

PERBEDAAN PENGARUH AROMATERAPI LAVENDER DAN TERAPI MUSIK

DIFFERENCES BETWEEN EFFECT OF LAVENDER AROMATHERAPY AND MUSIC THERAPY**Christien Angreni Rambli, Maryati Tatangindatu**

Program Studi Keperawatan Jurusan Kesehatan Politeknik Negeri Nusa Utara

Kampus POLNUSTAR Jl.Kesehatan No.1 Tahuna

Email: christienrambli@yahoo.com

ABSTRAK: Dismenore merupakan gangguan fisik yang sangat menonjol berupa rasa sakit/kram pada perut yang terjadi pada saat haid dan menjadi masalah ginekologi paling umum dialami perempuan di berbagai tingkat usia. Ada berbagai macam intervensi keperawatan yang dapat dilakukan untuk mengatasi dismenore tersebut, misalnya dengan teknik distraksi melalui pemberian terapi musik ataupun dengan teknik relaksasi melalui pemberian aromaterapi lavender. Tujuan penelitian ini ialah untuk mengetahui perbedaan pengaruh aromaterapi lavender dan terapi musik terhadap dismenore pada mahasiswi Keperawatan Politeknik Negeri Nusa Utara.

Penelitian ini menggunakan desain penelitian *quasi eksperimen* dengan rancangan *one grup pre test post test design without control* dengan mengambil mahasiswi keperawatan semester 1, 3, dan 6 sebagai populasi penelitian. Responden penelitian akan dipilih melalui teknik *purposive sampling*, dimana sampel dipilih berdasarkan pertimbangan beberapa kriteria. Responden diberi perlakuan tindakan aromaterapi lavender dan terapi musik. Skala nyeri haid (dismenore) responden diukur sebelum dan sesudah tindakan dengan menggunakan pengkajian nyeri NRS (*Numeral Rating Scale*). Hasil penelitian diolah menggunakan SPSS 20 dengan menggunakan uji *wilcoxon* sebagai uji statistik.

Hasil penelitian diperoleh sebagian besar responden mengalami nyeri sedang (skala 4-6) berjumlah 91,4%. Rata-rata responden sebelum diberikan terapi musik merasakan nyeri ringan pada skala 5 dengan skala nyeri terendah 4 dan tertinggi 8, akan tetapi setelah diberikan terapi rata-rata skala nyeri responden berada pada skala 1 dengan skala nyeri terendah 0 dan tertinggi 6, sedangkan untuk responden yang diberikan aromaterapi lavender juga terjadi perubahan skala nyeri, dari skala 5 menjadi 3 dengan nilai tertinggi awalnya 6 menjadi 5 dan terendah awalnya 3 menjadi 0. Nilai *negative ranks* pada kedua tindakan yang diberikan masing-masing 34 dan 29, artinya bahwa terdapat 34 responden yang mengalami penurunan nyeri setelah diberikan tindakan terapi musik dan 29 responden yang mengalami penurunan nyeri setelah diberikan tindakan aromaterapi lavender. Hasil uji *Wilcoxon* diperoleh nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$) yang berarti bahwa ada pengaruh signifikan terapi musik dan aromaterapi lavender terhadap penurunan dismenore. Kesimpulan penelitian ini ialah aromaterapi lavender dan terapi musik berpengaruh menurunkan dismenore, sehingga dapat disarankan penggunaan aromaterapi lavender dan terapi musik bagi perempuan yang mengalami dismenore.

Kata kunci : *Dismenore, Aromaterapi Lavender, Terapi Musik*

Abstract: Dysmenorrhea is a very prominent physical disorder in the form of pain/cramping in the abdomen that occurs during menstruation and is the most common gynecological problem experienced by women at various ages. Various kinds of nursing interventions can be done to overcome dysmenorrhea, for example with distraction techniques through music therapy or relaxation techniques through lavender aromatherapy. The purpose of this study was to determine the difference in the effect of lavender aromatherapy and music therapy on dysmenorrhea in Nursing students at the State Polytechnic of North Nusa.

This study uses a quasi-experimental research design with a one-group pre-test post-test design without control by taking nursing students in semesters 1, 3, and 6 as the research population. Research respondents will be selected through the purposive sampling technique, where the sample is selected based on several criteria. Respondents were treated with lavender aromatherapy and music therapy. The respondent's menstrual pain scale (dysmenorrhea) was measured before and after the procedure by using the NRS (Numerical Rating Scale) pain assessment.

The research results will be processed using SPSS 20 using the Wilcoxon test as a statistical test. The results showed that most of the respondents experienced moderate pain (scale 4-6) amounting to 91.4%. The average respondent before being given music therapy felt mild pain on a scale of 5 (mean value of 5.31) with the lowest pain scale at 4 and the highest at 8, but after being given therapy the average respondent's pain scale was on a scale of 1 (mean value 1.43) with the lowest pain was 0 and the highest was 6. Meanwhile, for respondents who were given lavender aromatherapy, there was also a change in pain scale, from a scale of 5 to 3 with the highest initial value being 6 to 5 and the lowest initially being 3 being 0. Wilcoxon test results obtained a p-value = 0.000 ($p < 0.05$) which means that there is a significant effect of music therapy and lavender aromatherapy on the reduction of dysmenorrhea.

Keywords: *Dysmenorrhea, Lavender Aromatherapy, Music Therapy*

PENDAHULUAN

Seorang remaja perempuan yang memasuki masa pubertas akan ditandai dengan terjadinya proses alamiah yang disebut menstruasi/haid, dimana terjadi pengeluaran darah dari uterus akibat pengelupasan lapisan endometrium. Saat terjadi menstruasi, keluhan yang seringkali dirasakan ialah nyeri atau yang disebut dismenore. Dismenore menjadi masalah ginekologi paling umum dialami perempuan di berbagai tingkat usia berupa rasa sakit/kram pada perut yang terjadi pada saat haid (Anugoro dan Wulandari, 2011).

Berdasarkan data WHO tahun 2017 didapatkan kejadian dismenore sebesar 1.769.425 jiwa (90%) wanita yang mengalami dismenore dengan 10-16% mengalami dismenore berat. Prevalensi dismenore di Indonesia sebanyak 55% di kalangan usia produktif dan 15% diantaranya mengeluhkan aktivitas menjadi terbatas (Syafriani, 2020). Hasil penelitian Lestari dkk (2016) menunjukkan bahwa dari 202 orang siswi SMPN 3 Manado yang menjadi responden terdapat 98,5% diantaranya pernah mengalami dismenore dan 94,% diantaranya mengalami nyeri ringan serta 40,7% mengalami dismenore disertai dengan gejala penyerta.

Perempuan yang mengalami dismenore kebanyakan tidak melaporkan atau berkunjung ke dokter, karena perempuan merasa malu untuk membicarakan tentang dismenore dan cenderung untuk mengacuhkan nyeri yang dirasakan tersebut. Dismenore dapat menyebabkan ketidaknyamanan dalam melaksanakan aktivitas sehari-hari.

Ada berbagai macam intervensi keperawatan yang dapat dilakukan untuk mengatasi dismenore tersebut, baik dengan terapi farmakologis maupun non farmakologis. Terapi farmakologis berfokus pada penggunaan obat-obatan berupa analgesik untuk membantu menurunkan nyeri sedangkan terapi non farmakologis dapat dilakukan dengan teknik distraksi melalui pemberian terapi musik dengan pemberian aromaterapi. Musik sebagai salah satu bentuk distraksi, dimana perhatian nyeri dialihkan dengan suara musik atau disebut sebagai audio analgesik. Bingan (2020) dalam penelitiannya menyimpulkan bahwa musik memunculkan respon relaksasi perasaan yang tenang sehingga dapat mengalihkan keadaan nyeri haid dan dapat mengontrol rasa sakit yang dirasakan. Hal ini dibuktikan dengan penelitian Muliana (2016) bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara pemberian terapi musik klasik terhadap nyeri haid (dismenore) pada remaja putri di SMK Kesehatan Samarinda.

Selain dengan terapi musik, intervensi keperawatan lainnya yang dapat dilakukan untuk mengatasi dismenore ialah dengan pemberian aromaterapi. Salah satu jenis aromaterapi yang dapat digunakan ialah aromaterapi lavender. Lavender mengandung antidepresan dan antibiotik yang diyakini dapat menurunkan sensasi nyeri (Bakhtshrinin dkk, 2015). Penelitian Astuti dan Lela (2018) diperoleh hasil bahwa terdapat perbedaan skala nyeri sebelum dan sesudah diberikan tindakan aromaterapi lavender serta terdapat pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap dismenore dengan *p value* 0,0001.

Hasil survey awal yang dilakukan peneliti pada tanggal 24-28 Februari 2021 yang ditujukan pada 66 orang mahasiswi Program Studi Keperawatan Jurusan Kesehatan Politeknik Negeri Nusa Utara diperoleh data 78,8% mahasiswi mengeluh nyeri pada saat haid dan 58,1% diantaranya mengungkapkan bahwa nyeri tersebut mengganggu aktivitas sehari-hari, termasuk mengganggu aktivitas perkuliahan, dan sekitar 71% hanya beristirahat pada saat terjadi dismenore, terdapat 12,9% hanya membiarkan nyeri tersebut, dan lainnya meminum obat pereda nyeri, ramuan tradisional, dan mendengarkan musik pada saat mengalami dismenore. Berdasarkan latar belakang tersebut, maka dianggap perlu untuk mengetahui tentang perbedaan pengaruh aromaterapi lavender dan terapi musik terhadap dismenore pada mahasiswi Keperawatan Politeknik Negeri Nusa Utara.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan ialah *quasi eksperiment* dengan rancangan *one grup pre test post test design without control*. Penelitian ini berlangsung dari bulan Mei sampai dengan November 2021 dengan populasi seluruh mahasiswi semester 1, 3, dan 6 Program Studi Keperawatan Politeknik Negeri Nusa Utara berjumlah 184 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dan diperoleh

jumlah sampel sebanyak 35 orang, dimana sampel dipilih berdasarkan kriteria tertentu, yaitu dismenore di hari pertama dan kedua, bersedia menjadi responden dengan menandatangani *informed consent*, kooperatif, tidak alergi ataupun tidak menyukai aroma lavender, serta tidak mengalami keluhan mual, muntah, dan hipotensi.

Instrumen penelitian yang digunakan ialah aromaterapi lavender beserta *humidifier* serta *handphone* dan *headset* untuk memutar suara musik. Jenis musik yang digunakan ialah musik klasik. Sebelum dan sesudah tindakan, intensitas/skala nyeri diukur menggunakan lembar observasi nyeri NRS (*Numeral Rating Scale*). Tindakan perlakuan baik aromaterapi maupun terapi musik dilakukan sesuai dengan SOP (Standar Operasional Prosedur) pemberian aromaterapi dan SOP terapi musik. Pemberian perlakuan pada responden akan dilakukan sebanyak 1 kali untuk setiap perlakuan. Analisa data menggunakan SPSS versi 20 dengan uji *wilcoxon* sebagai uji statistik. Uji Wilcoxon dipilih karena pengukuran skala nyeri dilakukan pada objek yang sama namun dengan perlakuan yang berbeda, sehingga perlu diketahui bagian mana saja perbedaan antara kedua kelompok data tersebut hasil perlakuan tindakan.

HASIL PENELITIAN

Responden dalam penelitian ini berjumlah 35 orang yang dipilih sesuai dengan kriteria inklusi yang telah ditentukan. Responden diberikan 2 perlakuan tindakan, yaitu terapi musik dan aromaterapi lavender. Hasil penelitian kemudian disajikan sebagai berikut:

a. Gambaran dismenore pada responden

Pada tabel 1 disajikan gambaran karakteristik nyeri responden sebelum diberikan tindakan:

Tabel 1. Gambaran Karakteristik Nyeri Responden tahun 2021 (n = 35)

No	kteristik nyeri	%
1	yeri ringan	2.9
2	yeri sedang	91.4
3	Nyeri berat	5.7
Total		100

Berdasarkan tabel di atas terlihat bahwa sebagian besar responden mengalami nyeri sedang (skala 4-6), yaitu sebesar 91.4%.

b. Gambaran skala nyeri responden sebelum dan sesudah tindakan

Gambaran skala nyeri responden sebelum dan sesudah pemberian tindakan disajikan pada tabel 2 di bawah ini:

Tabel 2. Distribusi Skala Dismenore Responden Tahun 2021 (n = 35)

Perlakuan	Waktu	Skala Nyeri	F	%
Terapi musik	Sebelum	4	5	14.3
		5	17	48.6
		6	11	31.4
		7	1	2.9
		8	1	2.9
	Sesudah	0	12	34.3
		1	10	28.6
		2	4	11.4
		3	6	17.1
		4	2	5.7
Aromaterapi lavender	Sebelum	3	1	2.9
		4	5	14.3
		5	19	54.3
		6	10	28.6
	Sesudah	0	1	34.3
		1	2	28.6
		2	8	11.4
		3	9	17.1
		4	13	5.7
		5	2	2.9

Tabel 2 menunjukkan bahwa skala dismenore responden terbanyak berada pada skala nyeri 5 sebelum diberikan dan sesudah diberikan tindakan Skala nyeri 0 dan 13 terbanyak dialami responden sesudah diberikan tindakan berupa terapi musik dan aromaterapi lavender.

c. Gambaran dismenore sebelum dan sesudah diberikan tindakan

Gambaran dismenore sebelum dan sesudah pemberian terapi tersaji dalam tabel 3 di bawah ini:

Tabel 3. Gambaran Dismenore Sebelum dan Sesudah diberikan Terapi Musik dan Aromaterapi Lavender Tahun 2021 (n = 35)

Perlakuan	Waktu	Mean	Median
Terapi musik	Sebelum	5.31	5.0
	Sesudah	1.43	1.0
Aromaterapi lavender	Sebelum	5.09	5.0
	Sesudah	3.06	3.0

Tabel 3 di atas menunjukkan bahwa rata-rata responden sebelum diberikan terapi musik merasakan nyeri ringan pada skala 5 (nilai *mean* 5.31) dengan dengan skala nyeri terendah 4 dan tertinggi 8, akan tetapi setelah diberikan terapi rata-rata skala nyeri responden berada pada skala 1 (nilai *mean* 1.43) dengan skala nyeri terendah 0 dan tertinggi 6. Sedangkan untuk responden yang diberikan aromaterapi lavender juga terjadi perubahan skala nyeri, dari skala 5 menjadi 3 dengan nilai tertinggi awalnya 6 menjadi 5 dan terendah awalnya 3 menjadi 0.

d. Hasil uji Wilcoxon

Tabel 4. Hasil Uji Wilcoxon

Perlakuan	Negative ranks		Positive ranks	Asymp.Sig. (2-tailed)
	N	Mean rank	Mean rank	
Pre & Post Terapi musik	4	17.5	.00	0.000
Pre & Post Aromaterapi	9	15.0	.00	0.000

Tabel 4 menunjukkan nilai *negative ranks* atau selisih (negatif) pada kedua tindakan yang diberikan masing-masing 34 dan 29, artinya bahwa terdapat 34 responden yang mengalami penurunan nyeri setelah diberikan tindakan terapi musik dan 29 responden yang mengalami penurunan nyeri setelah diberikan tindakan aromaterapi lavender. Nilai *Asymp.Sig. (2-tailed)* pada kedua tindakan ialah sebesar 0.000 (nilai ini < 0,05). Hal ini berarti bahwa terdapat pengaruh pemberian tindakan terapi musik dan aromaterapi lavender terhadap penurunan dismenore pada responden.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada 35 orang responden yang memenuhi kriteria, ditemukan penurunan skala dismenore (nyeri haid) setelah diberikan tindakan berupa terapi musik dan aromaterapi lavender. Responden yang diberikan terapi musik mengalami penurunan nyeri rata-rata dari skal 5 menjadi 1, sedangkan responden saat diberikan aromaterapi

lavender, rata-rata penurunan skala nyeri dari 5 menjadi 3. Dismenore yang terjadi pada seorang wanita bervariasi, mulai dari yang ringan sampai dengan berat, dapat dirasakan pada bagian bawah perut atau pinggang, seperti rasa mules, ngilu, atau ditusuk-tusuk. Dismenore disebabkan karena adanya ketidakseimbangan hormon prostaglandin di dalam darah. Sebelum dan selama menstruasi, uterus berkontraksi untuk membantu

meluruhkan lapisannya. Prostaglandin di dalam tubuh ikut berperan dalam memicu kontraksi otot rahim sehingga menimbulkan nyeri/rasa tidak nyaman. Nyeri ini dapat dirasakan sebelum dan selama haid.

Sebanyak 60% responden mengeluh nyeri dengan skala 3 (ringan) dan 40% mengeluh nyeri sedang (skala 4-6) pada hari pertama sebelum diberikan aromaterapi dan pada hari kedua dengan keluhan nyeri ringan sebanyak 77,5% (skala 1-3) dan 22,5% dengan keluhan nyeri sedang (skala 4-5). Nyeri merupakan kondisi berupa perasaan yang tidak menyenangkan dan bersifat subjektif, sehingga dapat berbeda pada setiap orang dalam hal skala maupun tingkatannya.

Ada berbagai cara yang dilakukan wanita setiap kali merasakan dismenore, wanita akan lebih sering menggunakan terapi farmakologis dengan cara meminum obat anti nyeri untuk menghilangkan rasa nyeri. Selain penggunaan terapi farmakologis, wanita dapat juga menggunakan terapi non farmakologis, dengan menggunakan terapi distraksi melalui penggunaan terapi musik dan terapi komplementer yang melibatkan penggunaan wewangian tertentu yang disebut sebagai aromaterapi.

Terapi musik merupakan kegiatan atau aktivitas yang menggunakan musik sebagai metode untuk mengalihkan rasa nyeri sehingga kesadaran seseorang terhadap nyeri akan berkurang. Pada penelitian ini jenis musik yang digunakan ialah musik klasik Mozart. Hasil penelitian menunjukkan penurunan skala nyeri yang dialami responden setelah diberikan terapi musik. Skala nyeri terbanyak dialami responden sebelum diberikan tindakan berada pada skala 5 (48,6%), sedangkan skala nyeri terbanyak setelah diberikan terapi musik berada pada skala 1 (28,6%) dan skala 0 (34,3%). Pengolahan hasil menggunakan uji statistik Wilcoxon diperoleh nilai *negative ranks* 34 yang artinya bahwa terdapat 34 orang yang mengalami penurunan nyeri setelah diberikan tindakan dan nilai *Asymp.Sig. (2-tailed)* sebesar 0.000 (nilai ini < 0,05), dengan artian bahwa terdapat pengaruh pemberian tindakan terapi musik terhadap

penurunan dismenore pada responden. Penelitian Harahap (2016) berjudul Pengaruh Terapi Musik Mozart terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Haid pada Mahasiswi Tingkat I Stikes Prima Jambi bahwa terapi musik Mozaert efektif untuk menurunkan nyeri, dimana 33,3% responden sebelum terapi merasakan nyeri hebat dan setelah diberikan terapi maka nyeri hebat berkurang menjadi 6,7%.

Hasil penelitian yang diperoleh peneliti sama dengan hasil penelitian yang diperoleh Ituga dkk (2020) dengan judul Pengaruh Pemberian Terapi Musik Klasik terhadap Penurunan Dismenore Primer pada Remaja Putri bahwa terdapat perbedaan hasil sebelum dan sesudah pemberian terapi musik serta terdapat pengaruh pemerian terapi musik terhadap penurunan dismenore, yang dibuktikan dengan nilai $p = 0,000$. Mendengarkan musik dapat memproduksi zatendorphins yang dapat menghambat transmisi impuls nyeri di sistim saraf pusat, sehingga sensasi dismenore dapat berkurang. Selain itu, musik juga bekerja pada sistim limbik yang akan dihantarkan kepada sistim saraf yang mengatur kontraksi otot-otot tubuh sehingga dapat mengurangi kontraksi otot. Musik menghasilkan rangsangan ritmis yang ditangkap oleh organ pendengaran dan diolah di dalam sistim sraf tubuh dan kelenjar pada otak yang mereorganisasi interpretasi bunyi ke dalam ritme internal pendengar.

Musik klasik Mozart dapat memberikan ketenangan. Musik klasik Mozart dapat merangsang peningkatan β -endorfin yang disuplai oleh tubuh, sehingga pada saat neuron nyeri perifer mengirimkan sinyal ke sinaps terjadi sinapsis antar neuron perifer dan neuron yang menuju otak tempat seharusnya substansi P akan menghantarkan impuls. Pada saat tersebut, β -endorfin akan memblokir lepasnya substansi P dari neuron sensorik sehingga transmisi impuls nyeri di medulla spinalis menjadi terhambat dan sensasi nyeri berkurang (Farida, 2010). Dengan demikian, terapi musik klasik dapat membantu seseorang melepaskan endorfin dalam tubuh sehingga dapat menghambat transmisi nyeri.

Terapi nonfarmakologi lain yang dapat digunakan untuk mengatasi dismenore selain terapi musik ialah aromaterapi. Aromaterapi merupakan penggunaan ekstrak minyak esensial tumbuhan yang digunakan untuk memperbaiki mood dan kesehatan. Wewangian yang dihasilkan oleh aromaterapi dapat mempengaruhi kondisi psikis, daya ingat, dan emosi seseorang. Mekanisme kerja perawatan aromaterapi dalam tubuh berlangsung melalui 2 sistem fisiologis, yaitu sirkulasi tubuh dan sistem penciuman. Kandungan utama lavender (*Lavandula angustifolia*) ialah *linalyl asetat* dan *linalool* (kandungan aktif utama yang berperan sebagai efek relaksasi pada lavender). Zat *linalool* yang terkandung dalam aromaterapi berguna untuk menstabilkan sistem saraf sehingga menimbulkan efek tenang bagi siapapun yang menghirupnya (Wong, 2010). Aromaterapi yang dihirup membuat responden merasa tenang dan nyaman, mengurangi rasa sakit, mempunyai khasiat psikologi menenangkan (Dewi, 2013).

Efek relaksasi yang dihasilkan oleh lavender dapat mempengaruhi transmitter yang ikut terlibat dalam sistem analgesia, khususnya enkefalin dan serotonin. Serotonin menyebabkan neuron lokal medulla spinalis mensekresi enkefalin yang dianggap dapat menimbulkan hambatan presinaptik pada serabut nyeri tipe A dan C sehingga dapat menekan seluruh atau hampir semua sinyal yang masuk melewati saraf perifer dan menurunkan bahkan sampai menghilangkan rasa nyeri (Alexander, 1994 dalam Kumalasari, 2012).

Hasil uji statistik pada penelitian ini menunjukkan perbedaan skala nyeri yang dialami oleh responden sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi. Skala nyeri terbanyak dirasakan oleh responden berada pada skala nyeri sedang sebelum diberikan aromaterapi sedangkan setelah diberikan aromaterapi, responden mengalami nyeri ringan bahkan nyeri berhasil hilang (berada pada skala 0). Pada tabel 4 terlihat bahwa 29 responden mengalami penurunan nyeri setelah diberikan tindakan aromaterapi lavender dan diperoleh nilai $p = 0,000$ yang berarti bahwa

aromaterapi berpengaruh signifikan dalam menurunkan dismenore yang dialami oleh responden.

Maharani dkk (2016) dalam penelitian yang berjudul Pengaruh Aromaterapi Bunga Lavender terhadap Intensitas Nyeri Haid (Dismenore) pada Mahasiswa STIKES Madani Yogyakarta memperoleh hasil bahwa karakteristik nyeri haid terbanyak sebelum diberikan aromaterapi berada dalam skala nyeri sedang (65%) dan setelah diberikan aromaterapi berada pada skala nyeri ringan (75%) serta terdapat pengaruh aromaterapi bunga lavender terhadap penurunan intensitas nyeri haid.

Hasil yang sama juga ditemukan Astuti dan Lela (2018) dalam penelitian berjudul Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender terhadap Dismenore pada Remaja Putri, dimana terdapat penurunan nyeri setelah diberikan aromaterapi lavender, dari nyeri sedang sebesar 52% dan nyeri ringan 48% menjadi 52% responden tidak mengalami nyeri lagi dan 48% mengalami nyeri ringan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan penurunan skala dismenore setelah diberikan tindakan terapi musik dan aromaterapi lavender pada mahasiswa Program Studi Keperawatan Jurusan Kesehatan Politeknik Negeri Nusa Utara, rata-rata skala nyeri responden berada pada skala 1 setelah diberikan terapi musik dan skala nyeri 3 setelah diberikan aromaterapi lavender.

SARAN

a. Responden

Responden dapat menggunakan terapi musik ataupun aromaterapi lavender sebagai terapi nonfarmakologis dalam mengatasi dismenore sehingga dismenorea tidak akan menjadi penghambat dalam melakukan aktivitas perkuliahan maupun aktivitas sehari-hari.

b. Bagi Lokasi Penelitian

Merekomendasikan penggunaan terapi musik ataupun aromaterapi lavender dalam mengatasi dismenore bagi mahasiswa maupun pekerja di lingkungan kampus.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Dapat melanjutkan penelitian dengan berfokus meneliti manakah yang lebih efektif antara terapi musik dan aromaterapi lavender dalam mengatasi dismenore dengan menggunakan sampel lebih banyak dan melakukan tindakan pemberian selama periode dismenore serta proses pemberian tindakan dilakukan selama periode dismenore.

DAFTAR RUJUKAN

- Anugroho, D dan Wulandari. (2011). *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*. Yogyakarta: EGC.
- Astuti dan Lela. (2018). *Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender terhadap Dismenore pada remaja Putri*. PINLITAMAS 1 Volume 1 Nomor 1 Oktober 2018 ISSN 2654-5411. Diakses di <http://jurnal.unud.ac.id> tanggal 01 Maret 2021.
- Bingan Eline. (2020). *Terapi Musik Instrumental Dayak terhadap Pengurangan Nyeri Haid (Dismenorea) pada Remaja Putri Kota Palangkaraya*. Diakses di <http://jurnal.poltekkespalembang.ac.id> tanggal 01 September 2021.
- Dewi. (2013). *Aromaterapi Lavender sebagai Media Relaksasi*. Diakses di <http://jurnal.unud.ac.id> tanggal 01 Maret 2021.
- Hidayati Ramadhania, Widyaningsih Ari, dan Diah Moneca. (2019). *Pengaruh Aromaterapi Lavender terhadap Penurunan Nyeri Dismenore pada Mahasiswa Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo*. Diakses di <http://repository2.unw.ac.id> tanggal 28 Februari 2021.
- Ituga Alhamida, Taqiyah Yusrah, dan Agustini Tutik. (2020). *Pengaruh Pemberian terapi Musik Klasik terhadap Penurunan Dismenore Primer pada Remaja Putri*. Window of Nursing Journal Vol. 01 No. 02 E-ISSN 2721-3994.
- Khrisnayanti Kadek. (2016). *Perbedaan Terapi Musik Mozart dan Aromaterapi Lavender terhadap Intensitas Nyeri Haid pada Remaja Putri SMP Laboratorium Undiksha Singaraja*. Skripsi. Universitas Udayana Denpasar. Diakses di <http://unud.ac.id> tanggal 02 Maret 2021.
- Kumalasari, Eri P. (2012). *Studi tentang Manfaat Aromaterapi Lavender terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Ibu pada Persalinan Kala I Fase Aktif di Bidan Praktik Swasta Wilayah Kerja Puskesmas Ngletih Kecamatan Pesantren*.
- Lestari Hesti, Metusala Jane, dan Suryanto Diana. (2016). *Gambaran Dismenorea pada Remaja Putri SMP Nrgeri 3 Manado*. Jurnal Sari Pediatri Volume 12 Nomor 2. Diakses di <http://saripediatri.org> tanggal 03 Maret 2021.
- Maharani Yuliana, Fatmawati Ery, dan Widyaningrum Rahmah. (2016). *Pengaruh Aromaterapi Bunga Lavender terhadap Intensitas Nyeri Haid (Dismenore) pada Mahasiswi Stikes Madani Yogyakarta*. Jurnal Kesehatan Madani Medika Vol. 7 No. 1 Juni ISSN (P) 2088-2246.
- Muliana Sri. (2016). *Pengaruh Terapi Musik Klasik terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Disminore Primer pada Remaja Putri di SMK Kesehatan Samarinda*. Skripsi. STIKES Muhammadiyah Samarinda. Diakses di <https://aspace.umkt.ac.id> tanggal 28 Februari 2021.
- Syafriani. (2020). *Hubungan Status Gizi dan Umur Menarche dengan Kejadian Dismenore pada Remaja Putri di SMAN 2 Bangkinang Kota*. Jurnal Ners Volume 1 Tahun 2021 ISSN 2580-2194. Diakses di <https://journal.universitaspahlawan.ac.id> tanggal 03 Maret 2021.