

ABSTRAK

PENGARUH PEMBERIAN AROMATERAPI TERHADAP PENURUNAN NYERI DISMINORE PADA MAHASISWA S1 KEBIDANAN DI UNIVERSITAS BINA SEHAT PPNI MOJOKERTO

OLEH : SIESTIKA CLAUDIYA AINY

Dismenore merupakan salah satu masalah yang sering dialami oleh wanita saat menstruasi, khususnya remaja dan mahasiswi, serta dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Aromaterapi merupakan salah satu terapi nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk membantu menurunkan intensitas nyeri dismenore. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian aromaterapi terhadap penurunan intensitas nyeri dismenore pada mahasiswi Program Studi S1 Kebidanan Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto tahun 2026. Penelitian ini menggunakan desain quasi experimental dengan pendekatan *One Group Pretest-Posttest Design*. Sampel penelitian berjumlah 37 responden yang dipilih menggunakan teknik *Consecutive Sampling*. Intensitas nyeri diukur menggunakan Numeric Rating Scale (NRS) sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi. Analisis data dilakukan menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum pemberian aromaterapi sebagian besar responden mengalami nyeri sedang sebanyak 17 responden (45,9%), sedangkan setelah pemberian aromaterapi sebagian besar responden mengalami nyeri ringan sebanyak 25 responden (67,6%). Hasil uji *Wilcoxon Signed Rank Test* menunjukkan nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* sebesar 0,000 ($p < 0,05$) Artinya H_1 diterima, artinya terdapat pengaruh pemberian aromaterapi terhadap penurunan intensitas nyeri dismenore. Penurunan intensitas nyeri menunjukkan bahwa aromaterapi membantu memberikan efek relaksasi sehingga dapat menurunkan persepsi nyeri dismenore pada responden. Temuan ini mengindikasikan bahwa terapi komplementer berbasis aromaterapi berkontribusi terhadap peningkatan kenyamanan fisik dan psikologis selama menstruasi. Oleh karena itu, terapi komplementer berbasis aromaterapi dapat dijadikan sebagai salah satu terapi nonfarmakologis dalam membantu mengurangi nyeri dismenore.

Kata kunci : aromaterapi, dismenore, nyeri menstruasi.

ABSTRACT

THE EFFECT OF AROMATHERAPY ON REDUCING PAIN DUE TO DYSMENORRHEA IN MIDWIFERY STUDENTS AT BINA SEHAT UNIVERSITY PPNI MOJOKERTO

BY: SIESTIKA CLAUDIYA AINY

Dysmenorrhea is one of the most common problems experienced by women during menstruation, particularly among adolescents and female university students, and it may interfere with daily activities. Aromatherapy is a non-pharmacological therapy that can be used to help reduce the intensity of dysmenorrhea pain. This study aimed to determine the effect of aromatherapy on reducing the intensity of dysmenorrhea pain among female students of the Bachelor of Midwifery Program at Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto in 2026. This study employed a quasi-experimental design with a One Group Pretest-Posttest Design approach. The sample consisted of 37 respondents selected using consecutive sampling. Pain intensity was measured using the Numeric Rating Scale (NRS) before and after the aromatherapy intervention. Data were analyzed using the Wilcoxon Signed Rank Test. The results showed that before the intervention, most respondents experienced moderate pain (17 respondents; 45.9%), whereas after the intervention, most respondents experienced mild pain (25 respondents; 67.6%). The Wilcoxon Signed Rank Test yielded an Asymp. Sig. (2-tailed) value of 0.000 ($p < 0.05$), indicating that H_1 was accepted and that aromatherapy had a significant effect on reducing the intensity of dysmenorrhea pain. The reduction in pain intensity indicates that aromatherapy promotes relaxation, thereby reducing the perception of dysmenorrhea pain among the respondents. These findings suggest that aromatherapy-based complementary therapy contributes to improved physical and psychological comfort during menstruation. Therefore, aromatherapy-based complementary therapy may be considered one of the non-pharmacological approaches to help reduce dysmenorrhea pain.

Keywords: aromatherapy, dysmenorrhea, menstrual pain.