p-ISSN: 2598-1218
e-ISSN: 2598-1226
Volume 8 Nomor 6 Tahun 2025
DOI : 10.31604/jpm.v8i6.2557-2561

EDUKASI PELAKSANAAN AROMATERAPI LAVENDER UNTUK MENGURANGI DISMENORE PADA REMAJA PUTRI

Meiyana Sinaga[1)], Erlina Esther R.S Siringoringo[2)], Meni Fuzi AstutinTanjung[3)]

[1)] Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sehati Medan
[2,3)] Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sakinah Husada Tanjungbalai
meiyana_sinaga87@yahoo.com

Abstract

Growth screening is an important step in optimizing child growth and development, especially at an early age. This community service activity was carried out at Al-Iman Uluale Kindergarten, Uluale Village, Watang Pulu District, Sidrap Regency, on December 20, 2024. This activity involved education about the importance of healthy snacks and child growth and development examinations through anthropometric measurements, including weight, height, and head circumference. The results of the activity showed that 19 children were underweight for their age, while 14 children were classified as underweight for their age. Early detection through this growth screening is the first step in identifying the risk of growth disorders and preventing stunting. The counseling that was carried out also increased parents' understanding of the importance of balanced nutritional intake and healthy eating patterns. With this activity, it is hoped that public awareness of child growth and development will increase, so that optimal growth can be achieved.

Keywords: children, growth and development, stunting.

Abstrak

Pemeriksaan pertumbuhan merupakan langkah penting dalam mengoptimalkan tumbuh kembang anak, terutama pada usia dini. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan di TK Al-Iman Uluale, Kelurahan Uluale, Kecamatan Watang Pulu, Kabupaten Sidrap, pada 20 Desember 2024. Kegiatan ini melibatkan edukasi mengenai pentingnya jajanan sehat serta pemeriksaan tumbuh kembang anak melalui pengukuran antropometri, meliputi berat badan, tinggi badan, dan lingkar kepala. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa 19 anak memiliki berat badan di bawah standar usia, sementara 14 anak tergolong kurang dalam tinggi badan berdasarkan umur. Deteksi dini melalui pemeriksaan pertumbuhan ini menjadi langkah awal dalam mengidentifikasi risiko gangguan pertumbuhan dan mencegah stunting. Penyuluhan yang dilakukan juga meningkatkan pemahaman orang tua mengenai pentingnya asupan gizi seimbang dan pola makan sehat. Dengan adanya kegiatan ini, diharapkan kesadaran masyarakat terhadap tumbuh kembang anak semakin meningkat, sehingga pertumbuhan optimal dapat tercapai.

Keywords: anak, stunting, tumbuh kembang.

PENDAHULUAN

Menurut World Health Organization (WHO) angka kejadian desminore cukup tinggi di seluruh dunia. Pada umumnya insidensi terjadinya disminore pada wanita muda antara 16,8-81% umumnya rata angka kejadian disminore di Negara-negara eropa terjadi pada 45-97% wanita. Negara yang mengalami desminore prevalensia desminore terendah di Bulgaria (8,8%), dan tertinggi mencapai 94% di Negara finlandia. Prevalensia desminore tertinggi sering di temui pada remaja wanita, yang di perkirakan

antara 20-90%sekitar 15% remaja di laporkan mengalami disminore berat. Disminore di amerika serikat, dilakukan survey pada wanita 113 wanita di amerika serikat dan dinyatakan prevalensi sebanyak 29-44%, paling banyak usia 18-45tahun. Dismenorea diakui sebagai penyebab yang paling tidak sering ketidak hadiran disekolah yang dialami oleh remaja putri. Prevalensi terjadinya disminore rata-rata di dunia lebih dari 51% perempuan di setiap Negara termasuk indonesi dengan angka kejadian dismenore sekitar 64,25% (Sulistyorini et al., 2017).

Dismenore adalah masalah kesehatan umum yang sering dialami oleh remaja putri, yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, termasuk kegiatan sekolah dan pekerjaan. Rasa sakit ini biasanya terjadi pada hari pertama atau kedua menstruasi dan dapat mencapai puncaknya dalam 24 jam pertama (Nazihah et al., 2020). Salah satu metode non-farmakologis yang efektif untuk mengurangi intensitas nyeri dismenore adalah dengan menggunakan aromaterapi lavender. Aromaterapi ini bekerja dengan cara menghirup aroma lavender yang dapat membantu merelaksasi sistem saraf dan otot yang tegang, sehingga mengurangi rasa sakit (Salsabila et al., 2022).

Beberapa remaja wanita yang mengalami disminore/ nyeri menstruasi mengkonsumsi obat penghilang rasa nyeri agar mereka tetap dapat melakukan aktifitas (Husaidah, 2021). Obat yang biasa mereka konsumsi adalah obat memiliki kinerja cepat dan simple. Obat sebenarnya benda asing yang masuk kedalam tubuh karena obat merupakan senyawa kimia yang diproses secara sintesis. Akan tetapi obat yang dikonsumsi merupakan obat kimia yang mempunyai efek samping dalam tubuh manusia salah satunya organ ginjal. Jika obat- obatan kimia tersebut di konsumsi secara terus menerus dalam jangka waktu cukup lama obat akan terserap ke dalam aliran darah dan tersaring di dalam ginjal. Sehingga hasil sisa obat tersebut terserap kembali ke dalam tubuh dan menumpuk yang akhirnya merusak ginjal. Oleh karena itu, minum obat penahan rasa sakit akan memperburuk aliran darah dan juga menurunkan suhu tubuh, sehingga menurunkan kekuatan kekebalan tubuh secara cepat *(Ambar & Saraswati, 2020; Rasshif et al., 2023)*.

Penelitian menunjukkan bahwa penggunaan aromaterapi lavender dapat secara signifikan mengurangi skala nyeri dari sedang menjadi ringan pada remaja putri yang mengalami dismenore *(Christiana & Jayanti, 2020)*. Metode ini tidak hanya memberikan manfaat fisik tetapi juga dapat mempengaruhi kondisi psikologis, membantu mengurangi ketegangan dan kelelahan yang sering menyertai dismenore. Selain itu, aromaterapi lavender juga terbukti efektif dalam menurunkan kadar prostaglandin E2, yang merupakan salah satu penyebab utama kontraksi rahim yang berlebihan selama menstruasi (Barreto et al., 2023).

Lavender merupakan salah satu tumbuhan yang seringkali digunakan bunganya untuk pembuatan aromaterapi. Kandungan utama yang dimiliki oleh lavender adalah linalylasetat dan ina lool yang dapat membuat efek relaksasi saat ini diindonesia, aroma lavender banyak digunakan sebagai campuran herbal, sabun mandi, produk kecantikan hingga minyak aromaterapi (Nurdianti et al., 2024). Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan remaja putri dalam

menerapkan aromaterapi lavender sebagai metode non-farmakologis untuk mengurangi dismenore.

METODE

Kegiatan edukasi mengenai pemanfaatan aromaterapi lavender dalam mengurangi dismenore pada remaja putri diselenggarakan di SMA Perguruan Adven Medan pada hari Senin, 28 Juli 2024. Lokasi pelaksanaan berada di ruang kelas sekolah yang beralamat di Jl. Veteran No. 34 gg. Buntut, Kecamatan Medan Timur, Kota Medan, Sumatera Utara. Kegiatan ini dilaksanakan oleh tim Pengabdian Kepada Masyarakat dari Sekolah Tinggi Kesehatan SEHATI MEDAN dan diikuti oleh 34 peserta, yang terdiri atas 30 siswa dari kelas X dan 4 siswa dari kelas XI SMA Perguruan Adven Medan.

Pelaksanaan edukasi dibagi menjadi dua tahapan. Pada tahap pertama, dilakukan penyampaian materi oleh dua narasumber. Materi pertama membahas tentang penggunaan aromaterapi lavender sebagai salah satu metode non-farmakologis untuk membantu mengurangi nyeri akibat dismenore. Materi kedua menjelaskan berbagai manfaat dari aromaterapi lavender secara umum. Sesi ini ditutup dengan diskusi interaktif serta tanya jawab antara peserta dan pemateri untuk memperkuat pemahaman peserta terkait materi yang disampaikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan edukasi yang dilaksanakan menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan dalam pengetahuan siswa mengenai penggunaan aromaterapi lavender sebagai alternatif penanganan nyeri dismenore. Hal ini terlihat dari perbandingan hasil pretest dan posttest yang diberikan sebelum dan sesudah sesi edukasi.

Sebelum kegiatan dilaksanakan, sebagian besar peserta belum mengetahui bahwa aromaterapi, khususnya dari bunga lavender, dapat digunakan untuk membantu mengurangi keluhan nyeri haid. Setelah edukasi, mayoritas siswa menunjukkan pemahaman yang lebih baik tentang konsep dan manfaat dari terapi ini.

Data hasil pretest dan posttest menunjukkan adanya lonjakan skor rata-rata pada hampir semua indikator pengetahuan, terutama terkait cara penggunaan aromaterapi lavender dan waktu yang tepat untuk menggunakannya saat mengalami dismenore.

Tabel 1. Pengetahuan dan pemahaman peserta

Variabel	Pretest		Posttest	
	n	%	n	%
Pengetahuan	17	50	29	85,2
Pemahaman	18	52,9	30	88,2

Hasil peningkatan pengetahuan dan pemahaman peserta menunjukkan bahwa edukasi yang dilakukan memberikan dampak positif terhadap pemahaman remaja putri mengenai penanganan nyeri dismenore secara non-farmakologis. Aromaterapi lavender terbukti menjadi topik yang menarik dan mudah diterima oleh siswa. Dalam sesi diskusi, beberapa peserta menyampaikan pengalaman pribadi mereka dalam menghadapi nyeri haid dan mengungkapkan ketertarikan mencoba metode aromaterapi. Ini menunjukkan adanya penerimaan yang baik terhadap materi yang diberikan dan potensi implementasi dalam kehidupan sehari-hari.

Penggunaan aromaterapi lavender dinilai sebagai metode yang praktis dan aman untuk remaja,

mengingat efek sampingnya yang minimal. Selain itu, sifat menenangkan dari aroma lavender juga dapat membantu mengurangi stres dan ketegangan emosional saat haid (Andarwulan, 2021; Wulandari et al., 2024).

Antusiasme siswa selama kegiatan berlangsung juga mencerminkan kesiapan mereka untuk menerapkan aromaterapi dalam mengelola gejala dismenore. Hal ini memperlihatkan bahwa intervensi berbasis edukasi dapat mendorong perubahan perilaku positif terkait kesehatan reproduksi.

Edukasi ini juga memberikan ruang bagi siswa untuk berbagi dan berdiskusi mengenai pengalaman pribadi mereka, yang turut membangun kesadaran kolektif mengenai pentingnya pemahaman kesehatan menstruasi sejak usia remaja. Dengan meningkatnya pengetahuan dan keterampilan siswa dalam menggunakan aromaterapi lavender, diharapkan mereka dapat menerapkan metode ini secara mandiri dan menyebarkan informasi kepada teman sebaya, sehingga manfaat edukasi dapat meluas dan berkelanjutan di lingkungan sekolah.

Gambar 1. Kegiatan diskusi

Gambar 2. Kegiatan edukasi

SIMPULAN

Kegiatan edukasi mengenai pelaksanaan aromaterapi lavender sebagai intervensi non-farmakologis untuk mengurangi dismenore pada remaja putri terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan pemahaman siswa SMA Perguruan Adven Medan. Hasil pretest dan posttest menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada aspek pengetahuan tentang dismenore, manfaat aromaterapi lavender, serta keterampilan penggunaannya. Selain itu, siswa menunjukkan antusiasme dan kesiapan untuk menerapkan aromaterapi secara mandiri dalam menghadapi nyeri haid.

DAFTAR PUSTAKA

Ambar, R. A. S., & Saraswati, R. A. (2020). Abdominal Stretching Exercise Efektif Menurunkan Intensif Dismenore: Narative Review. *Jurnal Kesehatan Madani Medika (JKMM)*, *11*(2), 117–128.

Andarwulan, S. (2021). *Terapi Komplementer Kebidanan*. Guepedia.

Barreto, Z., Ernawati, E., & Prabandari, F. H. (2023). Pengaruh Aromaterapi Lavender Untuk Mengurangi Dismenore pada Remaja Putri: Systematic

Literatur Review. *Jurnal Indonesia Sehat*, *2*(2), 82–92.

Christiana, I., & Jayanti, D. (2020). Pengaruh Pemberian Aroma Terapi Lavender terhadap Tingkat Nyeri Haid (Dismenore Primer) di Asrama Putri Stikes Banyuwangi Tahun 2020. *Healthy*, *8*(2), 90–103.

Husaidah, S. (2021). Pengaruh Terapi Akupresur terhadap Intensitas Nyeri Haid (Dismenore) pada Mahasiswa Kebidanan Institut Kesehatan Mitra Bunda 2020. *Jurnal Sehat Mandiri*, *16*(1), 72–81.

Nazihah, P. H., Rohmah, F., Kes, S. S. T. M., Astuti, A. W., & ST, S. (2020). *Literature Review tentang Gambaran Kejadian Dismenorea pada Remaja Putri*.

Nurdianti, D., Hasanah, S., & Kurniawati, A. (2024). Literature Review: Pengaruh Aromaterapi Lavender terhadap Penurunan Nyeri Dismenore. *Jurnal BIMTAS: Jurnal Kebidanan Umtas*, *8*(2), 29–39.

Rasshif, M. N., Wicaksono, P. A., & Hartini, S. (2023). Desain Sustainable Value Stream Mapping untuk Evaluasi Kinerja Keberlanjutan Perusahaan Obat. *Industrial Engineering Online Journal*, *12*(4).

Salsabila, H., Indahwati, L., & Kusumaningtyas, D. (2022). Literature Review: Efektivitas Aromaterapi Lavender (Lavandula Angustifolia) terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Menstruasi. *Journal of Issues in Midwifery*, *6*(2), 76–87.

Sulistyorini, S., Monica, S., & Ningsih, S. S. (2017). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Disminorhea Primer pada Siswi SMA PGRI 2 Palembang. *Masker Medika*, *5*(1), 223–231.

Wulandari, A., Rahadian, F. A., Ardila, N. H., Alawiyah, T., & Zulfa, Z. W. (2024). Pengaruh Parfum Aroma Lavender (Lavandula Angustifola) sebagai Media Relaksasi pada Remaja. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, *5*(1), 1564–1574.