

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Wanita Usia Subur

2.1.1 Pengertian Wanita Usia Subur

Wanita usia subur adalah perempuan yang berusia 15 sampai 49 tahun. Fase ini dimulai dengan menstruasi pertama atau menarche dan berlangsung hingga menjelang menopause. Selama rentang waktu ini Wanita memiliki kempatan untuk hamil. Menstruasi berlangsung Jika sel telur yang sudah matang tidak mengalami pembuahan, lapisan dalam rahim akan terlepas dan dikeluarkan dari tubuh sebagai darah haid. Siklus in umumnya rutin terjadi setiap bulan. Namun, jika dapat gangguan pada proses ovulasi, misalnya disebabkan oleh turunya jumlah atau kualitas sel telur, maka siklus menstruasi dapat menjadi tidak teratur. Dengan bertambahnya usia kemampuan ovarium akan berkurang, sehingga ovulasi menjadi lebih jarang, dan membuat menstruasi menjadi tidak teratur dan akhirnya berhenti sepenuhnya. Situasi menstruasi berhenti secara permanen tersebut disebut dengan istilah Menopause (Kumalasari, 2025).

beberapa ciri yang menjadi penanda wanita berada pada masa reproduktif adalah sebagai berikut:

1. Siklus menstruasi, perempuan yang mengalami siklus yang konsisten setiap bulan umumnya berada dalam kondisi subur.

Proses ini dimulai dari menstruasi hari pertama dan berakhir pada sehari sebelum haid yang akan datang, biasanya berlangsung 28 sampai 30 hari (Kumalasari, 2025).

2. Pemeriksaan fisik, kesuburan Wanita dapat dievaluasi melalui analisis terhadap organ organ yang dimilikinya. Seperti payudara, Tiroid yang berada di leher, dan organ organ reproduksi lainnya. Dalam pemeriksaan payudara, kadar prolactin diperiksa karena dengan kadar yang tinggi dapat menghalangi ovulasi (Kumalasari, 2025).

2.1.2 Tahap Perkembangan Usia

Pubertas akhir umumnya dimulai pada usia 17 hingga 21 tahun, sedangkan fase dewasa awal dimulai antara usia 20 hingga 30 tahun. Banyak siswa yang tergolong dalam kisaran usia ini, yaitu fase peralihan dari pubertas akhir menuju masa dewasa awal. Dismenore primer masih sering terjadi pada fase ini, karena sistem reproduksi hampir sepenuhnya berkembang dan siklus menstruasi mulai berfungsi dengan baik (Maryati & Rezania, 2021).

2.2 Menstruasi

2.2.1 Definisi Menstruasi

Menstruasi merupakan fase biologis yang dilalui oleh wanita dan menandakan tanda awal pubertas serta perkembangan. Proses ini ditunjukkan dengan keluarnya cairan secara berkala, yang terdiri dari darah dan sel-sel tubuh, dari leher rahim ke dalam vagina. Siklus

menstruasi yang dianggap normal umumnya berjalan antara 28 hingga 32 hari setiap bulannya, dengan durasi pendarahan rata-rata antara 3 hingga 8 hari (Atulmuniroh, 2025).

2.2.2 Siklus Menstruasi

Sepanjang perjalanan siklus menstruasi dari menarche sampai menopause. Perempuan akan mengalami menstruasi sekitar 400 kali.

Terdapat 4 fase dalam siklus menstruasi Menurut Achmad, yang dikutip oleh (Wanda, 2021), yaitu:

1. Fase menstruasi (hari 1–5)

Menstruasi dimulai pada hari pertama siklus dan berlanjut hingga sekitar hari kelima. Selama periode ini, lapisan dinding rahim terlepas dan dikeluarkan dari tubuh bersama dengan darah menstruasi. Volume darah menstruasi umumnya berkisar antara 10 hingga 80 mililiter. Beberapa wanita merasakan kram atau sakit perut selama fase ini karena rahim dan otot perut berkontraksi untuk mengeluarkan lapisan yang telah luruh.

2. Fase folikuler (hari 1–13)

Selama fase ini, hormon yang dikenal sebagai hormon perangsang folikel (FSH) dikeluarkan oleh kelenjar pituitari, yang memicu proses pematangan folikel di dalam ovarium. Fase ini dimulai pada hari pertama siklus menstruasi dan berlanjut

hingga hari ke-13. Pada waktu ini, kelenjar pituitari memproduksi hormon yang mendorong perkembangan sel telur dalam ovarium. Sel telur mulai berkembang di dalam struktur berongga yang dinamakan folikel. Pematangan sel telur memerlukan waktu sekitar 13 hari. Setelah sel telur mencapai kematangan, hormon perangsang folikel akan mendorong pembentukan endometrium, yang terdiri dari jaringan lunak dan pembuluh darah, di dalam rahim.

3. Fase ovulasi (hari ke-14)

Pada hari ke-14 dari siklus menstruasi, kelenjar pituitari memproduksi hormon yang mengaktifkan ovarium untuk mengeluarkan sel telur yang telah matang. Sel telur kemudian bergerak ke dalam tuba falopi dan ditangkap oleh silia (jaringan menyerupai jari) yang berada di ujung tuba falopi dekat ovarium. Pada fase ini, wanita mengalami ovulasi, dan sel telur sudah siap untuk proses pembuahan.

4. Fase luteal (hari 15–28)

Pada fase ini, setelah proses ovulasi, terbentuklah korpus luteum yang merupakan sisa dari folikel di dalam ovarium. Korpus luteum ini berfungsi untuk memproduksi progesteron. Fase luteal merupakan bagian terakhir dari siklus menstruasi, dimulai pada hari ke-15 dan berlanjut hingga siklus berakhir. Di periode ini, sel telur yang telah dilepaskan saat ovulasi tetap

berada di tuba falopi selama sekitar 24 jam. Apabila tidak ada pembuahan, sel telur tersebut akan diserap kembali oleh tubuh. Lapisan dinding rahim akan mengalami penebalan serta perkembangan pembuluh darah, sebagai persiapan untuk kehamilan. Namun jika tidak terjadi kehamilan, korpus luteum akan mengalami penurunan fungsi, dan kadar progesteron serta estrogen akan berkurang. Penurunan kadar hormon ini menandakan dimulainya siklus menstruasi berikutnya

2.2.3 Gangguan Menstruasi

Pemicu siklus menstruasi mencakup ketidakaturan dalam siklus yang mempengaruhi durasi, volume, dan waktu menstruasi. Hal ini berhubungan dengan fungsi hipotalamus, kelenjar pituitari, embrio, dan endometrium. Gangguan ovulasi serta siklus pembekuan darah, seperti fase luteal dapat menjadi pemicu. Faktor-faktor ini bisa menyebabkan masalah kesehatan, termasuk ketidakaturan siklus menstruasi, kesulitan untuk hamil, dan bahkan gejala kanker (Winengsih et al., 2025).

Beberapa bentuk gangguan Menstruasi antaralain :

1. Amenorrhea

Amenore merujuk pada pemeliharaan siklus menstruasi. Amenore primer terjadi pada perempuan yang belum mengalami menstruasi hingga mencapai usia 16 tahun, sedangkan amenore sekunder melibatkan perempuan yang

pernah mengalami menstruasi sebelumnya tetapi kemudian tidak mengalami menstruasi lagi. Dalam istilah medis, amenore didefinisikan sebagai ketiadaan menstruasi selama sekitar tiga siklus atau minimal 90 hari. Kondisi ini juga sering dijumpai pada wanita yang sedang menyusui, dan frekuensinya bervariasi berdasarkan seberapa sering menyusui dan keadaan nutrisi (Winengsih et al., 2025).

2. Oligomenorrhea

Oligomenorrhea adalah Menstruasi yang tidak teratur diartikan sebagai suatu keadaan di mana siklus menstruasi terlalu pendek atau interval antar siklus terlalu panjang, terutama jika siklus berlangsung antara 35 sampai 90 hari (Winengsih et al., 2025).

3. Polymenorrhea

Polymenorrhea adalah kondisi dimana menstruasi terjadi dengan frekuensi yang tinggi, terutama siklus yang tergolong pendek, yaitu kurang dari 21 hari (Winengsih et al., 2025).

4. Menorrhagia,

Menorrhagia adalah suatu keadaan perdarahan yang berlangsung secara teratur dalam periode yang seharusnya, dengan waktu dan volume darah yang lebih banyak dari biasanya (Winengsih et al., 2025).

5. Metrorraghia,

Metrorraghia adalah suatu keadaan pendarahan yang terjadi tidak teratur, dengan waktu dan volume darah yang melebihi normal (Winengsih et al., 2025).

6. Premenstruasi Syndrome (PMS)

Sindrom pramenstruasi (PMS), sering disebut sebagai gejala sebelum menstruasi, muncul sebelum atau sesudah menstruasi dan sering kali berupa kelelahan, lesu, serta keletihan secara umum. Hal ini dapat menyebabkan meningkatnya selera makan atau keinginan untuk mengonsumsi makanan yang asam. Banyak wanita juga merasakan perubahan emosi, termasuk perasaan negatif seperti kemarahan dan mudah tersinggung. Gejala umum PMS meliputi kram perut, sakit kepala, pingsan, penambahan berat badan karena retensi cairan, dan nyeri punggung (Winengsih et al., 2025).

7. Dismenore

Dismenore atau dalam bahasa kedokteran dikenal dengan Dysmenorrhea, adalah suatu keadaan yang dialami oleh perempuan saat mereka mengalami menstruasi. ini ditandai dengan keluhan nyeri yang cukup berat. Keadaan ini yang dapat menyebabkan terganggunya aktivitas sehari-hari. Tanda - tandanya meliputi rasa tidak nyaman di perut, kram, serta nyeri di bagian punggung bawah. Setiap individu dapat mengalami

karakteristik nyeri yang berbeda-beda dengan tingkat keparahan yang bervariasi, mulai dari ringan hingga berat. selama siklus haid. Keadaan ini, yang dikenal dengan istilah dismenore, ditandai dengan nyeri yang kuat yang secara signifikan dapat mengganggu keseharian (Winengsih et al., 2025).

8. Premenstrual Dysphoric Disorder (PMDD)

Merupakan bentuk PMS yang lebih berat sehingga dapat membatasi aktivitas sehari-hari. Kondisi ini menyebabkan perubahan fisik dan emosional yang cukup drastis menjelang menstruasi. PMDD diduga terjadi akibat penurunan produksi serotonin karena perubahan hormon menjelang haid.

Gejala PMDD meliputi nyeri haid, sakit kepala, gelisah, sulit tidur, sulit berkonsentrasi, perubahan suasana hati, mudah marah, merasa lemas, hingga depresi. Pada beberapa kasus, PMDD dapat menjadi lebih serius terutama pada wanita yang memiliki riwayat depresi. Penyebab pasti PMDD belum diketahui, namun diduga berkaitan dengan ketidakseimbangan neurotransmitter yang mempengaruhi respon emosional dan suasana hati, seperti serotonin (Winengsih et al., 2025).

2.3 Dismenore

2.3.1 Definisi Dismenore

Dismenore, atau rasa sakit yang terjadi selama periode menstruasi, merupakan masalah kesehatan yang umum dan sering dihadapi oleh perempuan, baik di usia remaja maupun usia subur. Rasa nyeri ini biasanya dirasakan sebagai kontraksi di area bawah perut dan bisa muncul sebelum atau bersamaan dengan datangnya menstruasi. Tingkat Persepsi dan tingkat keparahan nyeri pada setiap Wanita dapat berbeda satu sama lain, mulai dari yang tidak terlalu mengganggu hingga yang dapat menghambat aktivitas sehari-hari. Selain itu, kondisi ini sering kali juga disertai gejala lainnya, seperti mual, sakit kepala, kelelahan, serta nyeri punggung (Atulmuniroh, 2025).

Dismenore merupakan rasa sakit kram perut atau rasa tidak nyaman yang muncul semasa haid. Intensitas rasa sakit berbeda antara individu. Terdapat dua jenis dismenore yang pertama dismenore primer, yang merupakan haid tanpa hubungan dengan penyakit atau keadaan tertentu, dan dismenore sekunder, yaitu haid yang disebabkan oleh penyakit atau keadaan dalam sistem reproduksi. Dismenore merupakan salah satu isu kesehatan yang paling meluas, yang mempengaruhi hampir 50% Wanita (Gultom, 2025).

2.3.2 Klasifikasi

Dismenore digolongkan menjadi dua kategori utama, yakni dismenore primer dan dismenore sekunder, Menurut Charu 2020 yang dikutip dalam penelitian (Atulmuniroh, 2025)

1. Dismenore Primer

Dismenore primer merupakan bentuk nyeri haid yang intens dan sering dialami oleh remaja wanita, sehingga dapat mempengaruhi produktivitas sehari-hari. Biasanya, kondisi ini muncul 2 hingga 3 tahun setelah siklus menstruasi pertama dan mencapai intensitas tertinggi antara usia 15 hingga 25 tahun. Nyeri ini disebabkan oleh peningkatan kontraksi otot rahim akibat zat bernama prostaglandin. Prostaglandin menyebabkan penyempitan pembuluh darah di tubuh, yang berimplikasi pada berkurangnya aliran darah dan akhirnya memicu iskemia serta kematian sel atau jaringan (Afriani, 2024).

Dismenore primer adalah istilah yang menjelaskan situasi di mana rasa sakit terjadi saat menstruasi meskipun tidak ada kelainan yang terlihat pada area panggul. Kondisi ini dapat muncul baik saat menstruasi berlangsung maupun setelahnya. Ketidaknyamanan yang berhubungan dengan dismenore umumnya terasa sebelum atau setelah aliran darah menstruasi dimulai dan dapat bertahan antara 48 hingga 72 jam. Penyebab dismenore adalah tingginya produksi prostaglandin, yang

mengarah pada kontraksi rahim dan penyempitan pembuluh darah yang berlebihan (Afriani, 2024).

2. Dismenore Sekunder

Dismenore sekunder lebih sering dialami oleh wanita yang lebih dewasa (sekitar usia 30-40 tahun). Selain rasa sakit saat menstruasi, dismenore sekunder seringkali diiringi oleh tanda-tanda lain seperti nyeri saat berhubungan intim, masalah kesuburan, dan perdarahan uterus yang tidak normal.

2.3.3 Etiologi/Penyebab

Selama periode menstruasi, aliran darah umumnya terjadi selama 3 hingga 7 hari, dengan kehilangan rata-rata sekitar 40 ml. Namun, beberapa perempuan dapat mengalami aliran darah yang lebih berat, dan siklus menstruasi mereka bisa berlangsung lebih dari 7 hari. Semakin lama durasi siklus menstruasi, semakin sering dan kuat kontraksi rahim terjadi, yang mengarah pada peningkatan produksi prostaglandin. Ini dapat mengakibatkan rasa sakit, dan kontraksi rahim yang sering kali mampu mengurangi atau menghalangi pasokan darah ke rahim, sehingga mengakibatkan Dismenore, Menurut Prawiroharjo, 2011 yang dikutip oleh (Fransiska, 2023).

Peningkatan kadar prostaglandin atau $\text{PGF2}\alpha$ adalah penyebab dismenore, yang berdampak pada pengurangan aliran darah ke endometrium serta kontraksi uterus yang lebih lanjut.

Kadar prostaglandin akan meningkat saat endometrium berpindah dari fase proliferaatif menuju fase sekretori, dan juga mengalami kenaikan saat terjadi pengelupasan endometrium atau proses menstruasi. Disminore yang dialami remaja perempuan bisa berpengaruh pada efektivitas belajar, khususnya saat sesi belajar berlangsung. wanita yang mengalami dismenore kesulitan menjalankan aktivitas sehari-hari secara optimal akibat rasa sakit yang muncul saat menstruasi Menurut Prawiroharjo, 2011 yang dikutip oleh (Fransiska, 2023).

2.3.4 Pencegahan Disminore

Pencegahan dismenore dapat dilakukan melalui kegiatan fisik secara teratur, seperti berlari, bersepeda, berenang, atau melakukan senam, karena aktivitas ini mampu memperbaiki aliran darah dan meningkatkan kadar endorfin dalam tubuh dapat membantu mengurangi rasa sakit, karena hormon ini berfungsi sebagai analgesik alami. Selain itu, untuk menghindari dismenore, penting juga untuk menerapkan pola makan yang sehat, termasuk membatasi konsumsi jenis makanan tertentu yang asin, pedas, kaya gula, serta kafein, dan meningkatkan konsumsi makanan yang kaya serat, kalsium, vitamin C, dan air mineral (Hastuty & Nasution, 2023).

2.3.5 Faktor Yang mempengaruhi Disminore

Terdapat beberapa faktor resiko terjadinya disminore, Menurut Smeltzer, yang dikutip dalam penelitian Afifah, 2025 yaitu:

1. Umur

Seiring bertambahnya usia seorang wanita, frekuensi menstruasi menjadi lebih rutin dan serviksnya meningkat . Hal ini menyebabkan wanita yang lebih tua jarang mengalami nyeri menstruasi (Afifah, 2025).

2. Menarche

Pubertas awal, yang berlangsung sebelum anak mencapai usia 11 tahun, menunjukkan bahwa organ reproduksi belum matang sepenuhnya dan tidak dapat menangani perubahan yang mungkin muncul, sehingga menimbulkan dismenore (rasa sakit saat haid). Umumnya, perempuan mengalami menarche sekitar usia 12 atau 13 tahun, namun bisa juga dimulai antara usia 8 hingga 18 tahun. Sebagian besar perempuan rata-rata mengawali menarche pada usia 12 tahun. Waktu datangnya menstruasi beragam tergantung pada kematangan sistem reproduksi (Afifah, 2025)

3. Siklus menstruasi

Mekanisme dismenore primer umumnya terjadi pada saat siklus ovulasi. Siklus menstruasi yang normal menandakan bahwa seorang wanita sedang mengalami ovulasi. Pada masa ovulasi,

kadar prostaglandin di lapisan rahim meningkat, yang mengakibatkan kontraksi rahim serta menimbulkan rasa sakit yang menjadi ciri khas dari dismenore primer (Itani, 2022).

4. Lama menstruasi

Ketika haid berlangsung lebih dari tujuh hari, kontraksi pada rahim menjadi lebih intens dan pengeluaran prostaglandin pun bertambah. Sekresi prostaglandin yang berlebihan dapat memicu rasa sakit, dan kontraksi pada rahim yang berkepanjangan dapat mengganggu pasokan darah ke rahim, yang dapat berpotensi mengakibatkan dismenore (Afifah, 2025).

5. Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Aktivitas fisik meliputi aktivitas yang dilakukan saat bekerja, bermain, melakukan pekerjaan rumah tangga, bepergian, maupun aktivitas rekreasi. WHO juga merekomendasikan orang dewasa melakukan aktivitas fisik intensitas sedang selama 150–300 menit per minggu, atau aktivitas fisik intensitas berat selama 75–150 menit per minggu (World Health Organization, 2020).

Aktivitas fisik dapat merangsang pelepasan hormon endorfin yang berfungsi sebagai analgesik alami sehingga mampu memberikan rasa nyaman dan membantu menurunkan persepsi nyeri. Selain itu, aktivitas fisik dapat meningkatkan sirkulasi

darah, termasuk aliran darah ke organ reproduksi, sehingga mengurangi iskemia akibat kontraksi uterus yang berlebihan selama menstruasi. Dengan demikian, aktivitas fisik yang cukup dapat membantu menurunkan kejadian maupun intensitas nyeri dismenore. Sebaliknya, aktivitas fisik yang berlebihan dapat mengganggu keseimbangan hormonal dan fisiologi siklus menstruasi (Swandari, 2023).

Menurut WHO (World Health Organization, 2020), aktivitas fisik berdasarkan intensitas dibedakan menjadi:

1. Aktivitas fisik ringan, yaitu aktivitas yang membutuhkan sedikit tenaga dan tidak menyebabkan peningkatan frekuensi napas maupun denyut jantung secara bermakna, misalnya duduk, membaca, atau berjalan santai.
2. Aktivitas fisik sedang, yaitu aktivitas yang menyebabkan peningkatan denyut jantung dan frekuensi napas, seperti berjalan cepat, bersepeda santai, atau berenang.
3. Aktivitas fisik berat, yaitu aktivitas yang membutuhkan tenaga besar sehingga menyebabkan napas menjadi cepat dan berkeringat, seperti berlari, aerobik intensitas tinggi, atau olahraga kompetitif. (World Health Organization, 2020)
4. Belum pernah melahirkan dan hamil

Kehamilan memicu berbagai adaptasi fisiologis yang memengaruhi struktur anatomi serta fungsi organ tubuh,

terutama pada leher rahim yang mengalami dilatasi , dapat berpengaruh pada pengurangan rasa sakit saat menstruasi. Hal ini menyebabkan sejumlah perempuan melaporkan bahwa nyeri yang mereka alami menjadi lebih ringan atau bahkan tidak dirasakan sama sekali setelah mereka hamil (Afifah, 2025).

6. Riwayat Keluarga

Kondisi anatomi dan fisiologis dari seseorang pada umumnya hampir sama dengan orang tua dan saudara-saudaranya. Dismenore sebagian besar dialami oleh seseorang yang mempunyai riwayat keluarga atau keturunan dismenore. Dua dari tiga Wanita yang menderita dismenore mempunyai Riwayat dismenore pada keluarganya. Wiknjosastro mengemukakan bahwa adanya riwayat keluarga dan genetik berkaitan dengan terjadinya dismenore primer yang berat. Peran keluarga dalam memberikan edukasi ataupun pengetahuan terkait menstruasi sebagai upaya preventif terhadap dismenore dapat memperkecil atau mencegah kejadian dismenore pada wanita.. Riwayat penyakit keluarga merujuk pada catatan medis kondisi yang dialami oleh anggota keluarga di masa lampau. Biasanya, anggota keluarga ini terhubung secara darah dan memiliki persamaan kondisi fisik, baik dari segi anatomi maupun fisiologi. (Khasanah, 2021).

2.3.6 Dampak Disminore

Kram saat menstruasi dapat menimbulkan rasa tidak nyaman, mengurangi fokus dan semangat, serta mengganggu aktivitas sehari-hari. Apabila tidak ditangani dengan baik, kram menstruasi dapat menyebabkan gangguan dalam beraktivitas, siklus haid yang tidak teratur, kesulitan untuk hamil, kehamilan di luar kandungan yang tidak terdeteksi, pecahnya kista, rahim berlubang akibat pemakaian alat kontrasepsi dalam rahim, dan bahkan infeksi (Nagy & Khan, 2022).

2.3.7 Penatalaksanaan

Dismenore dapat dikelola dengan dua jenis pendekatan, yaitu secara farmakologis dan nonfarmakologis. Pendekatan farmakologis menggunakan obat-obatan untuk membantu meringankan keluhan sakit yang dialami selama periode menstruasi. Cara penanganannya meliputi:

1. Penanganan nyeri secara medis dapat dilakukan melalui penggunaan obat analgesik, termasuk ibuprofen, asam mefenamat, dan aspirin,
2. Obat Anti Inflamasi Nonsteroid (NSAID),
3. Terapi hormon.

Penatalaksanaan dismenore tidak hanya dilakukan dengan memberikan obat, tetapi juga dapat menggunakan terapi nonfarmakologis. Pendekatan ini fokus pada usaha mengurangi

tingkat rasa sakit saat menstruasi tanpa menggunakan obat-obatan.

Metode yang termasuk dalam terapi nonfarmakologis antara lain:

1. Teknik Relaksasi Nafas Dalam,
2. Kompres hangat,
3. Konsumsi Cokelat Hitam,
4. Terapi musik,
5. Aromaterapi,
6. Distraksi dan Latihan Fisik. (Khotimah & Lintang, 2022)

2.4 Aromaterapi

2.4.1 Definisi Aromaterapi

Aromaterapi merupakan bentuk pengobatan alternatif yang memakai minyak esensial yang mudah menguap, diambil dari tumbuhan yang mengandung banyak senyawa beraroma. Terapi ini mampu memengaruhi keadaan mental, kemampuan berpikir, perasaan, dan kesehatan secara keseluruhan (Intanwati et al., 2022).

Aromaterapi merupakan suatu bentuk terapi tambahan yang memanfaatkan kandungan minyak esensial atau minyak atsiri yang berasal dari bahan alami dari berbagai jenis tanaman sebagai media pengobatan. Aroma yang dihasilkan dari Minyak esensial diketahui memiliki kemampuan untuk memberikan efek menenangkan yang dapat membantu dalam menciptakan ketenangan dan meningkatkan rasa nyaman, membantu tubuh menjadi lebih rileks, serta mendukung peningkatan kondisi kesehatan secara menyeluruh. Efek

relaksasi tersebut juga berperan dalam meningkatkan kenyamanan fisik dan emosional. Selain memberikan rasa tenang, minyak esensial diketahui memiliki manfaat sebagai analgesik alami yang dapat membantu mengurangi atau meredakan nyeri (Sugito et al., 2022).

2.4.2 Manfaat

Aromaterapi menyajikan berbagai jenis aroma, masing-masing dengan manfaat yang khas. Minyak esensial yang terkandung dalam produk aromaterapi menawarkan beragam keuntungan, termasuk sifat analgesik, antioksidan, anti-inflamasi, serta meningkatkan daya tahan tubuh. Selain itu, aromaterapi mampu mendukung relaksasi baik secara mental maupun fisik, mengurangi ketegangan, menenangkan perasaan, menyaring udara, serta menciptakan atmosfer yang menyenangkan (Sulistyowati, 2020).

Aromaterapi dapat dimanfaatkan sebagai disinfektan untuk mencegah infeksi virus sekaligus meningkatkan fokus. Aromaterapi juga berpengaruh terhadap fungsi tubuh secara keseluruhan. Aroma tersebut dihirup melalui hidung dan mencapai sistem limbik otak yang bertanggung jawab atas pengaturan suasana hati, memori, dan perilaku. Di samping efek fisik ini, aromaterapi juga menawarkan keuntungan psikologis (Sulistyowati, 2020).

2.4.3 Mekanisme Kerja

Aromaterapi melibatkan penggunaan minyak esensial yang diambil dari tanaman dan bunga. Minyak esensial ini menghasilkan wewangian yang menyenangkan dan membantu meningkatkan kondisi fisik serta mental. Wewangian dari minyak esensial merangsang indra penciuman, mengirimkan sinyal menuju otak yang menyebabkan relaksasi dan juga dapat mengurangi rasa nyeri (Keville, 2023).

Aromaterapi adalah bentuk terapi yang menggunakan indera penciuman serta aliran darah. Saat Anda menghirup partikel partikel tersebut menuju ke dalam rongga hidung, di mana otak dapat mengenalinya sebagai sebuah aroma. Sebahagian partikel juga mencapai paru-paru, diserap ke dalam sistem pernafasan, setelah itu dialirkan ke seluruh tubuh melalui pembuluh darah. Pernafasan dalam memberikan peluang bagi lebih banyak partikel aroma untuk memasuki tubuh, sehingga meningkatkan efek relaksasinya (Keville, 2023).

Pemberian aromaterapi secara inhalasi menunjukkan bahwa belum terjadi perubahan intensitas nyeri setelah 5 menit inhalasi. Namun, setelah 10 menit pemberian aromaterapi terjadi penurunan intensitas nyeri menstruasi pada responden, sehingga durasi inhalasi 10–15 menit dinilai cukup untuk memberikan efek terapeutik, dijelaskan dalam penelitian yang dilakukan (Khairun Nisa, 2023).

2.4.4 Indikasi dan Kontra Indikasi pemberian aromaterapi

Aromaterapi adalah salah satu jenis terapi untuk melengkapi pengobatan yang menggunakan minyak esensial untuk mendukung berbagai upaya meningkatkan kesehatan. Terapi ini diketahui dapat membantu mengurangi rasa sakit, memberikan efek menenangkan, menurunkan tingkat kecemasan, memperbaiki kualitas tidur, serta memberikan rasa tenang. Dengan berbagai keuntungannya, aromaterapi bermanfaat bagi orang yang mengalami nyeri, stres, kecemasan, masalah tidur, atau kondisi lain yang memerlukan efek relaksasi. Namun demikian, penerapan aromaterapi harus mempertimbangkan kondisi masing – masing individu. Penggunaan aromaterapi sebaiknya dihindari oleh mereka yang memiliki riwayat alergi atau hipersensitivitas terhadap jenis minyak esensial tertentu, mengalami gangguan pada sistem pernapasan yang mudah terpicu oleh aroma yang kuat, atau menunjukkan gejala iritasi setelah penggunaan minyak esensial. Oleh karena itu, pemilihan jenis aromaterapi hendaknya disesuaikan dengan kebutuhan, keadaan kesehatan, dan tingkat kenyamanan individu agar manfaat terapi dapat diperoleh secara maksimal dan mengurangi kemungkinan munculnya efek samping yang tidak diinginkan (Nayaka, 2023).

2.4.5 Jenis Aromaterapi untuk Disminore

Aromaterapi terdiri dari berbagai jenis aroma yang memiliki manfaat berbeda-beda bagi tubuh. Beberapa jenis aromaterapi yang

menawarkan efek menenangkan sering dipakai sebagai pilihan nonmedis untuk mengatasi dismenore. Jenis- jenis aromaterapi yang dapat digunakan meliputi:

1. Lavender

Aromaterapi lavender adalah suatu cara yang efektif dalam meredakan rasa sakit dengan memengaruhi sistem limbik dan pusat emosi di dalam otak. Saat aroma lavender dihirup, reseptor di hidung terstimulasi, dan rangsangan ini diteruskan ke otak, yang meningkatkan gelombang alfa. Hal ini diyakini dapat menciptakan sensasi yang menyenangkan serta mengurangi rasa nyeri (Intanwati et al., 2022).

Linalool dan linalyl acetate adalah senyawa utama yang ada dalam minyak esensial lavender. Kedua zat ini berkontribusi dalam menciptakan efek pengurangan stres serta membantu mengurangi tingkat nyeri. Linalool bekerja dengan meningkatkan rasa nyaman dan menurunkan kecemasan serta membantu menghambat impuls nyeri menuju otak, sedangkan linalyl acetate membantu merilekskan aktivitas saraf dan otot sehingga ketegangan serta nyeri dapat berkurang. Mekanisme tersebut membuat aromaterapi lavender berpotensi membantu menurunkan nyeri dismenore (Hashimoto et al., 2023; Koto et al., 2018; López et al., 2017).

2. Lemon

Aroma Terapi Lemon merupakan Minyak esensial yang diperoleh melalui proses ekstraksi kulit buah lemon (Citrus Lemon) yang dimanfaatkan dalam terapi aromatic untuk mengatasi berbagai permasalahan salah satunya yaitu permasalahan nyeri haid (Melisa, 2025).

lemon mengandung senyawa limonene, geranyl acetat, neral, terpine, α -pinene, dan myrcene yang berperan dalam membantu mengatur prostaglandin sehingga dapat meredakan rasa nyeri akibat kram menstruasi. Kandungan senyawa tersebut diketahui mampu menghambat kerja prostaglandin yang menjadi salah satu penyebab munculnya nyeri dismenore (Melisa, 2025)

3. Rose

Penggunaan minyak esensial yang berasal dari bunga mawar dalam terapi komplementer dikenal sebagai aromaterapi mawar sebagai dukungan untuk menjaga kesehatan serta membantu mengatasi berbagai masalah kesehatan. Aroma yang dihasilkan dari minyak esensial bunga mawar akan diterima oleh reseptor penciuman, dan informasi ini akan diteruskan ke sistem saraf pusat yang dapat mempengaruhi kinerja otak. Proses ini akan memicu pelepasan neurotransmitter yang berfungsi dalam mengelola reaksi psikologis, seperti suasana hati, emosi, perasaan, dan pikiran, yang pada gilirannya menghasilkan efek

relaksasi dan meningkatkan kenyamanan. Pada wanita yang sedang mengalami menstruasi, pemanfaatan aromaterapi bunga mawar juga terbukti dapat meredakan intensitas nyeri haid serta memperlancar aliran darah menstruasi (Keville, 2023).

Aromaterapi dengan mawar tidak hanya berperan dalam meredakan kram saat menstruasi, tetapi juga memberikan dampak menenangkan bagi pikiran dan fisik. Minyak esensial dari mawar memiliki karakteristik analgesik dan sedatif, yang mampu membantu meredakan rasa sakit yang disebabkan oleh kelelahan otot (Keville, 2023).

4. Pepermint

Minyak peppermint merupakan salah satu minyak esensial yang terkenal dalam aromaterapi, berasal dari tanaman peppermint (*Mentha piperita* L.). Minyak ini dikenal karena wanginya yang menyegarkan serta menenangkan. Efek tersebut dihasilkan oleh senyawa bioaktif seperti menthol, menthone, dan cineole, serta bahan volatil lainnya, yang berkontribusi pada peningkatan relaksasi, kenyamanan, dan keseimbangan di dalam tubuh (Keville, 2023).

Kandungan menthol yang diketahui pada aromaterapi peppermint memiliki sifat anestesi ringan yang berperan dalam membantu menurunkan persepsi terhadap nyeri. Selain itu, menthol juga bersifat antispasmodik yang berperan dalam

merilekskan otot, termasuk otot uterus, sehingga dapat membantu meredakan kram menstruasi. Kandungan daun mint juga diketahui dapat mengurangi ketegangan serta memberikan efek nyaman pada tubuh (Keville, 2023).

5. Jasmin.

Aromaterapi dengan bunga melati mengandung zat-zat yang memberikan efek mengurangi depresi dan rasa sakit, sehingga dapat membantu meredakan ketidaknyamanan. Pemanfaatan minyak melati telah diketahui mampu membantu mengurangi rasa sakit saat menstruasi melalui efek relaksasi dan dampaknya terhadap kontraksi rahim. Di samping itu, wangi bunga melati memberikan efek menyejukkan, membantu mengurangi stres, serta menciptakan ketenangan pada pikiran dan tubuh, yang juga berperan dalam menurunkan tingkat rasa sakit (Keville, 2023).

Aromaterapi melati mengaktifkan indra penciuman, terutama pada hidung. Molekul -molekul dari aroma yang dihirup melalui hidung dan diubah menjadi impuls listrik oleh sel - sel olfaktori. Impuls ini kemudian dikirim ke otak melalui reseptor olfaktori, sampai pada sistem limbik. Sistem limbik berfungsi sebagai area di otak yang mengatur suasana hati, emosi, ingatan, serta proses belajar. Setelah sampai di sistem

limbik, aroma tersebut selanjutnya diarahkan ke hipotalamus, di mana aroma itu akan diproses lebih lanjut.

Respon ini memicu sistem saraf otonom, yang bertugas mengatur pernapasan dan tekanan darah, sehingga menciptakan perasaan relaksasi dan ketenangan. Aroma ini juga meningkatkan produksi enkefalin. Enkefalin merupakan analgesik dan sedatif alami yang dapat mengurangi rasa bosan dan tegang. Ini pun mampu membantu meredakan kram menstruasi, dan banyak individu yang melaporkan merasa lebih segar setelah sesi perawatan.

Aromaterapi melati juga berinteraksi dengan endorfin, memberikan stimulasi, keseimbangan, serta relaksasi pada pikiran dan tubuh, sehingga berfungsi sebagai pereda nyeri. Minyak melati telah terbukti efektif dalam meredakan rasa sakit dan ketidaknyamanan. Bunga melati memiliki wewangian yang menenangkan, membantu mengurangi rasa sakit, merilekskan sistem saraf, serta menenangkan saraf (Keville, 2023).

2.4.6 Cara Penggunaan Aromaterapi

Aromaterapi dapat diaplikasikan melalui beberapa jalur pemberian agar komponen aktifnya dapat bekerja di dalam tubuh.

1) Ingesti

Metode ingestasi mengacu pada penggunaan aromaterapi melalui jalur oral, sehingga minyak esensial dikonsumsi dan

masuk ke dalam sistem tubuh melalui mulut sehingga dapat diserap melalui sistem pencernaan. Cara ini banyak digunakan oleh ahli aromaterapi dan dokter di Prancis. Salah satu metode ingesti adalah *per oral*, yaitu pemberian aromaterapi dengan cara diminum dalam bentuk larutan. Agar aman digunakan, aromaterapi perlu dicampurkan terlebih dahulu dengan pelarut seperti alkohol, madu, atau minyak lemak (Sulistyowati, 2020).

2) Inhalasi

Penggunaan aromaterapi melalui metode inhalasi banyak dipilih karena pelaksanaannya tidak rumit, mudah dilakukan, serta memberikan kemudahan dalam proses terapi, dan telah dikenal luas selama bertahun-tahun. Dalam pendekatan ini, wangi minyak esensial dihirup melalui hidung, lalu masuk ke paru-paru, sebelum akhirnya diserap ke dalam darah lewat alveoli. Aroma yang masuk merangsang indra penciuman, memberikan efek fisiologis dan psikologis yang segera terasa. Inhalasi bisa dilakukan secara langsung di badan atau secara tidak langsung di dalam sebuah ruangan (Sulistyowati, 2020).

Aromaterapi dapat diberikan melalui teknik inhalasi langsung dengan mengikuti prosedur sebagai berikut, Dalam penelitian (Masan, 2022) dijelaskan :

1. Menggunakan botol semprot, yaitu mencampurkan beberapa tetes minyak aromaterapi ke dalam air, kemudian

menyemprotkannya ke area sekitar untuk menciptakan suasana yang lebih menyenangkan.

2. Melalui tisu, dengan meneteskan minyak aromaterapi pada selembar tisu dan dihirup dalam beberapa kali tarikan napas dalam. Metode ini cukup efektif untuk mendapatkan hasil yang cepat.
3. Penguapan, yang dilakukan menggunakan air panas yang telah ditambahkan beberapa tetes minyak esensial, lalu menghirup uap yang dihasilkan. Teknik ini sering digunakan untuk membantu meredakan masalah pernapasan seperti flu atau hidung tersumbat. Saat melakukan inhalasi, disarankan agar pasien menutup mata untuk menghindari rasa perih.

2.4.7 Langkah - Langkah Pemberian Aromaterapi

Pemberian aromaterapi dengan metode inhalasi dilakukan melalui beberapa tahapan sebagai berikut.

1. Menyiapkan alat dan bahan berupa diffuser, air bersih, serta minyak esensial (*essential oil*) yang akan digunakan.
2. Mengisi wadah diffuser dengan air sesuai kapasitas atau petunjuk penggunaan alat.
3. Menambahkan minyak esensial ke dalam diffuser sesuai dosis yang dianjurkan.
4. Menyalakan diffuser hingga menghasilkan uap yang mengandung aroma minyak esensial.

5. Memastikan ruangan memiliki sirkulasi udara yang baik dan individu berada dalam posisi yang nyaman selama proses inhalasi.
6. Menghirup aroma yang dihasilkan diffuser selama waktu yang telah ditentukan sesuai prosedur.
7. Setelah proses inhalasi selesai, diffuser dimatikan dan dilakukan evaluasi terhadap respons yang dirasakan.

Metode aromaterapi yang paling sering digunakan adalah teknik inhalasi. Senyawa yang menguap dalam minyak esensial mencapai reseptor penciuman dan kemudian dikirimkan ke sistem limbik di dalam otak . Proses ini menghasilkan pengalaman relaksasi, peningkatan kesehatan mental , dan pengurangan rasa sakit (Nayaka, 2023).

2.5 Skala Intensitas Nyeri

2.5.1 Definisi Nyeri

Nyeri didefinisikan sebagai sensasi yang tidak menyenangkan disertai respons emosional, yang berhubungan dengan kerusakan jaringan aktual maupun potensi kerusakan jaringan. Rasa sakit berperan sebagai mekanisme perlindungan bagi tubuh, yang mengindikasikan adanya kerusakan atau masalah pada jaringan yang memerlukan perhatian serta perawatan . Persepsi mengenai nyeri dapat muncul akibat kerusakan jaringan yang nyata , kemungkinan terjadinya kerusakan, atau berdasarkan pengalaman setiap orang, sehingga dapat mempengaruhi cara mereka bereaksi dan bertindak (Judha et al., 2018).

2.5.2 Fisiologi Nyeri

Nyeri merupakan pengalaman yang rumit yang meliputi reaksi fisik, emosional, dan tindakan. Proses yang mengarah pada munculnya nyeri terdiri dari tiga komponen: penerimaan, persepsi, dan respons. Sinyal nyeri diperoleh dan dibawa ke sumsum tulang belakang melalui saraf luar, kemudian diteruskan ke otak, di mana akhirnya diartikan sebagai rasa sakit. Otak menganalisis informasi tersebut berdasarkan pengalaman sebelumnya, pengetahuan, dan konteks yang dialami individu. Setelah itu, tubuh merespons nyeri, misalnya dengan menggerakkan bagian tubuh menjauh dari apa yang menyebabkan rasa sakit atau mengencangkan otot sebagai langkah perlindungan (Judha et al., 2018).

Nyeri umumnya dipengaruhi oleh aspek fisik maupun dan mental. Faktor fisik meliputi cedera, pertumbuhan abnormal, infeksi, dan gangguan sistem peredaran darah, yang semuanya dapat merusak jaringan serta serabut saraf yang berperan sebagai penerima sinyal nyeri. Sementara itu, faktor mental berasal dari pengalaman emosional yang menyakitkan dan dapat mempengaruhi cara tubuh merespons rasa sakit meskipun tidak ada penyebab fisik yang jelas. Kondisi ini disebut sebagai nyeri psikogenik Menurut Asmadi (2008) dalam penelitian (Hilda, 2024).

2.5.3 Mekanisme Nyeri

Mekanisme yang mengatur rasa sakit dijelaskan melalui Gate Control Theory, yang menunjukkan bahwa tubuh memiliki sistem pengendalian internal yang dapat meningkatkan atau menghambat pengantaran sinyal rasa sakit. Proses ini dilakukan melalui Gate "gerbang" yang terletak di kornu dorsalis medula spinalis. Cara gerbang ini membuka dan menutup dipengaruhi oleh sinyal dari jalur saraf yang bergerak ke atas maupun ke bawah. Semua rangsangan yang diterima oleh neuron sensorik terlebih dahulu akan diproses di tingkat medula spinalis, setelah itu ditentukan apakah gerbang akan terbuka atau tertutup, sehingga pengiriman sinyal rasa sakit ke otak dapat bertambah atau berkurang Menurut Sugito (2023) dalam penelitian (Hilda, 2024).

Gate Control Theory juga menekankan bahwa pengalaman nyeri berkaitan dengan interaksi antara faktor fisiologis dan psikologis, seperti pikiran, emosi, kemampuan individu untuk mengatasi rasa sakit, serta reaksi terhadap tekanan. Oleh karena itu, pengelolaan rasa sakit dapat dilakukan melalui pengobatan medis atau intervensi nonmedis yang menekankan pada aspek psikologis. Proses terjadinya rasa sakit terdiri dari empat tahap, yaitu transduksi, transmisi, modulasi, dan persepsi Menurut Sugito (2023) dalam penelitian (Hilda, 2024).

1. Proses Transduksi

Transduksi merupakan tahap awal ketika rangsangan yang berpotensi menimbulkan nyeri diubah menjadi impuls listrik oleh nosiseptor. Tahap ini melibatkan serabut saraf aferen, yaitu serabut A-beta, A-delta, dan serabut C. Di antara ketiga serabut tersebut, A-delta dan C berfungsi sebagai nosiseptor yang terutama merespons rangsangan yang dapat menyebabkan kerusakan jaringan. Selain itu, terdapat *silent nociceptor*, yaitu serabut aferen yang tidak memberikan respons terhadap rangsangan dari luar, kecuali setelah diaktivasi oleh mediator inflamasi.

2. Proses Transmisi

Transmisi merupakan proses penghantaran impuls nyeri dari nosiseptor di jaringan perifer menuju sistem saraf pusat melalui medula spinalis hingga mencapai korteks serebri. Perambatan impuls sepanjang akson berlangsung melalui perubahan polarisasi membran, sedangkan perpindahan impuls antarneuron terjadi melalui pelepasan neurotransmitter pada celah sinaps.

3. Proses Modulasi Jalur Desenden

Modulasi adalah proses pengaturan intensitas impuls nyeri yang berlangsung di sepanjang jalur penghantaran nyeri, mulai dari medula spinalis hingga korteks serebri. Pada tahap ini, sistem saraf dapat meningkatkan (*augmentasi*) ataupun menghambat

(*inhibisi*) transmisi impuls nyeri sesuai dengan mekanisme pengendalian yang dimiliki tubuh.

4. Proses Persepsi

Persepsi merupakan tahap akhir dalam mekanisme nyeri. Setelah impuls mencapai korteks serebri, rangsangan akan diproses pada pusat kesadaran sehingga individu mampu mengenali, menginterpretasikan, serta memberikan respons terhadap sensasi nyeri yang dialaminya

2.5.4 Skala Pengukuran Nyeri Disminore

Pengukuran intensitas nyeri dapat dilakukan menggunakan beberapa jenis skala, antara lain:

1. Visual Analog Scale (VAS)

Skala Nyeri Analog Visual (VAS) adalah alat ukur yang memanfaatkan garis lurus yang menunjukkan jarak tingkat rasa sakit yang berkelanjutan, dengan penjelasan verbal di setiap titik. Karena VAS memberikan kebebasan kepada pasien untuk memilih titik di seluruh skala daripada memilih satu kata atau angka, VAS dianggap lebih efektif dalam menilai tingkat rasa sakit (Judha et al., 2018).



Gambar 1. Visual Analog Scale (VAS)

Sumber : Judha, 2018

2. Numeric Rating Scale (NRS)

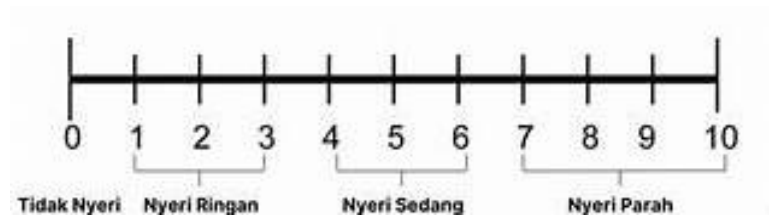
Primer dismenore dinilai dengan menggunakan skala penilaian numerik (NRS) yang memiliki rentang nilai antara 1 sampai 10. Para peneliti meneruskan kuesioner NRS kepada pasien yang mengalami dismenore lalu meminta mereka untuk mengisinya sebelum dan setelah melakukan intervensi (Judha et al., 2018).

Numeric Rating Scale (NRS) merupakan instrumen yang mudah digunakan untuk memberikan Penilaian yang dilakukan dengan mengamati perubahan intensitas nyeri dari sebelum hingga sesudah intervensi..

Klasifikasi tingkat nyeri berdasarkan skala NRS adalah sebagai berikut:

- 1–3 : menunjukkan nyeri ringan,
- 4–6 : menunjukkan nyeri sedang,
- 7–10 : menunjukkan nyeri berat,

Penetapan klasifikasi nyeri dilakukan agar proses analisis Pengamatan terhadap perubahan intensitas nyeri sebelum dan sesudah aromaterapi dapat dilakukan secara lebih mudah dan sistematis (Judha et al., 2018).



Gambar 2 Numerik Rating Scale
Sumber : Judha, 2018

Keterangan :

0 : Tidak nyeri

1 : Rasa nyeri hampir tidak ada, sangat halus seperti gigitan serangga

2 : Rasa sakit ringan seperti cubitan lembut di kulit

3 : Rasa sakit terasa jelas, seperti suntikan dari tenaga medis tetapi masih bisa dihadapi

4 : Menyedihkan (Rasa sakit terasa dalam) menyeringai seperti sakit gigi atau rasa sakit seperti tersengat lebah

5 : Rasa sakit terasa kuat seperti tertusuk, seperti cedera otot..

6 : Rasa sakit sangat terasa, seperti tertusuk, mirip dengan pergelangan yang terkilir dan memengaruhi konsentrasi.

7 : Tidak mampu mengikuti instruksi, namun tetap memberikan respons

8 : Dapat menunjukkan lokasi nyeri, tidak dapat mendeskripsikan

9 : Tidak dapat dialihkan dengan posisi nafas panjang dan distraksi

10 : Pasien sudah tidak mampu lagi berkomunikasi.

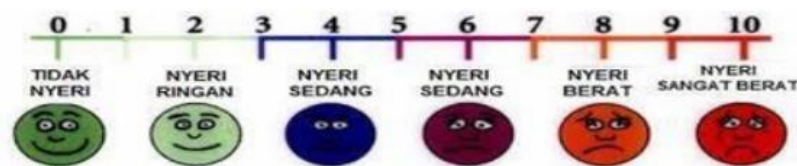
3. Verbal Rating Scale (VRS)

Ini merupakan sebuah instrumen yang menggambarkan tingkat ketidaknyamanan dengan menggunakan kata sifat, berkisar dari “no pain”

sampai “extreme pain”. Skala Peringkat Verbal (Verbal Rating Scale/VRS) dihitung dengan memberikan angka pada setiap kata sifat sebanding dengan intensitas rasa sakit. Misalnya, dalam skala yang terdiri dari lima poin, “tanpa nyeri” bernilai 0, “nyeri ringan” bernilai 1, “nyeri sedang” bernilai 2, “nyeri parah” bernilai 3, dan “nyeri sangat parah” bernilai 4. Kurangnya dari VRS termasuk kenyataan bahwa pasien mungkin kesulitan untuk menemukan kata sifat yang tepat untuk mencerminkan tingkat nyeri mereka, dan pasien yang tidak bisa membaca mungkin tidak memahami istilah-istilah yang digunakan (Judha et al., 2018).

4. Wong Baker Faces Pain Rating Scale

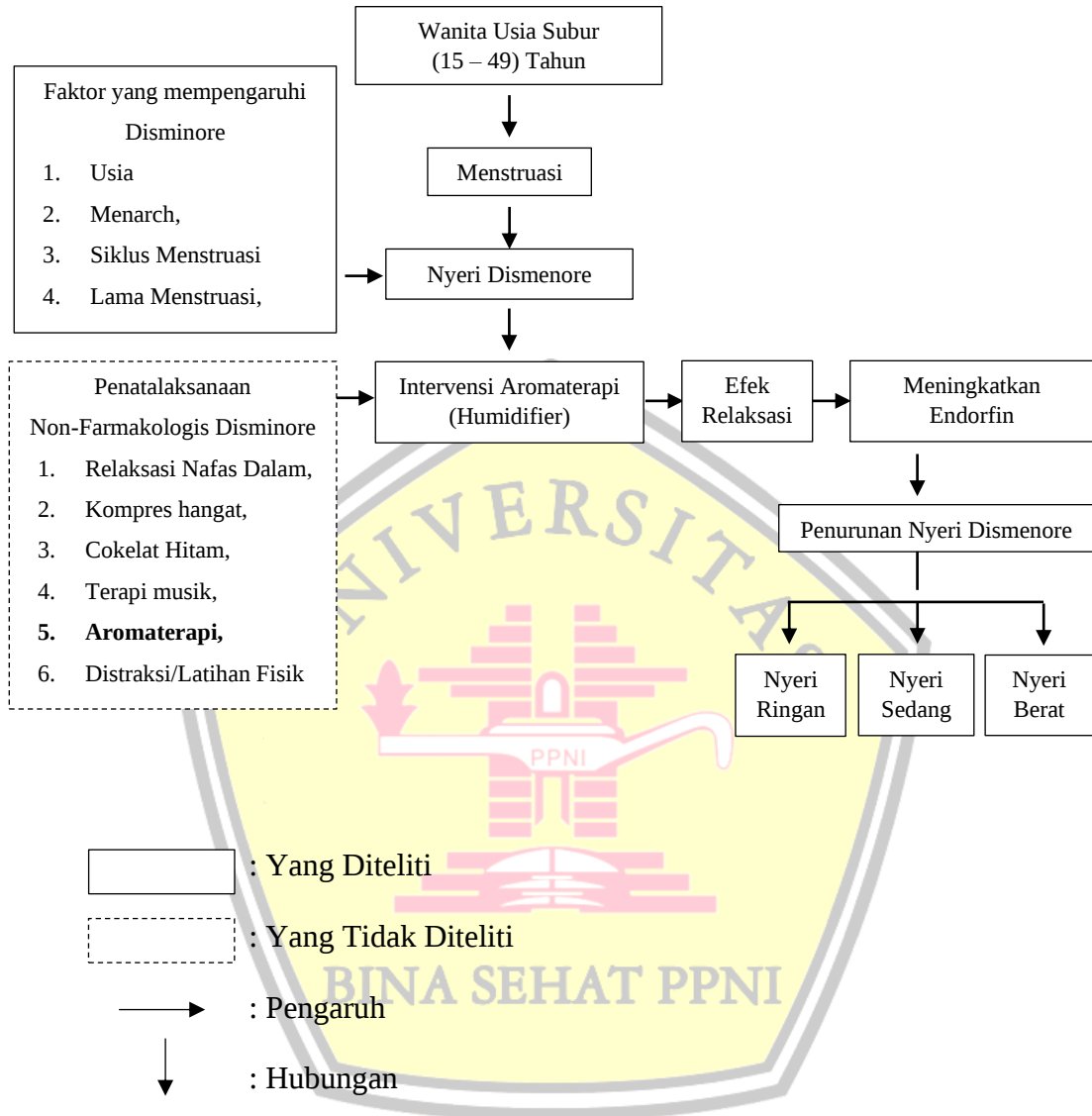
Skala rasa sakit ini cukup sederhana untuk diterapkan, memudahkan Anda memancarkan derajat nyeri hanya dengan mengamati muka pasien saat wawancara, tanpa perlu menanyakan gejala yang alami. Diciptakan oleh Donna Wong dan Connie Baker, skala ini mencakup 18 ekspresi wajah yang beragam dari 0 (tersenyum, tanpa rasa sakit) hingga 10 (menangis, rasa sakit yang paling intens). Pasien dapat memilih ekspresi wajah yang paling sesuai dengan kondisi yang mereka rasakan (Judha et al., 2018).



Gambar 3 Wong Baker Faces pain rating scale

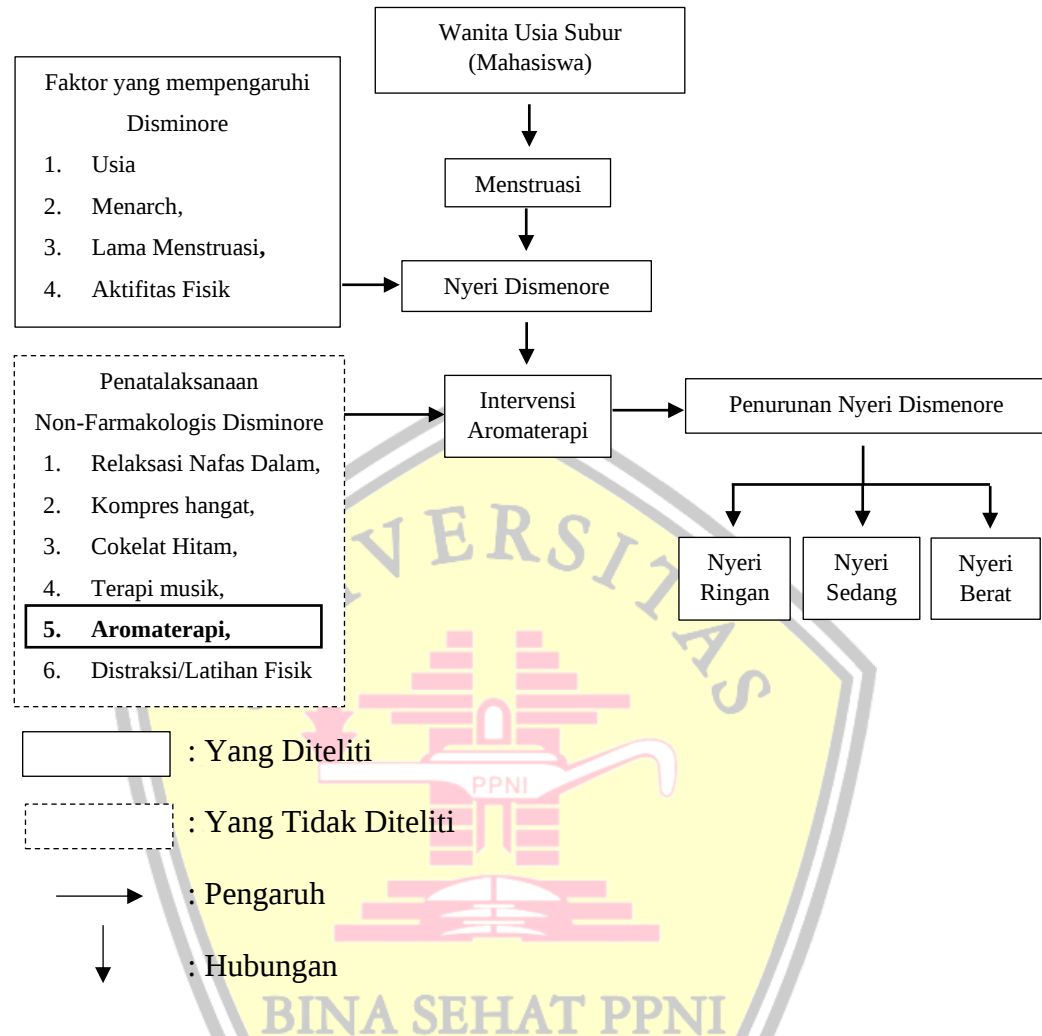
Sumber : Judha, 2018

2.6 Kerangka Teori



Bagan 2. 1 Kerangka Teori Pengaruh Pemberian Aromaterapi Terhadap Penurunan Nyeri Disminore Pada Mahasiswa S1 Kebidanan Di Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto

2.1 Kerangka Konsep



Bagan 2. 2 Kerangka Konsep Pengaruh Pemberian Aromaterapi Terhadap Penurunan Nyeri Disminore Pada Mahasiswa S1 Kebidanan Di Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto

2.2 Hipotesis

1. H1 : Ada pengaruh pemberian aromaterapi terhadap penurunan nyeri disminore pada mahasiswa S1 Kebidanan di Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto.