

**PENGARUH PIJAT MINYAK LAVENDER TERHADAP NYERI MENSTRUASI PADA MAHASISWI KEBIDANAN DI ASRAMA GREEN DORMITORY UNIVERSITAS MALAHAYATI TAHUN 2017**

***INFLUENCE OF LAVENDER OIL POLLUTION ON PAIN MENSTRUAL IN STUDENTS IN GREEN DORMITORY GRADUATION OF MALAHAYATI UNIVERSITY IN 2017***

**Ana Mariza<sup>1</sup>, Dwi Sriwinih<sup>2</sup>**

**ABSTRACT**

*The period of puberty was a period of transition between childhood and adulthood. Puberty begins with the beginning of ovarian functioning, puberty ends when the ovaries are functioning steadily and regularly. According to WHO (2012), there was an incidence of 1,769,425 people (90%) of women with dysmenorrhoea with 10-15% having severe dysmenorrhoea. From the results of prasurvey conducted by researchers on 35 students midwifery students who experienced menstrual pain, there are 20 female students taking painkillers, 15 female students to rest when feeling pain. The aim of this research was to know the effect of Lavender Oil Massage on Menstrual Pain In Student at Green Dormitory Dormitory of Universitas Malahayati 2017*

*This research method was a pre-experimental action research by using one group pretest-posttest design approach. The population in this study were all female Midwifery students who experienced menstrual pain and who lived in Green Dormitory Dormitory of Malahayati University as many as 35 people. Samples of 20 people, sampling technique used purposive sampling. Data collection using questionnaires and data analysis were used T-dependent test.*

*The results showed that the frequency of menstrual pain in adolescents before the lavender oil massage given diasrama Green Dormitory with the average score of pain frequency 4.6, standard deviation 0.94 standard error 0.21 after the frequency of pain with the average value of the frequency score of pain Menstruation 3.2, standard deviation 0.83 standard error 0.18. It was recommended that adolescents who experienced menstrual pain to use lavender oil on the first day to third, because lavender oil was effective to reduce menstrual pain.*

*Keywords: massage, lavender oil, menstrual pain*

**ABSTRAK**

Masa pubertas adalah masa peralihan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa. Pubertas mulai dengan awal berfungsinya ovarium, pubertas berakhir pada saat ovarium sudah berfungsi dengan mantap dan teratur. Menurut WHO (2012) didapatkan kejadian sebesar 1.769.425 jiwa (90%) wanita yang mengalami dismenorea dengan 10-15% mengalami dismenorea berat. Dari hasil prasurvey yang dilakukan peneliti terhadap 35 orang mahasiswa kebidanan yang mengalami nyeri menstruasi, terdapat 20 mahasiswa mengkonsumsi obat penghilang rasa nyeri, 15 mahasiswa beristirahat saat merasakan nyeri. Tujuan penelitian adalah diketahui pengaruh pijat Minyak Lavender terhadap Nyeri Menstruasi Pada Mahasiswa di Asrama Green Dormitory Universitas Malahayati tahun 2017

Metode penelitian ini merupakan penelitian tindakan *pra-eksperimen* dengan menggunakan pendekatan *one group pretest-posttest design*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Kebidanan yang mengalami nyeri menstruasi dan yang tinggal di Asrama Green Dormitory Universitas Malahayati sebanyak 35 orang. Sampel 20 orang, teknik sampling yang digunakan *purposive sampling*. Pengumpulan data dengan menggunakan lembar kuesioner dan analisa data yang digunakan adalah uji *T-dependent*.

- 
- 1) Dosen Program Studi Kebidanan Universitas Malahayati
  - 2) Program Studi Kebidanan Universitas Malahayati

Hasil penelitian didapatkan bahwa frekuensi nyeri menstruasi pada remaja sebelum diberikan pijat minyak lavender diasrama *Green Dormitory* dengan nilai rata-rata score frekuensi nyeri 4,6, standar deviasi 0,94 standar error 0,21 sesudah frekuensi nyeri dengan nilai rata-rata score frekuensi nyeri menstruasi 3,2, standar deviasi 0,83 standar error 0,18. Disarankan remaja yang mengalami nyeri menstruasi untuk menggunakan minyak lavender pada hari pertama sampai ketiga, karena minyak lavender efektif untuk mengurangi nyeri menstruasi.

Kata Kunci : Pijat, minyak lavender, nyeri menstruasi

## PENDAHULUAN

Masa pubertas adalah masa peralihan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa. Pubertas mulai dengan awal berfungsinya ovarium, pubertas berakhir pada saat ovarium sudah berfungsi dengan mantap dan teratur. Kejadian yang paling penting dalam pubertas adalah pertumbuhan badan yang cepat, timbulnya ciri-ciri kelamin skunder, menarche, dan perubahan psikis. disertai pelepasan endometrium<sup>(1)</sup>

Secara berkala, perempuan normal akan mengalami menstruasi secara teratur. Menstruasi atau yang lebih dikenal istilah "haid". Haid merupakan peluruhan dinding rahim yang terdiri atas darah dan jaringan tubuh. Proses ini berlangsung secara rutin setiap bulan pada perempuan normal. Umumnya tidak ada keluhan berarti berkaitan dengan kedatangannya kecuali sedikit mulas atau ketidak setabilan emosi. Tetapi ada pula perempuan yang memiliki keluhan menstruasi dengan nyeri haid atau dismenorea. Dan meninggalkan pekerjaan atau cara hidupnya sehari-hari, untuk beberapa jam atau beberapa hari. Dismenorea dibagi menjadi dua yaitu dismenorea primer dan dismenorea skunder.<sup>(1)</sup>

Oleh karena hampir semua wanita mengalami rasa tidak enak diperut bagian bawah sebelum dan selama haid dan sering kali rasa mual maka istilah dismenorea hanya dipakai jika nyeri haid demikian hebatnya sehingga memaksa penderita untuk istirahat. Dismenorea adalah nyeri perut yang berasal dari keram rahim dan terjadi selama menstruasi. Penyebab nyeri haid bisa bermacam-macam, bisa karena suatu proses penyakit misalnya radang panggul,

endometriosis, tumor, kelainan letak uterus, dll. Penyebab tersering nyeri haid diduga terjadinya ketidak seimbangan hormon dan tidak ada hubungan dengan organ reproduksi<sup>(2)</sup>

Tanda-tanda dismenorea primer adalah 90% mengalami gejala didalam 2 tahun menarche, dismenorea dimulai beberapa jam sebelumnya atau segera setelah permulaan haid dan biasanya berlangsung 2-3 hari, nyeri biasanya paling kuat pada perut bawah dan dapat menyebar ke punggung atau paha sebelah dalam dan gejala yang menyertai adalah mual muntah, rasa lelah, diare, nyeri pinggang bawah dan nyeri kepala sedangkan dismenorea skunder nyeri berekstensi ke fase pra haid atau tahap pasca haid atau dapat berlanjut terus, perasaan nyeri yang timbul di pelvis<sup>(3)</sup>.

Angka dismenorea didunia sangat besar. Rata-rata lebih dari 50% wanita di setiap negara mengalami dismenorea. Pada studi epidemiologi pada populasi remaja (berusia 12-17 tahun) di Amerika Serikat, Klien dan Litt melaporkan prevalensi dismenorea 59,7%. Dari mereka yang mengeluh nyeri 12% berat, 37% sedang, dan 49% ringan. Studi longitudinal dari Swedia melaporkan dismenorea pada 90% wanita yang berusia kurang dari 15 tahun dan 67% wanita yang berusia 24 tahun<sup>(3)</sup>

Menurut<sup>(4)</sup>, Aromaterapi seperti nama yang disarankan. Bekerja secara bertahap meliputi indera kita terhadap bau. Walaupun demikian, minyak asiri ini juga merasuki tubuh melalui tubuh dan melalui penyerapan kulit. Melalui cara seperti ini, dapat mempengaruhi tidak hanya fisik tetapi juga di tingkat emosi. Sewaktu kita menarik nafas, molekul-molekul minyak asiri berukuran kecil tersebut meresap ke

dalam kedua paru-paru tempat sebagian molekul diangkut melalui aliran darah menuju alveoli (tempat penampungan berisi sedikit udara dalam paru-paru). Cara lain memasuki tubuh adalah melalui pijat aromaterapi. Minyak asiri dicampur dengan alas minyak yang siap diserap kulit, menembus melalui kedalaman lapisan jaringan ke pembuluh kapiler tempat mereka masuk menuju aliran darah. Dari sini mereka diangkat melalui jaringan yang menyebar ke seluruh tubuh mempengaruhi berbagai organ ataupun system tubuh menurut kepunyaan mereka sendiri.

Menurut<sup>(5)</sup> didapatkan kejadian sebesar 1.769.425 jiwa (90%) wanita yang mengalami dismenorea dengan 10-15% mengalami dismenorea berat. Di Malaysia mengalami dismenorea berat. Di Malaysia prevalensi dismenorea pada remaja sebanyak 62,3%<sup>(6)</sup>. Sedangkan di Indonesia angka kejadian dismenorea terdiri dari 54,89% dismenorea primer dan 9,36% dismenorea sekunder. Di Indonesia belum ada angka yang pasti mengenai jumlah penderita dismenore. Namun, telah dilakukan cukup banyak penelitian untuk mengetahui prevalensi kejadian dismenore di Indonesia<sup>(7)</sup>.

Berdasarkan hasil pra survey bulan Februari di Asrama Green Dormitory didapatkan mahasiswa DIII Kebidanan sebanyak 111 siswi. Dari hasil prasurvey yang dilakukan peneliti terhadap 35 orang mahasiswi kebidanan yang mengalami nyeri menstruasi, terdapat 20 mahasiswi mengkonsumsi obat penghilang rasa nyeri, 15 mahasiswi beristirahat saat merasakan nyeri. Di asrama putri juga belum pernah dilakukan observasi penyuluhan penanganan nyeri dengan pijat menggunakan minyak lavender, sehingga peneliti tertarik meneliti tentang pengaruh pijat Minyak Lavender terhadap Nyeri Menstruasi Pada Mahasiswi di Asrama Green Dormitory Universitas Malahayati tahun 2017".

#### **METODE PENELITIAN**

Metode penelitian ini merupakan penelitian tindakan *praeksperimen*

dengan menggunakan pendekatan *one group pretest-posttest design*<sup>(8)</sup>.

#### **POPULASI**

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswi Kebidanan yang mengalami nyeri menstruasi dan yang tinggal di Asrama Green Dormitory Universitas Malahayati sebanyak 35 orang.

#### **SAMPEL DAN TEKNIK SAMPEL**

Sampel dalam penelitian ini sebanyak 20 orang, teknik sampling yang digunakan *purposive sampling*. Pengumpulan data dengan menggunakan lembar kuesioner dan analisa data yang digunakan adalah uji *T-dependent*.

#### **PROSEDUR PENELITIAN**

1. Siapkan alat dan bahan seperti jam, aromaterapi bunga lavender, minyak zaitun, pipet tetes, spuit, pengaduk, kapas atau tisu botol atau mangkuk kecil untuk melarutkan aromaterapi lavender dengan minyak zaitun, dan lembar observasi.
2. *Inform consent* kepada responden bahwa terapi pijat ini dilakukan untuk membantu mengurangi rasa nyeri menstruasi yang sedang dialami oleh responden.
3. Lakukan penilaian tingkat nyeri menggunakan lembar observasi skala intensitas nyeri pada bagian pretest.
4. Pastikan tangan peneliti dalam keadaan yang bersih atau cuci tangan terlebih dahulu.
5. Anjurkan responden untuk tidur miring dan pastikan dalam posisi nyaman dan rileks.
6. Larutkan aromaterapi lavender dalam botol kecil, sebanyak 2 tetes yang dicampurkan dengan minyak zaitun sebanyak 5 ml.
7. Teteskan larutan aromaterapi pada telapak tangan kanan kemudian tekan daerah sakrum dengan mantap, lepaskan dan tekan lagi, begitu seterusnya hingga 10 menit.
8. Mengobservasi perubahan nyeri dalam waktu 30 menit setelah pemijatan.

9. Dokumentasi hasil observasi dengan pengisian lembar observasi skala intensitas nyeri pada bagian pada bagian posttest.
10. Setelah penelitian selesai, bersihkan bagian yang terkena aromaterapi lavender dengan tisu kemudian bereskan alat yang telah digunakan.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

#### Analisis Univariat

1. Distribusi skala nyeri sebelum pemberian pijat dengan Minyak Lavender

Tabel 1.

Rata-rata Score Frekuensi Skala Nyeri Sebelum Diberikan Minyak Lavender pada Mahasiswi kebidanan di Asrama *Green Dormitory* Universitas Malahayati Tahun 2017

Kelompok	Variabel	N	Mean	SD	SE	Min	Max
Remaja	Skor frekuensi sebelum diberikan minyak lavender	20	4,6	0,94	0,21	3	6

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa hasil pengukuran score frekuensi sebelum pemberian pijat Minyak Lavender pada mahasiswi dari 20 responden sebelum diberikan intervensi diketahui rata-rata score frekuensi skala nyeri menstruasi pada

remaja adalah 4,6 dalam sehari (SD : 0,94 ) (SE : 0,121) (Min : 3) (Max : 6)

2. Distribusi skala nyeri sesudah pemberian pijat dengan Minyak Lavender

Tabel 2.

Rata-rata Score Frekuensi Skala Nyeri Sesudah Diberikan Minyak Lavender Pada Mahasiswi kebidanan di Asrama *Green Dormitory* Universitas Malahayati Tahun 2017

Kelompok	Variabel	N	Mean	SD	SE	Min	Max
Remaja	Skor frekuensi setelah diberikan minyak lavender	20	3,2	0,83	0,18	2	5

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa hasil pengukuran score frekuensi setelah pemberian pijat Minyak Lavender pada mahasiswidari 20 responden setelah diberikan intervensi diketahui rata-rata score frekuensi skala nyeri menstruasi pada remaja adalah 3,2 dalam sehari

(SD : 0,83) (SE : 0.18) (Min : 2) (Max : 5)

#### Analisis Bivariat

1. Pengaruh Pijat Dengan Minyak Lavender Terhadap Nyeri Menstruasi Pada Mahasiswi kebidanan

Tabel 3.

Hubungan Pijat Dengan Minyak Lavender Terhadap Nyeri Menstruasi Pada Mahasiswi kebidanan di Asrama *Green Dormitory* Universitas Malahayati Bandar Lampung Tahun 2017

Nyeri <i>dismenorea</i>	N	Mean	St. Dev	t hitung	P-Value	OR (low-upp)
Sebelum pijat minyak lavender	20	4,6	0,94	7.628	0.000	1,016 - 1,784
Sesudah pijat minyak lavender		3,2	0,83			

Berdasarkan tabel 5 diketahui bahwa nilai rata-rata (mean) pijat

minyak lavender pada remaja dari 20 responden sebelum diberikan intervensi

pijat minyak lavender adalah 4,6 dalam sehari dengan standar deviasi 0,94 sedangkan nilai rata-rata (mean) pijat minyak lavender pada remaja dari 20 responden setelah diberikan intervensi pijat minyak lavender adalah 3,2 dalam sehari dengan standar deviasi 0,83 dengan nilai OR (low-upp) = 1,016 - 1,784.

Hasil uji statistik dengan *uji t-dependent sample t test* diperoleh  $t$  hitung = 7.628 dan  $p$ -value = 0.000 ( $p$ -value <  $\alpha$  = 0,05), hasil ini menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara pemberian pijat dengan minyak lavender terhadap nyeri menstruasi pada mahasiswi asrama *Green Dormitory* Universitas Malahayati Bandar Lampung Tahun 2017.

## PEMBAHASAN

### Analisis Univariat

Distribusi Frekuensi Pijat Pada Remaja Sebelum diberikan Minyak Lavender

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa hasil pengukuran score frekuensi sebelum pemberian pijat Minyak Lavender pada mahasiswi dari 20 responden sebelum diberikan intervensi diketahui rata-rata score frekuensi skala nyeri menstruasi pada remaja adalah 4,6 dalam sehari (SD : 0,94 ) (SE : 0,121) (Min : 3) (Max : 6)

Nyeri merupakan pengalaman emosional yang tidak menyenangkan, persepsi nyeri seseorang sangat ditentukan oleh pengalaman dan status emosionalnya. Persepsi nyeri bersifat sangat pribadi dan subjektif. Nyeri didefinisikan sebagai suatu fenomena yang sulit dipahami, kompleks, dan bersifat misteri yang memengaruhi seseorang, serta eksistensinya diketahui bila seseorang mengalaminya. Nyeri adalah sensasi ketidaknyamanan yang dimanifestasikan sebagai suatu penderitaan yang diakibatkan oleh persepsi yang nyata, ancaman, dan fantasi luka. <sup>(9)</sup>

Masa rata-rata perempuan haid antara 3-8 hari dengan siklus rata-rata haid selama 28 hari. Masa rata-rata dan siklus rata-rata antara satu perempuan dengan perempuan yang lain berbeda-beda dan sangat bervariasi. Hal ini tergantung berbagai

faktor, seperti kondisi kesehatan, status nutrisi, dan emosi perempuan yang bersangkutan.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh <sup>(10)</sup> tentang pengaruh pijat aromaterapi dengan minyak lavender pada nyeri menstruasi bahwa pijat dengan minyak lavender efektif mengurangi nyeri saat menstruasi. Hasil penelitian diperoleh pada minyak lavender dan plasebo, berbandingkan pre-test dan post-test menunjukkan perbedaan yang signifikan secara statistik dengan skor minyak lavender ( $t = 14,88$ ,  $P < 0,001$ ) dan plasebo pijat ( $t = 8.31$ ,  $P < 0,001$ )

Menurut peneliti berdasarkan hasil dan uraian diatas menunjukkan perlu adanya upaya untuk menurunkan nyeri saat menstruasi dengan berbagai cara salah satu diantaranya adalah cara non farmakologi yaitu dengan memberikan pijat dengan minyak lavender berguna mengurangi rasa nyeri saat menstruasi.

Distribusi Frekuensi Nyeri Menstruasi Pada Remaja Setelah Diberikan Minyak Lavender

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa hasil pengukuran score frekuensi setelah pemberian pijat Minyak Lavender pada mahasiswidari 20 responden setelah diberikan intervensi diketahui rata-rata score frekuensi skala nyeri menstruasi pada remaja adalah 3,2 dalam sehari (SD : 0,83) (SE : 0.18) (Min : 2) (Max : 5)

Lavender adalah tanaman berjenis mint, dan nama ilmiahnya adalah *Lavandula*. Hal ini dapat diberikan melalui penggunaan oral, inhalasi, dan pijat. Secara keseluruhan, minyak esensial yang umumnya diambil dari tanaman yang seratus kali lebih efektif dibandingkan tanaman itu sendiri.

Salah satu tindakan yang dapat diaplikasikan untuk mengurangi nyeri haid adalah pemberian stimulasi kutaneus (*slow stroke back massage*). Stimulasi kutaneus adalah stimulasi kulit yang dilakukan 3-10 menit untuk menghilangkan nyeri, bekerja dengan cara mendorong pelepasan endorfin, sehingga memblokir transmisi stimulus

nyeri. Pijat deep back massase dengan cara Memperlakukan pasien berbaring miring kemudian terapis atau keluarga pasien menekan di daerah spinalis secara mantap dengan telapak tangan, lepaskan dan tekan lagi, begitu seterusnya.<sup>(6)</sup>

Pemberian *deep back massage* akan menyebabkan penurunan ketegangan otot dan relaksasi termasuk pada otot abdomen dan ini mengurangi friksi antara rahim dan dinding abdomen.

### Analisis Bivariat

Pengaruh Pijat Dengan Minyak Lavender Terhadap Nyeri Menstruasi

Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa nilai rata-rata (mean) pijat minyak lavender pada remaja dari 20 responden sebelum diberikan intervensi pijat minyak lavender adalah 4,6 dalam sehari dengan standar deviasi 0.94 sedangkan nilai rata-rata (mean) pijat minyak lavender pada remaja dari 20 responden setelah diberikan intervensi pijat minyak lavender adalah 3,2 dalam sehari dengan standar deviasi 0,83 dengan nilai OR (low-upp) = 1,016 - 1,784.

Hasil uji statistik dengan *uji t-dependent sample t test* diperoleh t hitung = 7.628 dan *p-value* = 0.000 (*p-value* <  $\alpha$  = 0,05), hasil ini menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara pemberian pijat dengan minyak lavender terhadap nyeri menstruasi pada mahasiswi asrama *Green Dormitory* Universitas Malahayati Bandar Lampung Tahun 2017.

Sejalan dengan teori <sup>(6)</sup> Lavender adalah tanaman milik keluarga dari permen, dan nama ilmiahnya adalah *Lavandula*. Hal ini dapat diberikan melalui penggunaan oral, inhalasi, dan pijat. Secara keseluruhan, minyak esensial yang umumnya diambil dari tanaman yang seratus kali lebih efektif dibandingkan tanaman itu sendiri.

Menurut <sup>(9)</sup> metode massase merupakan salah satu metode nonfarmakologi yang dilakukan untuk mengurangi rasa nyeri dismenorea. Implus rasa sakit yang dibawa oleh saraf yang berdiameter kecil menyebabkan gate control dispinal cord

membuka dan implus diteruskan ke korteks serebral sehingga akan menimbulkan rasa sakit. Tetapi implus rasa sakit ini dapat diblok yaitu dengan memberikan rangsangan pada saraf yang berdiameter besar menyebabkan gate control tertutup dan rangsangan sakit tidak dapat diteruskan ke korteks serebral. Pada prinsipnya rangsangan berupa usapan pada saraf yang berdiameter besar yang banyak pada kulit harus dilakukan awal rasa sakit atau sebelum implus rasa sakit yang dibawa oleh saraf yang berdiameter kecil mencapai korteks serebral.

Nyeri menstruasi dapat dicegah atau dikurangi dengan penggunaan minyak lavender. Minyak lavender dipilih karena minyak lavender mengandung linalool, linalyl asetat, sineol, lavender, geraniol tanin, flavonoid dan memiliki antijamur, antimikroba, antibiotik, dan efek antidepresan. dan minyak lavender, dengan mengurangi kecemasan, dan nyeri lebih . Minyak lavender meningkatkan hormon adrenokortikotropik yang merangsang aliran darah menstruasi dan mengurangi toksisitas dan alergi. Khasiat lavender adalah antibakteri, antidepresi, anti jamur, antiperadangan, antivirus, antiseptik, deodoran, penolak serangga dan membantu mengurangi rasa sakit dan merangsang pertumbuhan sel baru. Memperkuat sekaligus memberi istirahat pada sistem saraf, melancarkan menstruasi <sup>(10)</sup>

Salah satu tindakan yang dapat diaplikasikan untuk mengurangi nyeri haid adalah pemberian stimulasi kutaneus (*slow stroke back massage*). Stimulasi kutaneus adalah stimulasi kulatory yang dilakukan 3-10 menit untuk menghilangkan nyeri, bekerja dengan cara mendorong pelepasan endofrin, sehingga memblok stimulasi nyeri.

Hal ini sesuai dengan hasil penelitian oleh <sup>(10)</sup> tentang Efek pijat aromaterapi dengan minyak lavender bahwa ternyata didapatkan hasil ada perbedaan yang signifikan dalam pengurangan nyeri menstruasi.

Berdasarkan Hasil penelitian ini peneliti berpendapat bahwa aromaterapi yang memiliki efek

signifikan pada rasa sakit dan perdarahan saat menstruasi karena tidak ada efek samping yang dilaporkan, aromaterapi dapat dianggap sebagai pengobatan yang aman dan efektif untuk mengurangi nyeri menstruasi.

### KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pengamatan dan analisa data dengan jumlah responden 20 Remaja yang mengalami *dismenorea* diasrama *Green Dormitory* Bandar Lampung Tahun 2017, maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Diketahui distribusi frekuensi nyeri menstruasi pada remaja sebelum diberikan pijat minyak lavender diasrama *Green Dormitory* dengan nilai rata-rata score frekuensi nyeri menstruasi 4,6, standar deviasi 0,94 standar error 0,21.
2. Diketahui distribusi frekuensi nyeri menstruasi pada remaja sesudah diberikan minyak lavender diasrama *Green Dormitory* dengan nilai rata-rata score frekuensi nyeri menstruasi 3,2, standar deviasi 0,83 standar error 0,18.
3. Ada pengaruh pijat dengan Minyak Lavender terhadap nyeri menstruasi pada mahasiswi asrama *Green Dormitory* Universitas Malahayati Bandar Lampung dengan nilai P-Value 0.000

### SARAN

Berdasarkan kesimpulan yang diperoleh dari hasil analisis statistic, maka dapat penulis sarankan sebagai berikut :

1. Bagi Pendidikan/Institusi  
Disarankan agar penelitian ini dapat dijadikan sebagai sarana informasi dan pengembangan ilmu pengetahuan khususnya tentang manfaat pijat dengan minyak lavender terhadap nyeri menstruasi. Diharapkan juga mahasiswi akademi kebidanan lainnya dapat melanjutkan atau memperbaiki penelitian ini di kemudian hari.
2. Bagi Tenaga Kesehatan  
Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai informasi atau inovasi yang bisa di

pertimbangkan untuk digunakan oleh bidan kepada remaja walaupun dalam penelitian ini belum terbukti tetapi mengingat minyak lavender memiliki kandungan yang baik bagi kesehatan kulit maka cara ini bisa dipertimbangkan untuk di coba.

3. Bagi remaja yang mengalami nyeri menstruasi  
Disarankan remaja yang mengalami nyeri menstruasi untuk menggunakan minyak lavender dengan cara dipijat dibagian punggung bawah dan cara penyimpanan diletakkan dalam botol gelap dan letakkan di tempat yang tidak terkena cahaya, terutama cahaya matahari. Hal ini dikarenakan cahaya matahari dapat mendegradasi atau merusak komponen kimia dalam minyak ini, karena minyak lavender efektif untuk mengurangi nyeri menstruasi.
4. Bagi Peneliti Lain  
Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan acuan sebagai penelitian selanjutnya khususnya mengenai pengaruh pemberian minyak lavender terhadap nyeri menstruasi sehingga peneliti selanjutnya bisa lebih mengembangkan hasil penelitian ini.

### DAFTAR PUSTAKA

1. Anurogo Dito & Wulandari. 2011. *Cara jitu mengatasi nyeri haid*. Yogyakarta. Cv. Andi offset
2. Froozan Bakhtshirin,dkk 2015. *Efek pijat Minyak lavender pada dismenore primer pada siswa Rafsanjan*. Jurnal pubmed.
3. Kaina, 2006. *Aromaterapi*. Yogyakarta. Grafido Litera Media
4. Kumalasari, Intan. 2012. *Kesehatan reproduksi*. Jakarta. Salemba Medika
5. Kusmiran, Eni. 2011. *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Jakarta. Salemba Medika
6. Mander, R. 2004. *Nyeri Persalinan*. Jakarta : EGC.
7. Notoatmodjo, Soekidjo, 2012. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta. PT. Rineka Cipta

8. Potter & Perry. (2005). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan Konsep, Proses, dan Praktik*. Edisi 4 volume 1. EGC. Jakarta
9. Primadiati, 2002. *Aromaterapi perawatan alami untuk sehat dan cantik*. Jakarta. Gramedia Pustaka Utama
10. Zakiya, Ana. 2015, *Nyeri Konsep Dan Penatalaksanaan Praktik Keperawatan Berbasis Bukti*. Salemba Medika, Jakarta