tabel 8. Perbedaan Skor Tingkat Nyeri Responden Kelompok Kontrol dan Intervensi Sebelum dan Sesudah Intervensi

Kelompok	Keterangan	Wilcoxon Signed Ranks Test
		<i>p-value</i>

Intervensi	<i>Pre Test</i>	15	0,001
	<i>Post Test</i>	15	
Kontrol	<i>Pre Test</i>	15	0,083
	<i>Post Test</i>	15	

Sumber: data primer terolah (2023)

Tabel 9. Perbedaan Tingkat Nyeri Responden Kelompok Kontrol dan Intervensi Sebelum dan Sesudah Intervensi

Kelompok		<i>Mann</i>	<i>Whitney</i>
		<i>Test</i>	
		<i>p-value</i>	
Intervensi	15	0,004	
Kontrol	15		

Sumber: data primer terolah (2023)

## PEMBAHASAN

### a. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan 30 responden dengan data bahwa karakteristik usia siswa paling banyak adalah usia 15-16 tahun yaitu sebanyak 22 responden (73,3%) dengan hasil sebanyak 10 siswa (66,7%) pada kelompok intervensi dan 12 siswa (80,0%) pada kelompok kontrol sedangkan karakteristik usia siswa paling sedikit adalah usia 17-18 tahun yaitu sebanyak 8 responden (26,7%) dengan sebanyak 5 siswa (33,3%) pada kelompok intervensi dan 3 siswa (20,2%) pada kelompok kontrol.

Pada masa ini remaja mulai mengembangkan kematangan tingkah laku, sudah mulai membuat keputusan-keputusan awal yang berkaitan dengan tujuan vokasional yang ingin dicapai. Selain ini penerimaan dari lawan jenis menjadi

penting bagi individu. Didapatkan hasil sebagian besar responden dalam penelitian ini berusia 16 tahun ( Laily, 2023) <sup>16</sup> .

### b. Karakteristik Responden Berdasarkan kelas

Pada karakteristik kelas sebagian besar responden duduk dikelas X dengan 18 responden (60,0%). Pada masa ini remaja mulai mengembangkan kematangan tingkah laku, sudah mulai membuat keputusan-keputusan awal yang berkaitan dengan tujuan vokasional yang ingin dicapai. Selain ini penerimaan dari lawan jenis menjadi penting bagi individu. Didapatkan hasil sebagian besar responden dalam penelitian ini duduk dikelas X.

### c. Tingkat Nyeri Sebelum Intervensi Pada Kelompok Intervensi dan kelompok kontrol Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan hasil uji statistik pada tabel 4.3 menunjukkan bahwa sebagian besar responden sebelum perlakuan memiliki skor tingkat nyeri 6 yaitu sebanyak 4 responden (26,7%) pada kelompok intervensi dan 4 responden (26,7%) pada kelompok kontrol. Pada remaja dengan nyeri haid primer akan dijumpai peningkatan prostaglandin oleh endometrium dengan pelepasan terbanyak selama menstruasi pada 48 jam pertama dan berhubungan dengan beratnya gejala yang terjadi. <sup>17</sup>

Peningkatan produksi prostaglandin menyebabkan kontrak ototrahim lebih kuat. Sebelum menstruasi, prostaglandin meningkat dan begitu menstruasi terjadi, kadar prostaglandin menurun. Penurunan produksi prostaglandin mengakibatkan rasa sakit cenderung berkurang setelah beberapa hari menstruasi<sup>18</sup>

d. Tingkat Nyeri Responden sesudah intervensi pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol

Berdasarkan hasil uji statistik pada tabel 4.4 menunjukkan bahwa sebagian skor tingkat nyeri responden setelah perlakuan pada kelompok intervensi sebagian besar adalah 2 yaitu 5 responden (33,3%) dan pada kelompok kontrol sebagian besar adalah 7 dan 9 yaitu 4 responden masing-masing (26,7%). Peningkatan produksi prostaglandin menyebabkan kontrak ototrahim lebih kuat. Sebelum menstruasi, prostaglandin meningkat dan begitu menstruasi terjadi, kadar prostaglandin menurun. Penurunan produksi prostaglandin mengakibatkan rasa sakit cenderung berkurang setelah beberapa hari menstruasi<sup>19</sup>

. Didapatkan hasil rata-rata nyeri haid yang dialami responden sebelum diberikan intervensi adalah 2,79 dengan nilai maksimum 3 dan minimum 2, sedangkan hasil setelah diberikan intervensi rata-rata

1,21 dengan nilai minimum 0 dan maksimum.<sup>19</sup>

e. Perbedaan Tingkat Nyeri pada Kelompok Intervensi dan Perbedaan Tingkat Nyeri pada Kelompok Kontrol Sebelum dan Setelah Intervensi

Berdasarkan hasil uji statistik pada tabel 4.5 menunjukkan responden pada kelompok intervensi sebelum dan sesudah perlakuan. p-value berdasarkan uji wilcoxon menunjukkan hasil  $p=0,001$  atau ( $p<0,05$ ). Hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan tingkat nyeri pada kelompok intervensi sebelum dan sesudah diberikan perlakuan aromaterapi lavender. Sedangkan tingkat nyeri responden pada kelompok kontrol sebelum dan sesudah perlakuan dengan p-value berdasarkan uji wilcoxon  $p=0,083$  atau ( $p>0,05$ ) sehingga menunjukkan tidak dapat perbedaan yang signifikan tingkat nyeri pada kelompok kontrol sebelum dan sesudah perlakuan.

Hasil uji statistik menggunakan uji wilcoxon pada kelompok intervensi dengan  $p=0,001$  ( $p<0,05$ ), artinya terdapat perbedaan yang signifikan pada tingkat nyeri sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi lavender. Sedangkan hasil uji wilcoxon pada kelompok kontrol dengan  $p=0,83$  ( $p>0,05$ ) artinya tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada tingkat nyeri sebelum dan sesudah diberikan aroma

terapi lavender pada kelompok kontrol.

Berdasarkan hasil tersebut maka dapat dikatakan bahwa pemberian aromaterapi lavender pada kelompok intervensi dapat menurunkan tingkat nyeri pada siswa SMK Negeri 2 Sewon Bantul.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian fattyfathiyah dalam penelitian tentang Pengaruh Aroma Terapi Lavender Secara Inhalasi Terhadap Penurunan Intesitas Nyeri Persalinan Fsiologis Inpartu Fase Aktif di DPM Kota Mataram didapatkan hasil berdasarkan uji dependent t-test diperoleh p value  $<0.05$  ( $0,000 <0,05$ ) dengan tingkat kepercayaan 95% yang berarti secara statistik ada perbedaan yang bermakna anatara nyeri kala I fase aktif sebelum mendapatkan aroma terapi lavender dengan setelah mendapatkan aromaterapi lavender. Dengan kata lain terdapat pengaruh yang signifikan dari pemberian aromaterapi lavender terhadap penurunan internsitas nyeri persalinan fisiologis kala I fase aktif. Oleh karena itu, bau yang menyenangkan akan menciptakan perasaan tenang dan senang sehingga dapat mengurangi kecemasan. Selain itu, setelah ke limbik aromaterapi menstimulasi pengeluaran enkefalin atau endorfin pada kelenjar hipotalamus, PAG dan medula rostral ventromedial. Enkefalin merangsang daerah di otak yang disebut raphe nucleus untuk mensekresi serotonin sehingga

menimbulkan efek rileks, tenang dan menurunkan kecemasan.

Didapatkan hasil berdasarkan hasil perhitungan tingkat nyeri setelah diberiikan aroma terapi lavender diperoleh nilai p value  $0,000 (<0.05)$  dengan demikian aromaterapi lavender dapat menurunkan tingkat nyeri persalinan kala I fase aktif

f. Perbandingan tingkat nyeri pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol Sebelum dan Sesudah Intervensi

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 4.6 menunjukkan hasil uji statistik mann-whitney dapat dilihat perbedaan tingkat nyeri antara kelompok kontrol dan intervensi menggunakan uji statistik mann-whitney dengan p-value  $0,004 (p<0,05)$  artinya terdapat perbedaan yang signifikan pada tingkatnyeri antara kelompok intervensi dan kontrol sesudah diberikan intervensi aromaterapi lavender.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pemberian aromaterapi lavender dapat menurunkan tingkat nyeri haid pada siswa SMK Negeri 2 Sewon Bantul.

Penelitian ini didukung oleh hasil penelitian Reni tahun 2015 yang berjudul Pengaruh Aromaterapi Lavender terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Pada Lanjut Usiamenunjukkan bahwa hasil uji beda pengaruh antara selisih kelompok perlakuan dan selisih kelompok kontrol diperoleh p-value  $0,004$  dimana dapat diketahui bahwa

$p < 0,050$  yang berarti ada pengaruh aromaterapi lavender terhadap peningkatan kualitas tidur pada lanjut usia antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Desmita. 2022. Psikologi perkembangan. Bandung : Rosda.
2. Farjianti, Ninik. 2021. Hubungan Kebiasaan Olahraga Dengan Dismenorea Primer Remaja Putri Dismp N 2 Mirit Kebumen.
3. Fauziah, nur mia. 2022. Pengaruh latihan abdominal stretching terhadap intensitas nyeri haid (desminore) para remaja putri di SMK al furqon bantar kawung kabupaten brebes.
4. Fathiyah, fatty. 2022. Pengaruh AromaTerapi Lavender Secara Inhalasi Terhadap Penurunan Intesitas Nyeri Persalinan Fsiologis Inpartu Fase Aktif di BPM Kota Mataram. Jurnal Keperawatan Soedirman (The Soedirman Journal of Nursing) No. 23, juni 2022.
5. Febrianti. 2022. Pengetahuan dan Tindakan remaja Putri Dalam mengatasi
6. Guyton, A.C. & Hall. 2022. Buku Ajar Fisiologi Kedokteran : Edisi 11. Jakarta : EGC.
7. Hidayat, D.R. 2021. Ilmu prilaku manusia: Pengantar psikologi untuk tenaga kesehatan. Jakarta: CV. Trans info media.
8. Hidayat, A. Aziz Alimul. 2021. Riset Keperawatan dan Teknik Penulisan Ilmiah. Edisi III. Salemba Medika: Jakarta.
9. Hillard, P.J.A. 2021. Menstrual Disorders, Women's Health Series, Acp press, USA.
10. Jaelani. Aroma Terapi. 2022. Jakarta : Pustaka Populer Obor
11. Kingston, B. 2009. Mengatasi Nyeri Haid. Jakarta :Arean.
12. Kozier, B., Berman, A., & Snyder, S.J. 2021. Buku ajar fundamental keperawatan konsep, proses, dan praktik. Ed7. Jakarta: EGC.
13. Kusmiran, E. (2021). Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita. Jakarta : Salemba Medika.
14. Kylenorton. 2021. Menstruation Disorders - Dysmenorrhea - How Chinese Herbs Can Help to Treat and Prevent Dysmenorrhea.
15. <http://hubpages.com/hub/Menstruation-Disorders-Dysmenorrhea-How-Chinese-Herbs-Can-Help-to-Treat-and-Prevent-Dysmenorrhea>. (4 juni 2022).
16. Laily. 2021 Perbedaan Tingkat Nyeri Haid (Dysmenorrhea) Sebelum Dan Sesudah Senam Dysmenorrhea pada Remaja Putri Di Sman 2 Jember.
17. Machfoedz, I. 2022. Metodologi Penelitian (Kualitatif dan Kuantitatif). Fitramaya: Yogyakarta.
18. Manuaba. 2022. Memahami Kesehatan Reproduksi Wanita. Jakarta: Arcan.
19. Notoatmodjo, S. 2021. Metodologi Penelitian Kesehatan. Rineka Cipta: Jakarta.
20. Novia, I & Puspitasari. 2007. Faktor Resiko yang mempengaruhi Kejadian Dismenore Primer. Vol. 2, No. 2. The Indonesian Journal of Public Health