

PENERAPAN AROMATERAPI MAWAR TERHADAP SKALA DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DI SMP N 8 SURAKARTA

Regyna Della Ayu Pratiwi¹, Ika Silvitasari²

regynadella28@gmail.com¹, ikasilvitasari@unisa-surakarta.ac.id²,

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Abstrak

Latar Belakang: Dismenore merupakan nyeri menstruasi yang sering dialami remaja putri dan dapat mengganggu aktivitas, konsen belajar, serta kualitas hidup. Salah satu terapi nonfarmakologis yang dapat digunakan adalah aromaterapi mawar yang memiliki efek analgesik dan relaksasi. Tujuan: Mendeskripsikan hasil penerapan sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi mawar terhadap skala dismenore pada remaja putri di SMP Negeri 8 Surakarta. Metode: Penelitian ini menggunakan desain studi kasus dengan pendekatan deskriptif pre dan post pada dua remaja putri yang memenuhi kriteria inklusi. Intervensi berupa pemberian lilin aromaterapi mawar 20% selama 60 menit, dilakukan tiga hari berturut-turut. Intensitas nyeri diukur menggunakan Numeral Rating Scale (NRS) yang dilakukan sebelum dan sesudah intervensi. Hasil: Hasil penerapan aromaterapi mawar menunjukkan terjadi penurunan skala nyeri pada kedua responden. Pada Nn.B skala nyeri menurun dari 5 (nyeri sedang) menjadi 0 (tidak nyeri), sedangkan pada Nn.F skala nyeri menurun dari 5 (nyeri sedang) menjadi 1 (nyeri ringan). Kesimpulan: Penerapan aromaterapi mawar terbukti efektif menurunkan skala dismenore pada remaja putri dan dapat dijadikan sebagai terapi komplementer nonfarmakologis untuk membantu mengurangi nyeri menstruasi.

Kata Kunci: Aromaterapi Mawar, Dismenore, Remaja Putri.

ABSTRACT

Background: Dysmenorrhea is menstrual pain often experienced by adolescent girls and can interfere with activities, concentration in studying, and quality of life. One non-pharmacological therapy that can be used is rose aromatherapy, which has analgesic and relaxing effects. Objective: To describe the results of applying rose aromatherapy before and after its use on the dysmenorrhea scale in adolescent girls at SMP Negeri 8 Surakarta. Methods: This study used a case study design with a descriptive pre- and post-approach on two adolescent girls who met the inclusion criteria. The intervention consisted of giving 20% rose aromatherapy candles for 60 minutes, conducted for three consecutive days. Pain intensity was measured using the Numerical Rating Scale (NRS) before and after the intervention. Results: The application of rose aromatherapy showed a decrease in pain levels in both respondents. For Ms. B, the pain scale dropped from 5 (moderate pain) to 0 (no pain), while for Ms. F, it went down from 5 (moderate pain) to 1 (mild pain). Conclusion: Using rose aromatherapy has been proven effective in reducing dysmenorrhea in teenage girls and can be used as a non-drug complementary therapy to help relieve menstrual pain.

Keywords: Dysmenorrhea, Rose Aromatherapy, Teenage Girls.

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode transisi antara masa kanak-kanak dan dewasa yang ditandai dengan pematangan fungsi reproduksi. Selama fase ini, terjadi transformasi signifikan pada aspek biologis, psikologis, maupun sosial. Menstruasi pertama didapat pada usia 12-14 tahun. Salah satu indikator utama kematangan sistem reproduksi pada remaja putri adalah munculnya menarche atau menstruasi pertama. Secara fisiologis, menstruasi melibatkan peluruhan lapisan endometrium yang keluar sebagai darah haid. Proses ini berkaitan erat dengan siklus ovulasi pada wanita usia subur hingga mencapai fase menopause di usia lanjut. Namun, siklus ini sering kali disertai dengan keluhan nyeri

hebat atau ketidaknyamanan yang dikenal secara medis sebagai dismenore (Pitriyani et al., 2023).

Berdasarkan data World Health Organization (WHO) 2024 menunjukkan tingginya prevalensi dismenore secara global, di mana sekitar 90% atau 1.769.425 wanita terdampak, dengan 10–16% di antaranya mengalami gejala berat. Secara umum, lebih dari separuh populasi wanita di dunia mengalami kondisi ini. Disminore lebih umum terjadi di Amerika Tengah (89,6%), Sri Lanka (97,7%), Italia mencapai (84%), Afrika Selatan (90%), hingga Swedia sebesar (72%). Hasil prevalensi yang hampir sama juga ditemukan di negara-negara Eropa. Prevalensi terendah terdapat di Bulgaria (8,8%) dan tertinggi di Finlandia (Arruda et al., 2025). Prevalensi dismenore di Indonesia yaitu sebesar 107.673 jiwa (64,25%), yang terdiri dari 59.671 jiwa (54,89%) mengalami dismenore primer dan 9.496 jiwa (9,36%) mengalami dismenore sekunder. Prevalensi dismenore di Jawa Tengah 1.465.876 jiwa (Lestari et al., 2025).

Faktor-faktor pemicu nyeri menstruasi atau dismenore dan siklus haid tidak teratur, yaitu karena kebiasaan yang tidak sehat, melewatkan sarapan, kualitas tidur buruk, asupan gula berlebih, stres (termasuk tekanan akademik), serta riwayat keluarga yang juga dapat meningkatkan risiko hingga 6 kali lipat pada remaja. Dampak dismenore pada remaja putri yaitu gangguan kenyamanan, penurunan aktivitas, pola tidur dan selera makan terganggu, hubungan sosial terganggu, sulit berkonsentrasi, hingga risiko depresi. Selain itu, 33,9% kehadiran sekolah terganggu, sehingga memengaruhi aktivitas belajar dan prestasi akademik (Putri et al., 2023). Secara umum, dismenore menimbulkan dampak negatif bagi banyak remaja putri. Kegagalan penanganan kondisi ini dapat memicu beban sosial serta finansial yang berat bagi keluarga, masyarakat sekitar, komunitas, hingga secara global (Molla et al., 2022).

Disminore dapat diatasi dengan pengobatan farmakologi (seperti analgesik, Nonsteroidal Anti-Inflammatory Drugs (NSAID), kontrasepsi hormonal) dan non-farmakologi (seperti terapi kompres hangat, relaksasi nafas dalam, terapi musik, massage, olahraga ringan, dan aromaterapi salah satunya yaitu penggunaan aromaterapi mawar). Aromaterapi mawar, diekstrak dari bunga mawar, bermanfaat meredakan depresi, menurunkan tekanan darah, mengatasi insomnia, migrain, stres, dan ketegangan saraf. Saat dihirup, aromanya memicu sel neuron yang memproses sinyal ke sistem limbik dan hipotalamus, menghasilkan enkefalin (penghilang rasa sakit alami), merangsang sistem saraf otonom, serta meningkatkan gelombang alfa untuk relaksasi, mengurangi depresi, dan meditasi. Komponen utamanya seperti terpen, glikosida, flavonoid, antosianin, dan beta-sitronelol (20% dominan) memberikan efek analgesik, sehingga efektif untuk nyeri haid dan menstruasi tidak teratur (Zukhir R dan Sulistyorini C, 2024).

Berdasarkan penelitian lainnya Fikadila et al (2024) selain aromaterapi mawar, aromaterapi lavender juga efektif dalam menurunkan tingkat nyeri dismenore. Aromaterapi lavender memiliki 2 kandungan utama yaitu, kandungan linalyl asetat yang memberikan efek relaksasi saraf dan otot, serta kandungan linalool yang memberikan efek relaksasi dan sebagai penenang sehingga efektif dalam meredakan kram menstruasi. Meskipun aromaterapi mawar dan aromaterapi lavender memiliki efektivitas yang sama terhadap penurunan nyeri dismenore, peneliti lebih memilih untuk menggunakan aromaterapi mawar, dikarenakan aromaterapi mawar memiliki kandungan yang lebih komplit sehingga dapat lebih maksimal menurunkan intensitas nyeri dismenore dibandingkan dengan menggunakan aromaterapi lavender.

Sejalan dengan hasil penelitian Zukhir R dan Sulistyorini C (2024), dengan judul Pengaruh Aromaterapi Mawar Terhadap Intensitas Nyeri Haid Pada Mahasiswi Kebidanan ITKES WHS, didapatkan hasil penurunan intensitas nyeri dismenore sebelum dan sesudah

diberikan tindakan. Sebelum dilakukan tindakan pemberian aromaterapi mawar responden yang mengalami nyeri berat adalah 31%, responden tingkat sedang 47% dan responden tingkat ringan 22%. Sesudah diberikan Aromaterapi mawar yang diberikan 3 kali berturut selama ± 60 menit, tingkat nyeri menurun pada tingkat nyeri berat 0%, tingkat sedang 31%, dan tingkat ringan 69%. Berdasarkan hasil uji statistic Wilcoxon Nyeri haid Signed Rank Test, didapatkan hasil penurunan intensitas nyeri antara sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi bunga mawar. Berdasarkan output test statistic Wilcoxon, menunjukkan bahwa korelasi antara dua variabel adalah sebesar -5.292 dengan p value 0,00 ($\leq 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh dalam pemberian aromaterapi bunga mawar terhadap nyeri haid pada mahasisiwi Kebidanan ITKES WHS.

Sejalan dengan hasil penelitian Pitriyani et al (2023), dengan judul Pengaruh Aromaterapi Mawar Terhadap Skala Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Pondok Pesantren Mamba'ul Ushulil, didapatkan hasil sebelum diberikan aromaterapi mawar 48,6% responden mengalami nyeri berat, dan nyeri sedang sebanyak 48,8%. Sesudah diberikan aromaterapi mawar responden mengalami nyeri berat sebanyak 45,7%, serta nyeri sedang sebanyak 51,4%. Berdasarkan hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai p = 0,000 < 0,05. Hal ini menunjukkan ada penurunan tingkat nyeri dismenore bagi remaja putri antara sebelum dengan sesudah diberikan aromaterapi mawar.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 07 Mei 2026, data dari Dinas Kesehatan Surakarta 2025 menunjukkan angka kejadian nyeri dismenore dikalangan remaja masih banyak terjadi di Kota Surakarta khususnya di daerah Kelurahan Ngorejan yang dikategorikan memiliki angka tertinggi sejumlah 22 jiwa pada tahun 2025, dibandingkan dengan kelurahan yang lain. Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan penulis pada 15 remaja putri SMP Negeri 8 Surakarta mengatakan mengalami dismenore saat haid. Remaja mengatakan belum pernah melakukan pemeriksaan fisik mengenai rasa nyeri yang dirasakannya, mereka berasumsi jika nyeri yang dirasakan itu hanya karena haid saja bukan karena masalah yang lain. Dari 15 remaja putri, 3 orang belum mengetahui tentang aromaterapi mawar, 12 orang sudah mengetahui aromaterapi mawar akan tetapi tidak menggunakannya. Jika merasakan nyeri, 15 remaja putri tersebut biasanya dibiarkan saja sampai nyeri hilang sendiri. Pada 15 remaja putri yang mengalami dismenore biasanya merasakan nyeri dibagian perut bawah yang menjalar ke pinggang, lemas, dan kadang marah-marah.

Oleh karena itu, berdasarkan fenomena yang terjadi diatas maka peneliti tertarik untuk meneliti **“Pengaruh Aromaterapi Mawar Terhadap Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri di SMP Negeri 8 Surakarta”**.

METODE PENELITIAN

Rancangan Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian terapan dengan studi kasus yang menggunakan metode penelitian deskriptif pre dan post dan mengobservasi kejadian atau peristiwa yang sudah terjadi. Penelitian deskriptif adalah penelitian yang dilakukan untuk mendeskripsikan atau menggambarkan suatu kejadian yang terjadi di masyarakat. Kejadian disajikan secara apa adanya tanpa manipulasi. Penelitian mencoba menganalisis bagaimana dan mengapa kejadian tersebut bisa terjadi, oleh karena itu penelitian ini tidak memerlukan adanya suatu hipotesis

HASIL DAN PEMBAHASAN

Responden dalam penelitian ini berjumlah 2 orang. Responden pertama Nn.B berusia 13 tahun sebagai siswi SMP Negeri 8 Surakarta kelas 7A. Nn.B pertama kali menstruasi usia 11 tahun. Siklus menstruasinya teratur 28 hari dan lama menstruasinya 7 hari. Nn.B mengatakan hari ini menstruasi hari ke dua dengan keluhan nyeri di area perut bawah, dan lemas. Nn.B juga mengatakan nyerinya mengganggu untuk beraktivitas dan mengganggu konsentrasi belajarnya. Keseharian Nn.B yaitu jarang olahraga dan sering makan makanan cepat saji. Nn.B juga mengatakan agak stress dan kesulitan dalam menyelesaikan tugas-tugas dari sekolahnya yang turut mempengaruhi persepsi nyeri dismenorenya. Hasil pengukuran skala nyeri menunjukkan skala 5 termasuk nyeri sedang, nyeri seperti diremas-remas, nyeri hilang timbul, lokasi nyeri dibagian perut bawah. Hal yang dilakukan Nn.B saat merasakan nyeri yaitu hanya tidur saja.

Responden yang kedua Nn.F berusia 13 tahun sebagai siswi SMP Negeri 8 Surakarta kelas 7A. Nn.F pertama kali menstruasi usia 11 tahun. Siklus menstruasinya teratur 28 hari dan lama menstruasinya 8 hari. Nn.F mengatakan saat ini sedang menstruasi hari kedua dengan keluhan nyeri di daerah perut bawah menjalar sampai ke pinggang. Nn.F juga mengatakan bahwa nyerinya mengganggu konsntrasi belajarnya dan juga mengganggu untuk beraktivitas sehari-hari. Keseharian Nn.F yaitu jarang berolahraga, sering minum kopi, dan sering makan makanan cepat saji. Saat menstruasi Nn.F mengeluh nyeri menjalar sampai ke pinggang, dan mood berubah-ubah. Hasil pengukuran nyeri menunjukan skala 5 termasuk nyeri sedang, nyeri seperti diremas-remas, nyeri terasa hilang timbul, lokasi nyeri di area perut bagian bawah dan menjalar ke pinggang. Hal yang dilakukan Nn.F saat nyeri yaitu dibiarkan saja dan tidur.

Penelitian terhadap 2 responden tersebut dilakukan selama 3 hari berturut di sore hari, pada tanggal 22 Mei 2026 sampai 24 Mei 2026. Berikut hasil skala nyeri sebelum dilakukan penerapan aromaterapi mawar untuk mengurangi skala nyeri dismenore pada siswi SMP Negeri 8 Surakarta:

- a. Hasil skala nyeri sebelum diberikan aromaterapi mawar untuk mengurangi dismenore pada siswi SMP Negeri 8 Surakarta.

Tabel 1. Hasil Sebelum Dilakukan Penerapan Aromaterapi Mawar

No	Nama	Tanggal	Skala nyeri sebelum	Keterangan
1	Nn.B	22 Mei 2026	5	Nyeri Sedang
2	Nn.F	22 Mei 2026	5	Nyeri Sedang

Sumber: Data Primer Mei, 2026

Berdasarkan Tabel 1. skala nyeri responden Nn.B sebelum diberikan aromaterapi mawar yaitu 5 termasuk nyeri sedang, dan pada responden Nn.F sebelum diberikan aromaterapi mawar skala nyeri 5 termasuk nyeri sedang.

- b. Hasil skala nyeri sesudah diberikan aromaterapi mawar untuk mengurangi dismenore pada siswi SMP Negeri 8 Surakarta.

Tabel 2. Hasil Sesudah Dilakukan Penerapan Aromaterapi Mawar

No	Nama	Tanggal	Skala nyeri sesudah	Keterangan
1	Nn.B	24 Mei 2026	0	Tidak Nyeri
2	Nn.F	24 Mei 2026	1	Nyeri Ringan

Sumber: Data Primer Mei, 2026

Berdasarkan Tabel 2. skala nyeri pada responden Nn.B sesudah diberikan aromaterapi mawar yaitu 0 termasuk tidak nyeri, sedangkan pada responden Nn.F sesudah diberikan aromaterapi mawar skala nyerinya 1 termasuk nyeri ringan.

- c. Hasil perbandingan skala nyeri dismenore antara 2 responden sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi mawar untuk mengurangi dismenore pada siswi SMP Negeri 8 Surakarta.

Tabel 3. Hasil Perkembangan Tingkat Dismenore Sebelum dan Sesudah Penerapan Aromaterapi Mawar Antara 2 Responden

No	Nama	Tanggal	Skala nyeri sebelum	Skala nyeri sesudah	Keterangan
1	Nn.B	22 Mei 2026	5 (Sedang)	4 (Sedang)	Terdapat penurunan 1 point skala nyeri
	Nn.B	23 Mei 2026	4 (Sedang)	3 (Sedang)	Terdapat penurunan 1 point skala nyeri
	Nn.B	24 Mei 2026	3 (Ringan)	0 (Tidak nyeri)	Terdapat penurunan 3 point skala nyeri
2	Nn.F	22 Mei 2026	5 (Sedang)	4 (Sedang)	Terdapat penurunan 1 point skala nyeri
	Nn.F	23 Mei 2026	4 (Sedang)	3 (Ringan)	Terdapat penurunan 1 point skala nyeri
	Nn.F	24 Mei 2026	3 (Sedang)	1 (Ringan)	Terdapat penurunan 2 point skala nyeri

Sumber: Data Primer Mei,2026

Tabel 4. Perbandingan Hasil Akhir Penerapan Aromaterapi Mawar Antara 2 Responden

No	Nama	Tanggal	Skala nyeri sebelum	Skala nyeri sesudah	Keterangan
1	Nn.B	24 Mei 2026	5 (Sedang)	0 (Tidak nyeri)	Terjadi penurunan 5 point skala nyeri
2	Nn.F	24 Mei 2026	5 (Sedang)	1 (Ringan)	Terjadi penurunan 4 point skala nyeri

Sumber: Data Primer Mei, 2026

Berdasarkan Tabel 4., setelah dilakukan penerapan aromaterapi mawar pada tanggal 22 Mei 2026 sampai 24 Mei 2026 pada Nn.B dan Nn.F terjadi penurunan skala nyeri. Penerapan ini dilakukan selama 3 hari berturut di sore hari. Pada Nn.B skala nyerinya menjadi 0 termasuk tidak nyeri dan pada Nn.F skala nyerinya menjadi 1

termasuk nyeri ringan.

Pembahasan

1. Skala dismenore sebelum dilakukan penerapan aromaterapi mawar terhadap skala dismenore pada remaja putri SMP Negeri 8 Surakarta

Skala nyeri pada Nn.B sebelum dilakukan penerapan yaitu 5 dan Nn.F yaitu 5. Dari hasil data pengukuran skala nyeri menggunakan NRS, nyeri yang dialami Nn.B dan Nn.F termasuk nyeri sedang. Berdasarkan hasil wawancara, Nn.B dan Nn.F sering mengonsumsi makanan cepat saji. Menurut Anggun et al (2025) konsumsi makanan yang buruk, terutama konsumsi makanan cepat saji dapat menyebabkan penumpukan prostaglandin, hal ini dapat memperburuk nyeri menstruasi karena dapat meningkatkan kontraksi rahim, mempersempit pembuluh darah. Selain itu makanan cepat saji juga umumnya cukup banyak mengandung lemak, garam, dan gula yang dapat menghasilkan radikal bebas yang dapat merusak membran sel, mengganggu fosfolipid dalam memproduksi asam arakidonat yang akan diubah menjadi prostaglandin menjadi berlebih atau tidak terkontrol, sehingga menyebabkan nyeri menstruasi.

Faktor nyeri menstruasi selanjutnya Nn.B adalah stres. Nn.B mengatakan bahwa merasa stres karena memikirkan tugas-tugasnya dari sekolah yang menumpuk. Stres adalah respon fisiologis, psikologis, maupun perilaku manusia dalam beradaptasi dan menegndalikan stres baik internal maupun eskternal. Stres merupakan suatu keadaan yang membuat produksi hormon adrenalin dan dapat memicu hormon ekstrogen dan progesteron bekerja. Pada saat stres produksi hormon estrogen, progresteron, adrenalin dan prostaglandin menjadi meningkat sehingga dapat menyebabkan peningkatan frekuensi kontraksi rahim dan mengalami nyeri atau kram pada bagian perut bawah (Utami dan Laila, 2024).

Faktor nyeri menstruasi atau dismenore selanjutnya yaitu dapat juga dipengaruhi oleh usia. Masa remaja yaitu masa sistem reproduksi mengalami proses pematangan sehingga produksi hormon reproduksi, terutama ekstrogen dan progesteron, masih mengalami fluktuasi. Ketidakseimbangan hormon tersebut dapat memicu peningkatan produksi prostaglandin selama menstruasi. Prostaglandin yang berlebihan maka akan menyebabkan kontraksi uterus menjadi lebih kuat sehingga timbul nyeri pada bagian perut bawah (Mustikoningrum et al., 2025)

Faktor lain yang dapat mempengaruhi intensitas nyeri dismenore adalah aktivitas fisik. Berdasarkan hasil wawancara kepada kedua responden, mengatakan bahwa memiliki aktivitas fisik yang terbatas karena sebagian besar waktunya digunakan untuk belajar dan kegiatan sekolah. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fathiyyah et al (2024) kurangnya aktivitas fisik dapat menyebabkan sirkulasi darah menjadi kurang optimal sehingga dapat menurunkan produksi endorfin yang berfungsi sebagai analgesik alami tubuh.

Faktor nyeri dismenore yang selanjutnya adalah kualitas tidur. Remaja yang memiliki pola kualitas tidur teratur cenderung lebih mudah mengalami kelelahan fisik dan emosional. Kurangnya waktu tidur dapat meningkatkan sensitivitas tubuh terhadap rangsangan nyeri sehingga nyeri menstruasi dirasakan lebih berat Fathiyyah et al (2024) oleh karena itu, pengelolaan gaya hidup yang sehat menjadi salah satu upaya penting dalam mengurangi keluhan nyeri dismenore.

Berdasarkan uraian tersebut disimpulkan bahwa mengonsumsi makanan cepat saji, mengonsumsi kafein, stres, aktivitas fisik dan kualitas tidur dapat mempengaruhi nyeri dismenore atau menstruasi yang dirasakan oleh remaja.

2. Skala dismenore sesudah dilakukan penerapan aromaterapi mawar terhadap skala dismenore pada remaja putri SMP Negeri 8 Surakarta

Setelah dilakukan penerapan aromaterapi mawar selama tiga hari berturut pada kedua responden menunjukkan penurunan dismenore. Pada hari pertama Nn.B dan Nn.F pada awalnya merasakan nyeri dengan skala 5 menjadi skala 4. Pada hari kedua Nn.B dan Nn.F pada awalnya merasakan nyeri dengan skala 4 menjadi skala 3. Pada hari ketiga Nn.B yang sebelumnya merasakan nyeri skala 3 menjadi skala 0, sedangkan pada Nn.F yang sebelumnya merasakan nyeri di skala 3 menjadi skala 1.

Berdasarkan data diatas terdapat hasil perubahan dismenore atau menstruasi sesudah diberikan aromaterapi mawar pada Nn.B dan Nn.F. Ini menunjukkan bahwa penerapan aromaterapi mawar bermanfaat bagi penderita dismenore. Pada penelitian yang dilakukan oleh Zukhir R dan Sulistyorini C (2024), didapatkan hasil penurunan intensitas dismenore sebelum dan sesudah diberikan tindakan. Sebelum dilakukan tindakan pemberian aromaterapi mawar responden yang mengalami nyeri berat adalah 31%, responden tingkat sedang 47% dan responden tingkat ringan 22%. Sesudah diberikan Aromaterapai mawar yang diberikan 3 kali berturut selama ± 60 menit, tingkat nyeri menurun pada tingkat nyeri berat 0%, tingkat sedang 31%, dan tingkat ringan 69%. Berdasarkan hasil uji statistic Wilcoxon Nyeri haid Signed Rank Test, didapatkan hasil penurunan intensitas nyeri antara sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi bunga mawar. Berdasarkan output test statistic Wilcoxon, menunjukkan bahwa korelasi antara dua variabel adalah sebesar -5.292 dengan p value 0,00 ($\leq 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh dalam pemberian aromaterapi bunga mawar terhadap nyeri haid pada mahasisiwi Kebidanan ITKES WHS.

Penurunan skala dismenore bisa terjadi karena kandungan alami dari mawar tersebut. Mawar memiliki komponen utama seperti terpen, glikosida, flavonoid, antosianin, dan beta-sitronelol (20% dominan) memberikan efek analgesik, sehingga efektif untuk nyeri haid dan menstruasi tidak teratur. Inhalasi aromaterapi mawar bekerja melalui mekanisme fisiologis dan neurologis yang berkaitan dengan sistem penciuman (olfaktori) dan sistem saraf pusat. Ketika lilin aromaterapi mawar dinyalakan, minyak esensial mawar akan menguap dan menghasilkan molekul aroma volatil yang dapat dihirup melalui rongga hidung. Molekul aroma tersebut kemudian merangsang reseptor olfaktori yang terdapat pada epitel hidung dan mengirimkan impuls saraf ke sistem limbik di otak, khususnya hipotalamus dan amigdala yang berperan dalam pengaturan emosi, hormon, dan persepsi nyeri. Aktivasi sistem limbik tersebut memicu respons relaksasi dan membantu menurunkan persepsi nyeri yang dirasakan tubuh. Stimulasi sistem limbik oleh aroma mawar juga memicu pelepasan neurotransmitter seperti endorfin dan serotonin yang berfungsi sebagai analgesik alami tubuh. Endorfin bekerja dengan menghambat transmisi impuls nyeri pada sistem saraf pusat sehingga sinyal nyeri yang dikirimkan dari uterus ke otak menjadi berkurang. Selain itu, serotonin memberikan efek menenangkan dan meningkatkan rasa nyaman sehingga membantu menurunkan sensitivitas tubuh terhadap nyeri menstruasi. Efek ini menjadikan aromaterapi mawar sebagai salah satu terapi komplementer yang efektif dalam manajemen nyeri dismenore. (Ardela dan Puspita, 2023).

Berdasarkan uraian tersebut maka dapat disimpulkan bahwa pemberian aromaterapi mawar efektif dalam membantu mengurangi nyeri dismenore. Efek ini kemungkinan besar berkaitan dengan kandungan senyawa aktif dalam mawar, khususnya beta-sitronelol yang memberikan efek analgesik, sehingga efektif untuk nyeri menstruasi dan menstruasi tidak teratur. Selain itu, aromaterapi mawar juga memberikan efek relaksasi yang bisa membantu menenangkan pikiran, sehingga mampu mengurangi persepsi nyeri yang

dirasakan.

3. Perbandingan skala dismenore sebelum dan sesudah dilakukan penerapan aromaterapi mawar terhadap skala dismenore pada remaja putri SMP Negeri 8 Surakarta

Hasil perbandingan antara Nn.B dan Nn.F menunjukkan adanya perbedaan tingkat penurunan skala nyeri. Nn.B mengalami penurunan skala nyeri sebesar 5 point, sedangkan Nn.F hanya mengalami penurunan sebesar 4 point. Perbedaan tersebut dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor. Nn.B selama dilakukan penerapan menghindari mengonsumsi makanan cepat saji, sebaliknya Nn.F masih sering mengonsumsi makanan cepat saji dan kafein serta kurang beraktivitas fisik, sehingga penurunan skala nyeri pada Nn.F tidak sebesar yang terjadi pada Nn.B.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Anggun et al (2025) konsumsi makanan yang buruk, terutama konsumsi makanan cepat saji dapat menyebabkan penumpukan prostaglandin, hal ini dapat memperburuk nyeri menstruasi karena dapat meningkatkan kontraksi rahim, mempersempit pembuluh darah. Selain itu makanan cepat saji juga umumnya cukup banyak mengandung lemak, garam, dan gula yang dapat menghasilkan radikal bebas yang dapat merusak membran sel, mengganggu fosfolipid dalam memproduksi asam arakidonat yang akan diubah menjadi prostaglandin menjadi berlebih atau tidak terkontrol, sehingga dapat menyebabkan nyeri menstruasi.

Faktor risiko lainnya yang dapat mempengaruhi nyeri dismenore yaitu konsumsi kafein yang berlebihan. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Susanti et al (2023) kopi merupakan jenis minuman yang merupakan faktor pertaruhan untuk dismenore pada Wanita. Selain sebagai sumber alami kafein, kopi seduh mengandung asam klorogenat, trigonelin, melanoidin, tanin, magnesium, dan ratusan senyawa lainnya. Karena kafein dalam kopi, dismenore bisa terjadi jika dikonsumsi empat kali atau lebih perminggu. Kandungan utama kopi yang dapat berpotensi mengaktifkan reseptor-reseptor yang dapat menyebabkan vasokonstriksi sehingga dapat meningkatkan keparahan nyeri dismenore atau yang dikenal juga dengan nyeri haid. Berdasarkan penelitian Ramadhini et al (2024) sejalan dengan hasil penelitian (Susanti et al., 2023) nyeri dismenore akibat konsumsi kopi merupakan efek vasokonstriksi dari kafein. Hal ini mengakibatkan berkurangnya aliran darah ke vaskular uterus yang mengakibatkan uterus dalam keadaan iskemik. Kondisi iskemik pada uterus ini menyebabkan kram.

Faktor lain yang dapat mempengaruhi intensitas nyeri dismenore adalah aktivitas fisik. Nn.F mengatakan bahwa memiliki aktivitas fisik yang terbatas karena sebagian besar waktunya digunakan untuk belajar. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Fathiyyah et al., 2024) kurangnya aktivitas fisik dapat menyebabkan sirkulasi darah menjadi kurang optimal sehingga dapat menurunkan produksi endorfin yang berfungsi sebagai analgesik alami tubuh.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa penurunan skala nyeri pada Nn.F tidak sebesar pada Nn.B, yang dikarenakan Nn.F selama dilakukan penerapan masih sering mengonsumsi makanan cepat saji dan kafein, sehingga Nn.F tidak mengalami penurunan skala nyeri dismenore sebesar yang terjadi pada Nn.B.

Keterbatasan Penelitian

Keterbatasan penelitian adalah tidak mampu mengendalikan faktor yang mempengaruhi nyeri yaitu sering mengonsumsi makanan cepat saji, minuman berkafein dan kurangnya aktifitas fisik. Karena peneliti tidak dapat membatasi sepenuhnya kepada responden tentang makanan-makanan yang dikonsumsi yang dapat mempengaruhi hasil akhir penelitian ini, dan juga peneliti tidak bisa menghitung seberapa banyak aromaterapi mawar yang dihirup responden selama 60 menit.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan peneliti tentang penerapan aromaterapi mawar terhadap skala nyeri dismenore pada remaja putri SMP Negeri 8 Surakarta didapatkan hasil sebagai berikut:

1. Skala dismenore sebelum dilakukan penerapan aromaterapi mawar pada kedua responden yaitu termasuk kedalam kategori nyeri sedang.
2. Skala dismenore sesudah dilakukan penerapan aromaterapi mawar pada responden pertama dari nyeri sedang menjadi tidak nyeri. Sedangkan pada responden kedua dari nyeri sedang menjadi nyeri ringan.
3. Hasil perbandingan skala dismenore sebelum dan sesudah dilakukan penerapan aromaterapi mawar pada kedua responden sama-sama mengalami penurunan tetapi terdapat perbedaan penurunan skala nyeri, responden kedua tidak mengalami penurunan skala nyeri sebanyak pada responden pertama.

Saran

1. Bagi mahasiswi
 - a. Memberikan solusi alternatif yang aman dan mudah diterapkan untuk mengurangi skala dismenore, sehingga dapat meningkatkan kenyamanan selama menstruasi.
 - b. Meningkatkan pengetahuan mahasiswi tentang manfaat aromaterapi mawar sebagai metode non-farmakologis yang efektif.
2. Bagi pengembang ilmu dan teknologi keperawatan
 - a. Dapat digunakan sebagai penelitian pendahuluan untuk mengawali penelitian lebih lanjut tentang aromaterapi mawar untuk membantu mengurangi skala dismenore pada remaja putri.
 - b. Sebagai salah satu sumber informasi bagi pelaksana penelitian bidang keperawatan tentang aromaterapi mawar pada remaja putri yang mengalami dismenore.
3. Bagi penulis

Penelitian ini untuk memperoleh pengalaman dan pengalaman dalam melaksanakan riset keperawatan di tatanan pelayanan keperawatan, khususnya penelitian tentang penerapan aromaterapi mawar terhadap skala nyeri dismenore pada remaja putri SMP Negeri 8 Surakarta.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggun, P., Mardiyah, S., Wijayanti, W., & Poppy, M. (2025). Konsumsi Fast Food, Aktivitas Fisik, Dan Tingkat Stress Dengan Dismenorea Pada Siwisi SMAN 7 Bekasi. 32. <https://www.bing.com/ck/a?!&p=76d283e6f629622803c15b0e483186ab4e0caa6b75bfcefc9fdd9bf4b1893df1JmltdHM9MTc4MDQ0NDgwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=1de91803-7922-612c-2825-0ba978746073&psq=Konsumsi+Fast+Food%2c+Aktivitas+Fisik%2c+Dan+Tingkat+Stress+Dengan+Dysmenorea+Pada+Siwisi+SMAN+7+Bekasi&u=a1aHR0cHM6Ly9vanMzLnBvbHRla2tscy1ta3MuYWMuaWQvaW5kZXgucGhwL21lZ2l6L2FydGlibGUvdmlldy8xMDcy>
- Ardela, M. P., & Puspita, N. L. M. (2023). Effleurage Massage using Rose Essential Oil in Reducing the Intensity of Dysmenorrhea Pain in Adolescent Girls. *Journal Of Nursing Practice*, 7(1), 157–162. <https://doi.org/10.30994/jnp.v7i1.429>
- Arruda, G. T. de, Silva, J. B., Driusso, P., Pathmanathan, C., Olivo, S. A., & Avila, M. A. (2025). Worldwide prevalence of dysmenorrhea: a systematic review and meta-analysis across 70 countries. <https://doi.org/https://doi.org/10.1097/j.pain.0000000000003768>
- Azzahra, F., Ambarwati, D., & Pangesti, W. D. (2023). Pengaruh Pola Makan terhadap Kejadian Dismenore pada Remaja. *Jurnal Riset Kesehatan Masyarakat*, 2023(2). <https://doi.org/10.14710/jrkm.2023.18>
- Fathiyah, N., Putri Kwarta, C., Imeldawati, R., Ganisia, A., & Afrida Kusumawardani, L. (2024).

- Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Dismenore Primer Terhadap Kualitas Hidup Wanita: Tinjauan Pustaka. In *Indonesian Journal of Health Science* (Vol. 4, Number 6).
- Fikadila, A. L., Tresya, E., & Sarwili, I. (2024). Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Dismenore Pada Siswi Kelas XII SMK Kesehatan Mulya Karya Husada Jagakarsa Tahun 2023. *Vitalitas Medis : Jurnal Kesehatan Dan Kedokteran*, 1(3), 46–58. <https://doi.org/10.62383/vimed.v1i3.169>
- Fitriana, V., Diah, N., Wibowo, S., Keperawatan, D. A., Husada, K., & Keperawatan, M. A. (2022). Pemberian Massage Effleurage Menggunakan Minyak Aromaterapi Mawar terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenore pada Remaja Putri. *Jurnal Profesi Keperawatan*, 9. <http://jurnal.akperkridahusada.ac.id>
- Furwasyih, D., Hesti, N., & Regina, P. (2025). Senam Dismenore Sebagai Upaya Mengatasi Nyeri Haid Pada Remaja Putri. *Jurnal Pengabdian Indonesia (JPI)*, 1(2), 248–252. <https://doi.org/10.62567/jpi.v1i2.867>
- Handayani, Herdiani, R. T., Antari, I., Oktari, S., Yuniarni, D., Amenike, D., Idrus, I., Fajriah, L., Marlina, Salim, N. A., Herik, E., Sulaiman, & Yanthi, D. (2023). Psikologi Perkembangan Remaja (Cetakan Pertama). EurekaMediaAksara. https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=X4-gEQAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA1&dq=jurnal+tentang+tahap+perkembangan+remaja&ots=9ROKofVqvM&sig=hiSuUSl6kK8n9RC7YNurAgVklKI&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false
- Islami, I. M. R. (2023). Literatur Review: Penerapan Senam Dismenore dalam Menurunkan Nyeri Menstruasi. *Jurnal Keperawatan Profesional (JKP)*, 11. <https://doi.org/10.33650/jkp.v11i2.8191>
- Itani, R., Soubra, L., Karout, S., Rahme, D., Karout, L., & Khojah, H. M. J. (2022). Primary Dysmenorrhea: Pathophysiology, Diagnosis, and Treatment Updates. In *Korean Journal of Family Medicine* (Vol. 43, Number 2, pp. 101–108). *Korean Journal of Family Medicine*. <https://doi.org/10.4082/kjfm.21.0103>
- Juntu, P., & Ananta, G. (2023). An Overview and Management of Painful Menstrual Disorder (Dysmenorrhea): A Narrative Literature Review. *Sriwijaya Journal of Obstetrics and Gynecology*, 1(1), 27–29. <https://doi.org/10.59345/sjog.v1i1.23>
- Khotimah, H., & Lintang, S. S. (2022). Terapi Non-Farmakologi untuk Mengatasi Nyeri Dismenore pada Remaja. *Faletehan Health Journal*, 9(3), 343–352. www.journal.lppm-stikesfa.ac.id/ojs/index.php/FHJ
- Kirsch, E., Rahman, S., Kerolus, K., Hasan, R., Kowalska, D. B., Desai, A., & Bergese, S. D. (2024). Dysmenorrhea, a Narrative Review of Therapeutic Options. In *Journal of Pain Research* (Vol. 17, pp. 2657–2666). Dove Medical Press Ltd. <https://doi.org/10.2147/JPR.S459584>
- Lestari, D., Zahria Arisanti, A., & Susilowati, E. (2025). Analisis Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Dismenorea pada Remaja Putri di SMA Negeri 10 Semarang. *J. Midwifery Health Sci. Sultan Agung*, 4(2), 54–61. <https://doi.org/10.30659/jmh.v4i2.70>
- Lubis, D. S., Hasanah, O., & Woferst, R. (n.d.). Gambaran Intensitas Nyeri Haid (Dismenore) Dan Upaya Penanganan Pada Mahasiswi. Retrieved <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP>
- Molla, A., Duko, B., Girma, B., Madoro, D., Nigussie, J., Belayneh, Z., Mengistu, N., & Mekuriaw, B. (2022). Prevalence of dysmenorrhea and associated factors among students in Ethiopia: A systematic review and meta-analysis. In *Women's Health* (Vol. 18). SAGE Publications Ltd. <https://doi.org/10.1177/17455057221079443>
- Mustikoningrum, D., Kristin, A., Safitri, Z., Rachmawati, Y., Ayu Eka Prabowo, G., Nabillah Putri, R., Amanda Putri, A., Dwi Ramadhani, A., Afifah Ikhsani, R., Kinanti, N., Putri Pramesti, M., Noorizka Veronika Achmad, G., Nanizar Zaman Joenoes Kampus, G. C., & Ir Soekarno, J. (2025). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Dismenore, Pengetahuan dan Tindakan untuk Mengatasi Dismenore pada Mahasiswi Universitas Airlangga. In *Jurnal Farmasi Komunitas* (Vol. 12, Number 1). <https://orcid.org/0000-0003-2310-5211>
- Pemuda. (2023, July 20). Penilaian Nyeri Dengan Numerical Rating Scale. PerawatPicu.

- Pitriyani, W., Haniyah, S., Safitri, M., & Studi Sarjana Keperawatan Fakultas Kesehatan Universitas Harapan Bangsa, P. (2023). Pengaruh Aromaterapi Mawar Terhadap Skala Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Pondok Pesantren Mamba'ul Ushulil Hikmah (Vol. 11, Number 4). 10.24843/coping.2023.v11.i04.p10
- Putri, A. E., Puspasari, J., & Rahmawati, V. Y. (2026). Efektifitas Pemberian Aromaterapi Mawar Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Menstruasi Pada Remaja Di Stikes Rs Husada.
- Putri, N. R., Dewi, K. T., Christiana, M. Y., Inas, N. S., Ramadhani, N., & Kusmawati, I. I. (2023). Edukasi Dismenore Pada Remaja Sebagai Upaya Mengurangi Ketidaknyamanan Selama Menstruasi. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 7(1), 350. <https://doi.org/10.31764/jmm.v7i1.12121>
- Ramadhini, A., Usman, E., & Aladin. (2024). Hubungan Konsumsi Kopi Dengan Kejadian Dismenore. *Detector: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 2(3), 21–32. <https://doi.org/10.55606/detector.v2i3.4009>
- Setyandari, F., & Rahayuningsih, F. B. (2023). The effectiveness of reproductive health education to increase knowledge among adolescents. *Malahayati International Journal of Nursing and Health Science*, 6(6), 458–463. <https://doi.org/10.33024/minh.v6i6.13062>
- Silva, J. B., Avila, M. A., Oliveira, R. F. de, Dedicação, A. C., Godoy, A. G., Rodrigues, J. C., & Driusso, P. (2024). Prevalence, pain intensity and symptoms associated with primary dysmenorrhea: a cross-sectional study. *BMC Women's Health*, 24(1). <https://doi.org/10.1186/s12905-023-02878-z>
- Susanti, N., Ershanda, M., Rizqika, I., & Oesraini, D. D. (2023). Hubungan Antara Kebiasaan Minum Kopi dengan Kejadian Dismenore Primer pada Mahasiswi Universitas X Kota Medan The Reationship between Coffee Drinking Habits and the Incidence of Primary Dysmenorrhea in Students of X University Medan City E M A I L. 6(8). <https://doi.org/10.56338/jks.v6i8.3888>
- Triwahyuningsih, R. Y., Rahfiludin, M. Z., Sulistiyani, S., & Widjanarko, B. (2024). Role of stress and physical activity on primary dysmenorrhea: A cross-sectional study. *Narra J*, 4(1). <https://doi.org/10.52225/narra.v4i1.685>
- Utami, F. M., & Laila, S. (2024). Hubungan Stres Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Abulyatama. In *Jurnal Medika Malahayati* (Vol. 8, Number 1).
- Zhang, R. (2025). Mechanisms and Management of Dysmenorrhea: Current Understanding and Novel Therapeutic Directions. <https://doi.org/10.54254/2753-8818/99/2025.21683>
- Zukhir R, & Sulistyorini C. (2024). Pengaruh Aromaterapi Mawar Terhadap Intensitas Nyeri Haid Pada Mahasiswi Kebidanan ITKES WHS. <https://doi.org/10.35728/jmkik.v9i2.938>