

**PENGARUH KOMBINASI AROMATERAPI
LAVENDER DAN KOMPRES JAHE
MERAH UNTUK MENGURANGI
NYERI *DISMENORE* PADA
REMAJA PUTRI DI SMP
NEGERI 1 SEMPOR**

SKRIPSI

Disusun untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Mencapai Derajat Sarjana Kebidanan



Disusun oleh:

Yusronisa Nur Hikmah
NIM : 2021060011

PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG
2025

**PENGARUH KOMBINASI AROMATERAPI
LAVENDER DAN KOMPRES JAHE
MERAH UNTUK MENGURANGI
NYERI *DISMENORE* PADA
REMAJA PUTRI DI SMP
NEGERI 1 SEMPOR**

SKRIPSI

Disusun untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Mencapai Derajat Sarjana Kebidanan



Disusun oleh:

Yusronisa Nur Hikmah
NIM : 2021060011

PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG
2025

HALAMAN PERSETUJUAN

PENGARUH KOMBINASI AROMATERAPI LAVENDER DAN KOMPRES JAHE MERAH UNTUK MENGURANGI NYERI *DISMENORE* PADA REMAJA PUTRI DI SMP NEGERI 1 SEMPOR

Telah disetujui dan dinyatakan Telah Memenuhi Syarat untuk diujikan
Pada Tanggal 19 Juni 2025

Pembimbing,

Bdn. Umi Laelatul Qomar., S.ST., M.P.H

Mengetahui

Ketua Program Studi Kebidanan Program Sarjana

Dyah Puji Astuti., S.SiT., M.P.H

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

PENGARUH KOMBINASI AROMATERAPI LAVENDER DAN KOMPRES JAHE MERAH UNTUK MENGURANGI NYERI *DISMENORE* PADA REMAJA PUTRI DI SMP NEGERI 1 SEMPOR

Yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Yusronisa Nur Hikmah
NIM : 2021060011

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Pada tanggal 30 Juni 2025

Susunan Dewan Penguji

1. Eka Novyriana., S.ST., M.P.H.

()

2. Lutfia Uli Na'mah., S.ST., M.Kes.

()

3. Bdn. Umi Laelatul Qomar., S.ST., M.P.H.

()

Mengetahui

Ketua Program Studi Kebidanan Program Sarjana

()

Dyah Puji Astuti., S.SiT., M.P.H

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam Skripsi yang saya ajukan tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu Perguruan Tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis digunakan sebagai rujukan dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka, dan sudah dinyatakan lolos uji plagiarisme.

Apabila dikemudian hari diketemukan seluruh atau sebagian dari skripsi tersebut terdapat indikasi plagiarisme, saya bersedia menerima sanksi sesuai peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Demikianlah pernyataan ini dibuat dalam keadaan sadar dan tanpa unsur paksaan dari siapapun.

Gombong, 30 Juni 2025



Yusronisa Nur Hikmah

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademik Universitas Muhammadiyah Gombong saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Yusronisa Nur Hikmah
NIM : 2021060011
Program Studi : S1 Kebidanan
Jenis Karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Muhammadiyah Gombong Hak Bebas Royalti Non Eksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*) atas skripsi saya yang berjudul:

PENGARUH KOMBINASI AROMATERAPI LAVENDER DAN KOMPRES JAHE MERAH UNTUK MENGURANGI NYERI *DISMENORE* PADA REMAJA PUTRI DI SMP NEGERI 1 SEMPOR

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Non Eksklusif ini Universitas Muhammadiyah Gombong berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data, merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di: Gombong,
Pada Tanggal : 30 Juni 2025

Yang menyatakan



Yusronisa Nur Hikmah

Program Studi Kebidanan Program Sarjana
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Gombong
Skripsi, Juni 2025

Yusronisa Nur Hikmah¹⁾, Umi Laelatul Qomar²⁾
yusronisanur454@gmail.com

ABSTRAK

PENGARUH KOMBINASI AROMATERAPI LAVENDER DAN KOMPRES JAHE MERAH UNTUK MENGURANGI NYERI *DISMENORE* PADA REMAJA PUTRI DI SMP NEGERI 1 SEMPOR

Latar Belakang: *Dismenore* merupakan masalah yang sering dirasakan oleh perempuan berupa nyeri pada area perut bawah ketika menstruasi, di Indonesia *dismenore* dialami oleh 107.673 orang (64,25%). Nyeri terjadi karena adanya kontraksi uterus yang tidak teratur diakibatkan oleh hormon prostaglandin.

Tujuan Penelitian: Untuk mengetahui pengaruh kombinasi penanganan aromaterapi lavender dan kompres jahe merah terhadap penurunan skala nyeri *dismenore* remaja.

Metode Penelitian: Penelitian *quasi eksperimen* dirancang dengan metode *one group pretest and posttest*. Sampel yang digunakan adalah remaja putri siswa SMP Negeri 1 Sempor Kelas VII, VIII, dan IX Penentuan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan kriteria inklusi sebanyak 79 responden.

Hasil Penelitian: Terdapat pengaruh kombinasi aromaterapi lavender dan kompres jahe merah untuk mengurangi nyeri *dismenore* pada remaja putri di SMP Negeri 1 dari uji wilcoxon didapatkan setelah dilakukan intervensi hari ke-1 rata-rata nyeri turun dari 2,54 menjadi 1,59 skala nyeri menurun secara signifikan *p value* 0,001, lebih rendah dari standar signifikan 0,05. Hari ke-2, rata-rata skor nyeri turun dari 2,18 menjadi 1,29 setelah intervensi, uji wilcoxon menunjukkan penurunan nyeri yang sangat signifikan *p value* 0,001.

Kesimpulan: Terdapat pengaruh kombinasi aromaterapi lavender dan kompres jahe merah untuk mengurangi nyeri *dismenore* pada remaja putri di SMP Negeri 1 hasil uji wilcoxon menunjukkan adanya penurunan nyeri yang sangat signifikan *p value* 0,001.

Rekomendasi: Menambahkan kelompok kontrol serta pengukuran skala nyeri sebelum penerapan dilakukan saat responden mengalami nyeri.

Kata kunci;

Aromaterapi, Dismenore, Kompres

¹ Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Gombong

² Dosen Universitas Muhammadiyah Gombong

*Undergraduate of Midwifery Study Program
Faculty of Health Sciences
Universitas Muhammadiyah Gombong
Thesis, June 2025*

Yusronisa Nur Hikmah¹⁾, Umi Laelatul Qomar²⁾
yusronisanur454@gmail.com

ABSTRACT

THE EFFECT OF COMBINING RED GINGER COMPRESSES AND LAVENDER AROMATHERAPY TO REDUCE DYSMENORRHEA PAIN IN ADOLESCENT GIRLS AT SMP NEGERI 1 SEMPOR

Background: Dysmenorrhea is a common problem experienced by women in the form of pain in the lower abdomen during menstruation. In Indonesia, dysmenorrhea is experienced by 107,673 people (64.25%). The pain occurs due to irregular uterine contractions caused by the hormone prostaglandin.

Objective: To determine the effect of a combination of lavender aromatherapy and red ginger compresses on reducing the pain scale of adolescent dysmenorrhea.

Methods: The quasi-experimental study was designed using a one-group pretest and posttest method. The sample consisted of female junior high school students in grades VII, VIII, and IX at SMP Negeri 1 Sempor. The sample was determined using purposive sampling based on inclusion criteria, with a total of 79 respondents.

Results: There is a combined effect of red ginger compresses and lavender aromatherapy in reducing dysmenorrhea pain in adolescent girls at SMP Negeri 1. According to the Wilcoxon test, after the intervention on day 1, the average pain score decreased from 2.54 to 1.59, showing a significant decrease in pain (p -value 0.001), which is lower than the significance threshold of 0.05. On day 2, the average pain score decreased from 2.18 to 1.29 after the intervention. The Wilcoxon test showed a highly significant reduction in pain with a p -value of 0.001.

Conclusion: There is a combined effect of red ginger compresses and lavender aromatherapy in reducing dysmenorrhea pain in adolescent girls at SMP Negeri 1. The Wilcoxon test results show a very significant reduction in pain, with a p -value of 0.001.

Recommendations: For further researchers add a control group and measure pain levels before treatment is administered when respondents are experiencing pain.

Keywords;

Aromatherapy, Compresses, Dysmenorrhea

¹ Student of Universitas Muhammadiyah Gombong

² Lecturer of Universitas Muhammadiyah Gombong

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarokatuh

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan Rahmat dan Hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“PENGARUH KOMBINASI AROMATERAPI LAVENDER DAN KOMPRES JAHE MERAH UNTUK MENGURANGI NYERI *DISMENORE* PADA REMAJA PUTRI DI SMP NEGERI 1 SEMPOR”**. Laporan skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk mengerjakan skripsi pada program Strata-1 di Program Studi Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gombong.

Pada kesempatan ini, penulis hendak menyampaikan terimakasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan moril maupun materiil sehingga proposal ini dapat selesai. Ucapan terimakasih ini penulis tujukan kepada:

- a. Ibu Dr. Herniyatun., M.Kep., Sp.Mat. selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Gombong.
- b. Ibu Eka Riyanti, M.Kep., Sp.Kep.Mat selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gombong.
- c. Ibu Dyah Puji Astuti., S.SiT., M.P.H selaku Ketua Prodi S1 Kebidanan Universitas Muhammadiyah Gombong.
- d. Ibu Bdn. Umi Laelatul Qomar., S.ST., M.P.H selaku dosen pembimbing berkat arahan dan bimbingan yang diberikan beliau maka penulis dapat menyusun proposal skripsi ini dengan baik.
- e. Segenap Dosen Program Studi Kebidanan Universitas Muhammadiyah Gombong yang telah memberikan ilmunya kepada penulis.
- f. Kedua orangtua saya tercinta serta keluarga yang selalu memberikan dukungan dan doa serta kasih sayang disetiap saat untuk penulis.
- g. Teman-teman seperjuangan saya terimakasih atas semua dukungan, semangat, serta kerjasamanya.

Penulis menyadari proposal skripsi ini tidak luput dari berbagai kekurangan. Penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi kesempurnaan

dan perbaikannya sehingga akhirnya skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarokatuh

Gombong, 13 Januari 2025

Penulis



DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	v
ABSTRAK	vi
<i>ABSTRACT</i>	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR SINGKATAN	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian	4
E. Keaslian Penelitian.....	5
BAB II LANDASAN TEORI	7
A. Menstruasi	7
B. <i>Dismenore</i>	7
C. Kompres Jahe Merah.....	11
D. Aromaterapi Lavender	12
E. Kerangka Teori	14
F. Kerangka Konsep	15
G. Hipotesis.....	15
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	16
A. Desain atau Rancangan Penelitian	16
B. Populasi dan Sampel	16

C. Tempat dan Waktu Penelitian.....	17
D. Variabel Penelitian	17
E. Definisi Operasional.....	18
F. Instrumen Penelitian.....	20
G. Validitas dan Reliabilitas.....	21
H. Etika Penelitian	21
I. Teknik Pengumpulan Data	22
J. Teknik Analisis Data	23
K. Pengolahan Data.....	24
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	26
A. Hasil Penelitian	26
B. Pembahasan.....	32
C. Keterbatasan Penelitian.....	39
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	40
A. Kesimpulan	40
B. Saran.....	41
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Keaslian Penelitian	5
Tabel 2 Definisi Operasional.....	18
Tabel 3 Skala Nyeri	20
Tabel 4 Kategori Umur Responden Siswi SMP Negeri 1 Sempor.....	26
Tabel 5 Skala Nyeri Haid Hari Ke-1 Sebelum Intervensi	27
Tabel 6 Skala Nyeri Haid Hari Ke-2 Sebelum Intervensi	27
Tabel 7 Skala Nyeri Haid Hari Ke-1 Setelah Intervensi	28
Tabel 8 Skala Nyeri Haid Hari Ke-2 Setelah Intervensi	28
Tabel 9 Hasil Analisa Uji Normalitas Shapiro-Wilk.....	29
Tabel 10 Hasil Analisa Uji Normalitas Shapiro-Wilk.....	29
Tabel 11 Hasil Analisa Uji <i>wilcoxon</i> sebelum dan sesudah intervensi hari ke 1... 30	
Tabel 12 Hasil Analisa Uji <i>wilcoxon</i> sebelum dan sesudah intervensi hari ke 2 .. 31	

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Teori	14
Gambar 2 Kerangka Teori	15



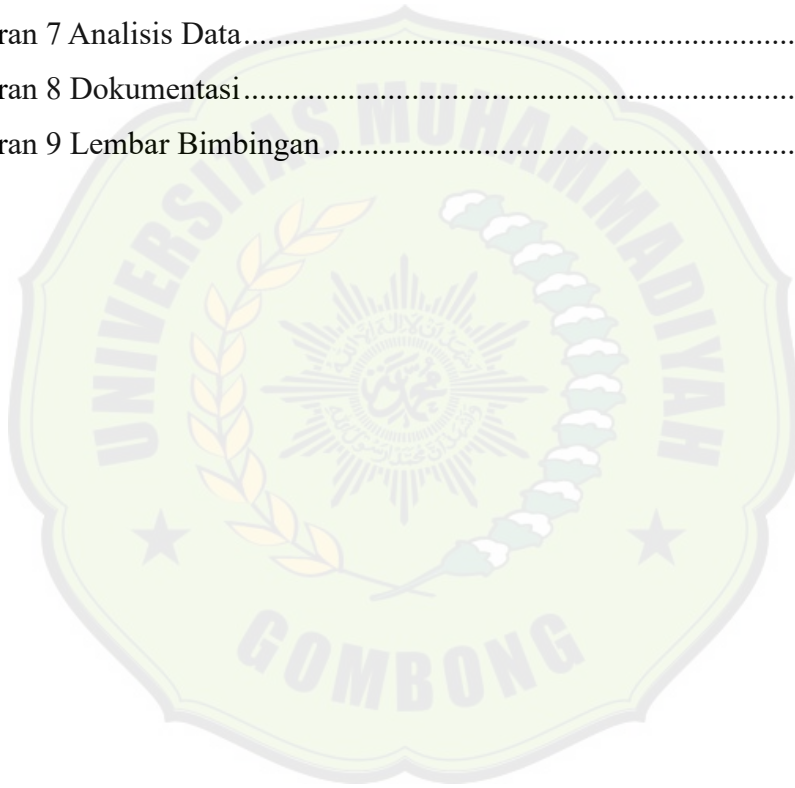
DAFTAR SINGKATAN

WHO	: <i>World Health Organization</i>
NRS	: <i>Numerical Rating Scale</i>
Kemenkes RI	: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
Dsb	: dan sebagainya
Dll	: dan lain-lain



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Jadwal Pelaksanaan Kegiatan	46
Lampiran 2 Surat Izin Penelitian.....	47
Lampiran 3 Surat Balasan Untuk Izin Penelitian	48
Lampiran 4 Surat Lolos Uji Etik.....	49
Lampiran 5 Instrumen Penelitian	50
Lampiran 6 Hasil Uji Plagiarisme.....	74
Lampiran 7 Analisis Data.....	75
Lampiran 8 Dokumentasi.....	80
Lampiran 9 Lembar Bimbingan.....	81



BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Dismenore merupakan masalah yang sering dirasakan oleh perempuan, berupa nyeri pada area perut bawah ketika menstruasi. Dalam bahasa Yunani, di mana "*dis*" memiliki arti abnormal, sulit, atau menyakitkan; "*meno*" berarti bulan; dan "*rhea*" artinya aliran. Pada sebagian remaja, rasa sakit ini bisa dirasakan tidak hanya pada area perut bagian bawah tapi juga pada bagian pinggang, panggul, punggung bawah, otot paha atas, dan betis. Nyeri yang terjadi dapat dipicu oleh otot perut yang berkontraksi terus-menerus bersamaan dengan keluarnya darah (Sundari et al., 2024).

Para pakar membagi *dismenore* menjadi dua kategori, yakni *Dismenore Primer* dan *Dismenore Sekunder* (Laila, 2022). Kejadian nyeri dismenorhea primer lebih sering terjadi pada remaja. Di Indonesia, *dismenore* dialami oleh 107.673 orang (64,25%), dimana sebesar 54,89% atau 59.671 orang mengalami *dismenore* primer sedangkan 9.496 orang atau 9,36% mengalami *dismenore* sekunder (Agustin et al., 2021). Biasanya, *dismenore* primer muncul pada bulan ke-12 atau lebih setelah menstruasi pertama, sedangkan *dismenore* sekunder terjadi ketika terdapat masalah atau penyakit pada organ reproduksi. Nyeri ini dapat muncul sebelum, selama, dan setelah menstruasi karena infeksi yang berkepanjangan pada saluran yang menghubungkan rahim (uterus) dan ovarium (kantung telur) (Laila, 2022).

Ciri-ciri *dismenore* primer terdiri dari: mudah tersinggung, diare, mual muntah, nyeri punggung, panggul, rahim, sakit kepala, demam, kelelahan (Pramardika & Fitriana, Seleman). Penyebab terjadinya *dismenore* primer adalah berubahnya hormon prostaglandin yang diproduksi oleh sel-sel dinding rahim sehingga memicu luruhnya lapisan rahim yang bisa menimbulkan rasa nyeri pada perut bagian bawah (Laila, 2022). Tingkat prevalensi *dismenore* terbilang sangat tinggi, hampir 50% remaja perempuan

mengalaminya. Menurut WHO, di seluruh dunia, 50% perempuan rata-rata mengalami *dismenore*.

Penatalaksanaan untuk mengatasi nyeri *dismenore* atau rasa sakit yang dirasakan saat menstruasi bisa dilakukan dengan dua metode, yaitu secara medis dan non-medis. Menurut (Astari, 2020) secara medis, yaitu dengan melibatkan penggunaan obat penghilang rasa sakit, terapi hormonal, dan obat lainnya untuk mengurangi rangsangan sakit pada perut bagian bawah. Sedangkan dengan menggunakan cara non medis berprinsip pada pengurangan rasa nyeri, bisa menggunakan dengan banyak cara kompres hangat jahe merah, mandi dengan air hangat, pijat, olahraga, cukup tidur, serta mengonsumsi minuman jahe atau kunyit (Astari, 2020).

Hasil penelitian Rahayu & Nujulah, (2018) tentang intensitas nyeri *dismenore* pada remaja sebanyak 73% responden mengalami intensitas nyeri ringan, 19% nyeri sedang, dan 8% nyeri berat sebelum intervensi pemberian rebusan jahe. Menurut penelitian (Zahra Aprianti et al., 2024), terdapat 15 responden yang sebelum diberikan kompres jahe merah, sebanyak 12 siswi (80%) mengalami nyeri sedang dan sebanyak 3 siswi (20%) mengalami nyeri ringan. Setelah diberi penanganan dengan kompres jahe merah, terdapat penurunan skala nyeri dimana nyeri ringan dialami oleh 11 siswi (73%) dan 4 siswi (27%) tidak mengalami nyeri. Data ini menggambarkan bahwa mayoritas remaja putri mengalami *dismenore* dengan berbagai tingkat keparahan, yang berpotensi mengganggu aktivitas harian, konsentrasi belajar, dan kualitas hidup secara keseluruhan. Oleh karena itu, diperlukan perhatian dan upaya intervensi yang tepat untuk mengurangi nyeri *dismenore* sejak dini, terutama pada kelompok usia remaja yang rentan secara fisiologis maupun psikologis

Penggunaan kompres hangat jahe dapat membantu meredakan rasa sakit karena jahe mengandung zat alami seperti oleoresin, zingeron, gingerol, dan shogaol. Jahe bisa meredakan peradangan dan memiliki antioksidan yang tinggi. Jahe juga dapat membuat pembuluh darah melebar, mengurangi nyeri, dan melemaskan otot. Jahe merah mengandung sekitar 3,9% minyak atsiri

(Negeri et al., 2023). Jahe memiliki sifat antiinflamasi dan antioksidan yang tinggi, sehingga dapat membantu proses biokimia dalam tubuh untuk mengurangi peradangan. Jahe juga memiliki rasa pedas, hangat, dan aroma yang dapat memperlebar pembuluh darah, yang pada gilirannya meningkatkan rasa nyaman dan relaksasi otot, sehingga menghilangkan sensasi nyeri (Napu et al., 2023). Pada penanganan dengan meminum air jahe, nilai nyeri haid sebelum dan sesudah diberikan intervensi pemberian air jahe merah, didapatkan nilai rata-rata sebelum pemberian 2,18 dan setelah penanganan 1,22 sehingga terjadi penurunan rata-rata nilai nyeri menstruasi sebanyak 0,96.

Selain jahe, cara lain untuk meredakan *dismenore* yaitu menggunakan aromaterapi. Pemberian aromaterapi seperti aromaterapi lavender dan lemon, dapat membantu mengurangi nyeri *dismenore*. Kandungan pada aromaterapi lemon terdapat senyawa penting analgesik dalam minyak aromaterapi lavender bisa merangsang sistem saraf dan memberikan manfaat yang bagus untuk menenangkan (Sinag et al., 2022). Aromaterapi lavender dapat mengurangi tingkat nyeri *dismenore* karena molekul yang mudah menguap di dalamnya akan terhirup dan menuju sel reseptor di hidung. Saat molekul tersebut melekat pada bulu hidung, pesan elektrokimia dikirim ke otak melalui jalur penciuman. Selanjutnya, hipotalamus akan terangsang untuk mengeluarkan hormon serotonin dan endorfin, yang menyebabkan perasaan nyaman dan santai (Febriyanti et., 2021).

Penulis membandingkan hasil penelitian mengenai efektivitas aromaterapi lavender dengan aromaterapi lemon dalam mengurangi nyeri *dismenore*. Dari hasil penelitian (Kumalasari et al., 2022), intensitas nyeri *dismenore* mengalami penurunan rata-rata skala nyeri sebesar 5 tingkat setelah diberikan aromaterapi lavender. Sedangkan hasil penelitian dari Tusyukriyah & Aisah, (2022), penurunan skala nyeri rata-rata turun 2 tingkat setelah pemberian aromaterapi lemon.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di SMP Negeri 1 Sempor, dari 10 remaja yang ditemui, 8 remaja mengalami *dismenore*. 4 remaja

mengalami nyeri ringan, 3 remaja mengalami nyeri sedang, dan 1 remaja mengalami nyeri berat. Sehingga, dari hasil kajian yang didapatkan, membuat penulis tertarik untuk melakukan penelitian menggunakan aromaterapi lavender serta kompres jahe merah untuk meredakan *dismenore* pada remaja. Jahe merah banyak ditemukan di daerah penelitian serta mudah diaplikasikan dengan aromaterapi lavender.

B. Rumusan Masalah

Bagaimana pengaruh pemberian kombinasi aromaterapi lavender dan kompres jahe merah terhadap skala penurunan nyeri *dismenore* pada remaja?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh kombinasi penanganan aromaterapi lavender dan kompres jahe merah terhadap penurunan skala nyeri *dismenore* remaja.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi skala nyeri *dismenore* sebelum pemberian kombinasi aromaterapi lavender dan kompres jahe merah pada remaja.
- b. Mengidentifikasi skala nyeri *dismenore* sesudah pemberian kombinasi aromaterapi lavender dan kompres jahe merah pada remaja.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Meningkatkan khasanah ilmu pengetahuan dan wawasan mengenai pengaruh aromaterapi lavender dan kompres jahe merah baik bagi peneliti, responden sehingga terapi non medis ini dapat digunakan sebagai salah satu penanganan untuk mengatasi *dismenore* pada remaja.

2. Manfaat Praktik

a. Peneliti

Menambah wawasan, pemahaman, pengetahuan dan kemampuan penulis dalam menganalisis masalah.

b. Tempat Penelitian

Menambah pengetahuan terkait menangani nyeri *dismenore* bagi remaja secara non farmakologi.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1 Keaslian Penelitian

Nama Peneliti dan Tahun Penelitian	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Hasil Penelitian	Persamaan dan Perbedaan dengan Penelitian ini
(Zahra et al., 2024)	Pengaruh Kompres Jahe Merah Terhadap Tingkat Nyeri Haid Pada Remaja di Mts Tanwiriyyah Cianjur	Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, yaitu eksperimen semu (<i>Quasi Experimen</i>). Penelitian ini menggunakan rancangan Pretest-Posttest One Group, dengan 15 responden.	Dari 15 responden sebelum diberikan kompres jahe merah mayoritas memiliki tingkat nyeri sedang sebanyak 12 siswi (Skor 80%) dan nyeri ringan sebanyak 3 siswi (20%). Setelah diberikan kompres jahe merah pada 15 responden terdapat penurunan skala nyeri yaitu nyeri ringan sebanyak 11 siswi (skor 73%) dan tidak nyeri sebanyak 4 siswi (skor 27%).	Perbedaan dari penelitian ini yaitu terletak di bagian lokasi tempat penelitian, waktu penelitian, jumlah responden, persamaannya kompres jahe merah
(Napu et al., 2023)	Pengaruh Kompres Air Jahe terhadap Penurunan Dismenore Primer pada Remaja	Studi ini menggunakan metode kuantitatif dengan <i>desain quasi experimental</i> dengan pendekatan <i>one group pretest-posttest design</i> .	Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 35 responden, 20 remaja (57.1%) mengalami sedikit nyeri sebelum menerima terapi kompres air jahe, 11 remaja (31.4), nyeri sedang 11 remaja (31.4), nyeri berat 3 remaja (8.6%), dan nyeri paling berat 1 remaja (2.9%). Setelah menerima terapi kompres air jahe, tidak ada nyeri sebanyak 23 remaja (65.7%), sedikit nyeri sebanyak 9 remaja (25.7%), nyeri sedang 2 remaja (5.7%), dan nyeri berat 1 remaja (2.9%)	Perbedaan dari penelitian ini yaitu terletak di bagian lokasi tempat penelitian, waktu penelitian, jumlah responden, persamaannya dengan <i>pretest-posttest one group</i>
(Tusukriyah & Aisah, 2022)	<i>Intervensi Aromaterapi Lemon Untuk Mengatasi Dismenore</i>	Studi kasus ini menggunakan desain deskriptif untuk 2 subjek, yang dipilih berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Selama 3 hari, aromaterapi lemon diberikan 3	Kedua subjek menunjukkan tingkat nyeri yang berbeda sebelum dan sesudah menggunakan aromaterapi lemon; tingkat nyeri mereka turun dari sedang (4-6) menjadi ringan (1-3) menurut hasil penelitian.	Perbedaan dari penelitian ini yaitu terletak di bagian metode penelitian.

Nama Peneliti dan Tahun Penelitian	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Hasil Penelitian	Persamaan dan Perbedaan dengan Penelitian ini
		kali, dengan penerapan selama 30 menit setiap pertemuan. Alat pengumpulan data menggunakan <i>Numeric Rating Scale</i> .	Penurunan nyeri <i>dismenore</i> pada anak perempuan dapat dibantu dengan aromaterapi lemon.	Persamaan mengatasi <i>dismenore</i>
(Kumalasari et al., 2022)	<i>The intervention of Lavender Aromatherapy to Reduce the Pain Intensity of Dysmenorrhea In Adolescent</i>	Penelitian ini menggunakan desain kualitatif dengan pendekatan studi kasus untuk mendeskripsikan informasi secara mendalam dan mengeksplorasi permasalahan klien <i>dismenore</i> dalam memenuhi kebutuhan kenyamanannya dengan menggunakan aromaterapi lavender. Variabel independen adalah aromaterapi lavender. Variabel dependen adalah tingkat nyeri	Pemberian aromaterapi lavender selama tiga hari berturut-turut dalam waktu ± 30 menit sebanyak 2 x 1 hari pada pagi dan sore hari terbukti dapat menurunkan intensitas nyeri <i>dismenore</i> pada Nn. B dari skala 6 menjadi 1, sedangkan Nn. Ra mengalami penurunan intensitas nyeri dari skala 7 menjadi 2. Perbedaan hasil akhir penurunan intensitas nyeri lebih disebabkan oleh perbedaan intensitas nyeri awal pada kedua pasien	Perbedaannya desain kualitatif, tempat, waktu penelitian, persamaan dengan aromaterapi lavender

DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, I., Kumalasari, I., & Jaya, H. (2021). Pemberdayaan Perempuan Dalam Pencegahan Keputihan Patologis Dengan Teori Health Belief Model (Hbm) Di Lapas Perempuan Kelas IIA PALEMBANG. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 380–388.
- Aprilia et al. (2022). Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Tentang Dismenore Pada Siswi Kelas X Di Sekolah Menengah Kejuruan Batik 1 Surakarta.
- Amaliyah, W. F., & Khayati, N. (2023). Pemenuhan kebutuhan rasa nyaman pada remaja putri dengan dismenore melalui intervensi senam dismenore. *Holistic Nursing Care Approach*, 3(2), 51. <https://doi.org/10.26714/hnca.v3i2.12848>
- Anggraini, D. (2021). Penerapan Terapi Kompres Jahe Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Gout Arthritis: Literature Review. *Lentera Perawat*, 2(1), 1–7.
- Anggraini, K. R., Lubis, R., & Azzahroh, P. (2022). Pengaruh Video Edukasi Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Remaja Awal Tentang Kesehatan Reproduksi. *Menara Medika*, 5(1), 109–120. <https://doi.org/10.31869/mm.v5i1.3511>
- Astari, R. Y. (2020). Effect of Warm Compress, Ginger Drink and Turmeric Drink on The Decrease in The Degree of Menstrual P. *Jurnal Kebidanan*, 10(1), 68–74. <https://doi.org/10.31983/jkb.v10i1.5611>
- Fauziah, E. N. (2022). Literature Review Analisis Faktor-faktor yang Memengaruhi Siklus Menstruasi Remaja Putri. *Jurnal Permata Indonesia*, 13(2), 116–125.
- Ferries-Rowe, E., Corey, E., & Archer, J. S. (2020). Primary Dysmenorrhea. *Obstetrics & Gynecology*, 136(5), 1047–1058. <https://doi.org/10.1097/AOG.0000000000004096>
- Istianah, I., Lestari, W. K., Hapipah, H., Supriyadi, S., Hidayati, N., & Rusiana, H. P. (2022). Pengaruh Kompres Hangat Jahe Merah Terhadap Skala Nyeri Lansia Osteoarthritis Di Balai Sosial Lanjut Usia Mandalika Mataram. *Jurnal Ilmiah*

STIKES Yarsi Mataram, 10(2), 23–28.
<https://doi.org/10.57267/jisym.v10i2.66>

Kasi, K. Z., Agustin, & Fitri, N. (2023). Pengaruh Kompres Hangat Jahe Merah Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi (Dismenorhea) Pada Mahasiswa Keperawatan. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 6(1), 377–382.

Kemenkes RI. (2020). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2019*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.

Kumalasari, I., Soewito, B., Amin, M., Maksuk, & Ovaliandari, V. (2022). The intervention of Lavender Aroma Therapy to Reduce the Pain Intensity of Dysmenorrhea In Adolescent. *Journal of Applied Nursing and Health*, 4(2), 172–183. <https://doi.org/10.55018/janh.v4i2.61>

Martire, F. G., Piccione, E., Exacoustos, C., & Zupi, E. (2023). Endometriosis and Adolescence: The Impact of Dysmenorrhea. *Journal of Clinical Medicine*, 12(17), 5624. <https://doi.org/10.3390/jcm12175624>

Negeri, S. M. A., Wilcoxon, U., By, P., Kajian, P., Jurnal, P., Kesehatan, F., Umi, M., Km, U. S., Umi, K. I. I., Selatan, S., Kajian, P., Pengelola, D., Fakultas, J., & Masyarakat, K. (2023a). *ARTIKEL RISET URL artikel : http://jurnal.fkm.umi.ac.id/index.php/won/article/view/won4105 Pengaruh Kompres Air Jahe terhadap Penurunan Dismenorea Primer pada Remaja Ilmu Keperawatan, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muslim Indonesia Email Pen. 4(1), 33–39.*

Pattiiha, N., Novelia, S., & Suciawati, A. (2021a). Pengaruh Air Kelapa Muda Hijau Terhadap Nyeri Dismenore Pada Remaja. *Indonesian Jurnal of Health Development*, 3(1), 231–238.

Rayatin, L., Priyono, T. F., Studi, P., Ners, P., Kesehatan, F. I., Tangerang, U. M., Ners, M. P., Kesehatan, F. I., & Tangerang, U. M. (2023). Literature Review: Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Nyeri. *Jurnal Kesehatan Masa Depan*, 2(1), 45–64.

- Samsudin, A. R. R., Kundre, R., & Onibala, F. (2019). Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Memakai Parutan Jahe Merah (*Zingiber Officinale* Roscoe Var *Rubrum*) Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pada penderita Gout Arthritis Di Desa Tateli Dua Kecamatan Mandolang Kabupeten Minahasa. *Jurnal Keperawatan UNSRAT*, 4(1), 1–7.
- Sartika. (2024). The Effectiveness of Giving Red Ginger Water and Warm Compresses to Reduce the Intensity of Dysmenorrhoea Pain in Adolescent Girls. *Indonesian Journal of Health Research and Development*, 2(1), 1–6. <https://doi.org/10.58723/ijhrd.v2i1.163>
- Tunru, A. A., Ilahi, R., & Hikmah, N. (2023). Analisis Minat Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Di SDN 027 Samarinda Ulu Kota Samarinda. *Jurnal Pendidikan IPS*, 4(2), 53–60.
- Tusyukriyah, F., & Aisah, S. (2022). Intervensi Aromaterapi Lemon Untuk Mengatasi Dismenore. *Ners Muda*, 3(3). <https://doi.org/10.26714/nm.v3i3.10545>
- Zahra Aprianti, R., Eni Lestari, N., Rokhmiati Wahyu, E. P., & Penulis, K. (2024b). Pengaruh Kompres Jahe Merah Terhadap Tingkat Nyeri Haid Pada Remaja di Mts Tanwiriyyah Cianjur. *Jurnal Ilmu Farmasi Dan Kesehatan*, 2, 92–100. <https://doi.org/10.59841/an-najat.v2i2.1153>

LAMPIRAN



Lampiran 1 Jadwal Pelaksanaan Kegiatan

Jadwal Pelaksanaan Kegiatan Penyusunan Proposal dan Hasil Penelitian

No	Kegiatan	Okt	Nov	Des	Jan	Feb	Mar	Apr	Mei	Juni	Juli	Agus
1	Penentuan Tema											
2	Penyusunan Proposal											
3	Uji Turnitin Sebelum Ujian Proposal											
4	Ujian Proposal											
5	Uji Etik											
6	Pengambilan Data Hasil Penelitian											
7	Penyusunan Hasil Penelitian											
8	Uji Turnitin Sebelum Ujian Hasil Penelitian											
9	Ujian Hasil Penelitian											
10	Publikasi											

Lampiran 2 Surat Izin Penelitian



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG
LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN MASYARAKAT
Sekretariat : Jl. Yos Sudarso no. 461 Gombong, Kebumen Telp. (0287)472433
Email: lppm@unimugo.ac.id Web: <http://unimugo.ac.id/>

No : 1371.5/IL3.AU/PN/IV/2025
Hal : Permohonan Ijin
Lampiran : -

Gombong, 15 April 2025

Kepada :
Yth. Kepala Sekolah SMP Negeri 1 Sempor

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Teriring do'a semoga kita dalam melaksanakan tugas sehari-hari senantiasa mendapat lindungan dari Allah SWT. Aamiin

Sehubungan dengan akan dilaksanakannya penelitian bagi mahasiswa Kebidanan Program Sarjana Universitas Muhammadiyah Gombong, dengan ini kami mohon kesediaannya untuk memberikan ijin kepada mahasiswa kami:

Nama : Yusronisa Nur Hikmah
NIM : 2021060011
Judul Penelitian : Pengaruh Kombinasi Aromaterapi Lavender dan Kompres Jehe Merah untuk Mengurangi Nyeri Dismenorea pada Remaja Putri di SMP Negeri 1 Sempor
Keperluan : Ijin Penelitian

Demikian atas perhatian dan ijin yang diberikan kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

Kepala LPPM
Universitas Muhammadiyah Gombong



Amika Dwi Asti, M.Kep

UNIMUGO
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG

Berkarakter & Menembahkan

Lampiran 3 Surat Balasan Untuk Izin Penelitian



PEMERINTAH KABUPATEN KEBUMEN
DINAS PENDIDIKAN, KEPEMUDAAN DAN OLAHRAGA
SMP NEGERI 1 SEMPOR

Jl. Kaligandu Jatnegara Kec.Sempor Kabupaten Kebumen KP.54471
Website : smpn1sempor.sch.id Email : smpnegeri1_sempor@yahoo.com

Nomor : 070/011

Perihal : Surat Balasan Permohonan
Izin Penelitian

Kepada Yth :
Dekan Universitas
Muhammadiyah Gombong
Di Tempat

Dengan Hormat,
Sehubungan dengan surat Saudara Nomor : 1371.5/II.3.AU/PN/IV/2025 tanggal 15 April 2025, perihal permohonan izin Penelitian mahasiswa atas nama Yusronisa Nur Hikmah dengan judul " Pengaruh Pemberian Kombinasi Kompres Hangat Jahe Merah dan Aromaterapi Lavender untuk Mengurangi Nyeri Dismenorea pada Remaja Putri di SMP Negeri 1 Sempor".

Kami sampaikan beberapa hal :

1. Pada dasarnya kami tidak keberatan, maka kami dapat mengizinkan pelaksanaan penelitian tersebut di tempat kami.
2. Izin melakukan penelitian diberikan untuk keperluan akademik.
3. Waktu pengambilan data harus dilakukan di waktu hari kerja.

Demikian Surat balasan dari kami , atas perhatian kami ucapkan terimakasih

Sempur, 5 Juni 2025
Kepala Sekolah,

Sunawan, S.Pd., M.Pd.
NIP.196802221995121004

Lampiran 4 Surat Lolos Uji Etik



KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN
HEALTH RESEARCH ETHICS COMMITTEE
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG

eCertificate

KETERANGAN LAYAK ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL
EXEMPTION
"ETHICAL EXEMPTION"

Nomor : 083.6/II.3.AU/F/KEPK/IV/2025

No. Protokol : 21113000383



Peneliti
Researcher : YUSRONISA NUR HIKMAH
Bdn. Umi Laelatul Qomar., S.ST., M.P.H

Nama Institusi
Name of The Institution : KEPK Universitas Muhammadiyah Gombong

**"PENGARUH KOMBINASI AROMATERAPI LAVENDER
DAN KOMPRES JAHE MERAH UNTUK MENGURANGI
NYERI DISMENORHEA PADA REMAJA PUTRI DI SMP
NEGERI 1 SEMPOR"**

**"THE EFFECT OF A COMBINATION OF LAVENDER
AROMATHERAPY AND RED GINGER COMPRESS TO
REDUCE DYSMENORHEA PAIN IN ADOLESCENT GIRLS
AT SMP NEGERI 1 SEMPOR"**

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, 3) Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 14 April 2025 sampai dengan tanggal 14 April 2026

This declaration of ethics applies during the period April 14, 2025 until April 14, 2026

April 14, 2025
Professor and Chairperson,



Ning Iswati, M. Kep

Lampiran 5 Instrumen Penelitian

LEMBAR PERSETUJUAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : N

Umur : 14 tahun

Setelah mendapatkan pemahaman dari peneliti dan mengetahui manfaat penelitian yang berjudul "Pengaruh Aromaterapi Lavender dan Kompres Jahe Merah Untuk Megurangi Nyeri Dismenorea pada Remaja di SMPN 1 SEMPOR" dengan ini saya menyatakan bersedia untuk ikut berpartisipasi dalam penelitian ini.

Sempor, 8 Mei 2025

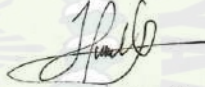
Peneliti



Yusronisa Nur Hikmah

NIM. 2021060011

Responden



LEMBAR PERSETUJUAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : L

Umur : 13 tahun

Setelah mendapatkan pemahaman dari peneliti dan mengetahui manfaat penelitian yang berjudul "Pengaruh Aromaterapi Lavender dan Kompres Jahe Merah Untuk Megurangi Nyeri Dismenorhea pada Remaja di SMPN 1 SEMPOR" dengan ini saya menyatakan bersedia untuk ikut berpartisipasi dalam penelitian ini.

Sempor, 08 Mei 2025

Peneliti



Yusronisa Nur Hikmah

NIM. 2021060011

Responden



L

LEMBAR PERSETUJUAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama :

Umur : 14 thn

Setelah mendapatkan pemahaman dari peneliti dan mengetahui manfaat penelitian yang berjudul **“Pengaruh Aromaterapi Lavender dan Kompres Jahe Merah Untuk Megurangi Nyeri Dismenorhea pada Remaja di SMPN 1 SEMPOR”** dengan ini saya menyatakan bersedia untuk ikut berpartisipasi dalam penelitian ini.

Sempor, 15-Mei - 2025

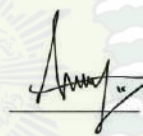
Peneliti

Responden



Yusronisa Nur Hikmah

NIM. 2021060011



Lembar Kuesioner

LEMBAR KUESIONER NYERI HAID PADA REMAJA

Nama : N

Umur : 19 tahun

1. Apakah anda mengetahui apa itu haid atau menstruasi?
☒ Ya ☐ Tidak
2. Kapan haid terakhir anda?
Bulan April Tanggal mulai 11 Tanggal selesai 10
3. Apakah haid anda teratur setiap bulannya?
☒ Ya ☐ Tidak
4. Apakah anda mengalami nyeri haid?
☒ Ya ☐ Tidak
5. Penanganan apa yang biasanya anda lakukan ketika anda mengalami nyeri haid?
Sebutkan .. -
6. Apa saja yang anda rasakan saat nyeri haid?
 - ☒ Pusing
 - ☐ Diare
 - ☒ Nyeri perut bagian bawah
 - ☐ Mual
 - ☐ Muntah
 - ☐ Lainnya...
7. Berapa lama biasanya anda mengalami nyeri haid?
 - ☐ < 1 hari
 - ☐ > 1 hari
 - ☐ 1 hari
 - ☒ 2 hari
 - ☐ Lain-lainnya... hari
8. Kapan biasanya anda mengalami nyeri haid?
 - ☒ Sebelum haid hari ke.1. sampai haid hari ke.2
 - ☐ Saat haid hari ke... sampai hari ke..
 - ☐ Lain-lainnya...
9. Apakah ada memiliki alergi terhadap jahe?
Ya ☒ Tidak

LEMBAR KUESIONER
NYERI HAID PADA REMAJA

Nama : L
Umur : 19 tahun

1. Apakah anda mengetahui apa itu haid atau menstruasi?
☒ Ya ☐ Tidak
2. Kapan haid terakhir anda?
Bulan April Tanggal mulai 9 Tanggal selesai 16
3. Apakah haid anda teratur setiap bulannya?
☒ Ya ☐ Tidak
4. Apakah anda mengalami nyeri haid?
☒ Ya ☐ Tidak
5. Penanganan apa yang biasanya anda lakukan ketika anda mengalami nyeri haid?
Sebutkan istirahat dan tidur dan minum air putih
6. Apa saja yang anda rasakan saat nyeri haid?
 - ☐ Pusing
 - ☐ Diare
 - ☒ Nyeri perut bagian bawah
 - ☐ Mual
 - ☐ Muntah
 - ☐ Lainnya...
7. Berapa lama biasanya anda mengalami nyeri haid?
 - ☐ < 1 hari
 - ☐ > 1 hari
 - ☐ 1 hari
 - ☒ 2 hari
 - ☐ Lain-lainnya... hari
8. Kapan biasanya anda mengalami nyeri haid?
 - ☐ Sebelum haid hari ke.1. sampai haid hari ke.2.
 - ☐ Saat haid hari ke.1. sampai hari ke.2.
 - ☐ Lain-lainnya...
9. Apakah ada memiliki alergi terhadap jahe?
Ya ☐ Tidak ☒

LEMBAR KUESIONER
NYERI HAID PADA REMAJA

Nama : F
Umur : 14 thn

1. Apakah anda mengetahui apa itu haid atau menstruasi?
☒ Ya ☐ Tidak
2. Kapan haid terakhir anda?
Bulan Mei Tanggal mulai 15 Tanggal selesai -
3. Apakah haid anda teratur setiap bulannya?
Ya ☒ Tidak
4. Apakah anda mengalami nyeri haid?
☒ Ya ☐ Tidak
5. Penanganan apa yang biasanya anda lakukan ketika anda mengalami nyeri haid?
Sebutkan ..
6. Apa saja yang anda rasakan saat nyeri haid?
 - ☐ Pusing
 - ☒ Diare
 - ☐ Nyeri perut bagian bawah
 - ☐ Mual
 - ☐ Muntah
 - ☐ Lainnya...
7. Berapa lama biasanya anda mengalami nyeri haid?
 - ☒ < 1 hari
 - ☐ > 1 hari
 - ☐ 1 hari
 - ☐ 2 hari
 - ☐ Lain-lainnya... hari
8. Kapan biasanya anda mengalami nyeri haid?
 - ☐ Sebelum haid hari ke... sampai haid hari ke..
 - ☐ Saat haid hari ke... sampai hari ke..
 - ☒ Lain-lainnya...
9. Apakah ada memiliki alergi terhadap jahe?
Ya ☒ Tidak

Lembar Observasi

TABEL OBSERVASI
HASIL PENILAIAN NYERI

No	Nama	Pre Intervensi		Post Intervensi	
		H1	H2	H1	H2
1.	Nn. L	7	5	4	2
2.	Nn. P	1	1	0	0
3.	Nn. R	1	1	0	0
4.	Nn. U	1	1	0	0
5.	Nn. A	6	4	1	1
6.	Nn. A	3	3	0	0
7.	Nn. V	1	1	0	0
8.	Nn. F	4	6	0	1
9.	Nn. S	1	1	0	0
10.	Nn. D	1	1	0	0
11.	Nn. A	1	1	0	0
12.	Nn. N	1	1	0	0
13.	Nn. A	4	2	3	1
14.	Nn. Q	4	2	2	1
15.	Nn. A	3	2	2	1
16.	Nn. R	2	2	0	0
17.	Nn. I	1	1	0	0
18.	Nn. B	2	2	1	0
19.	Nn. D	1	1	0	0
20.	Nn. T	6	6	4	4
21.	Nn. I	1	1	0	0
22.	Nn. O	6	6	4	4
23.	Nn. Z	2	2	0	0
24.	Nn. N	2	2	2	2
25.	Nn. D	2	2	1	1
26.	Nn. L	5	5	1	0
27.	Nn. L	4	3	3	2
28.	Nn. Y	1	1	0	0
29.	Nn. A	2	2	1	1
30.	Nn. F	1	1	0	0
31.	Nn. K	2	1	1	0
32.	Nn. R	2	1	1	0
33.	Nn. N	2	1	1	0
34.	Nn. L	1	1	0	0
35.	Nn. Z	2	1	1	0
36.	Nn. H	2	1	1	0
37.	Nn. L	2	1	1	0
38.	Nn. L	1	1	0	0
39.	Nn. I	3	2	1	0
40.	Nn. A	5	2	4	0
41.	Nn. N	2	1	1	0

42.	Nn. A	1	1	0	0
43.	Nn. V	1	1	0	0
44.	Nn. S	1	1	0	0
45.	Nn. N	7	4	6	0
46.	Nn. K	7	3	4	0
47.	Nn. K	1	1	0	0
48.	Nn. S	2	3	0	0
49.	Nn. A	4	2	2	1
50.	Nn. S	1	1	0	0
51.	Nn. K	1	1	0	0
52.	Nn. N	1	1	0	0
53.	Nn. H	1	1	0	0
54.	Nn. M	1	1	0	0
55.	Nn. N	2	1	1	0
56.	Nn. Z	1	1	0	0
57.	Nn. J	1	1	0	0
58.	Nn. A	1	1	0	0
59.	Nn. M	2	1	1	0
60.	Nn. N	3	1	3	0
61.	Nn. N	1	2	0	1
62.	Nn. J	4	2	1	1
63.	Nn. A	1	1	0	0
64.	Nn. M	1	1	0	0
65.	Nn. S	2	2	0	0
66.	Nn. R	8	7	1	1
67.	Nn. N	2	2	0	0
68.	Nn. F	2	2	0	0
69.	Nn. F	4	4	4	1
70.	Nn. A	5	4	3	1
71.	Nn. N	4	3	2	2
72.	Nn. H	2	2	1	0
73.	Nn. A	5	1	1	0
74.	Nn. B	1	1	1	0
75.	Nn. S	2	2	0	0
76.	Nn. Q	7	4	4	0
77.	Nn. A	4	4	2	1
78.	Nn. A	4	4	2	2
79.	Nn. D	2	2	0	0

STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP)

Pemberian Aromaterapi Lavender Untuk Menurunkan Nyeri Menstruasi

Pengertian	Aromaterapi lavender memiliki kandungan utama yaitu linalyl asetat, dan linalool, dimana linalyl asetat bisa melemaskan sistem kerja saraf otot
Tujuan	1. Mengurangi atau menghilangkan rasa nyeri 2. Menurunkan ketegangan otot 3. Menimbulkan perasaan nyaman
Kebijakan	Klien dengan nyeri menstruasi (dismenore)
Petugas	Mahasiswa
Instrumen	1. Esensial aromaterapi lavender 2. Diffuser 3. Lembar observasi nyeri
Prosedur Pelaksanaan	A. Prosedur Pelaksanaan 1. Tahap Pra Interaksi a) Mengumpulkan data tentang klien b) Menciptakan lingkungan yang nyaman c) Menyiapkan alat dan bahan d) Mengukur skala nyeri klien 2. Tahap Orientasi a) Memberikan salam sebagai pendekatan terapeutik b) Memperkenalkan diri, dan menyapa nama klien c) Menjelaskan maksud dan tujuan dari prosedur yang akan di lakukan

	d) Melakukan kontrak waktu dan tempat kepada klien e) Menanyakan persetujuan dan kesiapan klien
	3. Tahap kerja a) Membaca tasmiyah b) Mempersiapkan klien dengan menjaga privacy klien c) Mencuci tangan d) Mengatur klien pada posisi duduk yang nyaman e) Meneteskan 3-5 tetes esensial aromaterapi lavender tambahkan air sesuai batas diffuser f) Meminta klien untuk menghirup aromaterapi selama 20 menit g) Jarak diffuser dengan klien 20 cm, pemberian aromaterapi lavender 1 kali per hari pada saat haid hari ke 1 dan ke 2 h) Merapikan klien i) Mencuci tangan 4. Tahap terminasi a) Merapikan alat dan bahan b) Evaluasi setelah tindakan dilakukan c) Memberi kesempatan pasien untuk bertanya d) Berikan umpan balik positif e) Kontrak pertemuan selanjutnya f) Beri salam g) Dokumentasi hasil tindakan

STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP)

Pemberian Kompres Jahe Merah Untuk Menurunkan Nyeri Menstruasi

Pengertian	Penggunaan kompres hangat jahe dapat membantu meredakan rasa sakit karena jahe mengandung zat alami seperti oleoresin, zingeron, gingerol, dan shogaol.
Tujuan	1. Membuat pembuluh darah melebar 2. Melemaskan otot 3. Mengurangi nyeri
Kebijakan	Klien dengan nyeri menstruasi (dismenore)
Petugas	Mahasiswa
Instrumen	1. Jahe merah 2. Parutan 3. Jam tangan 4. Timbangan 5. Tisu 6. Lembar observasi nyeri
Prosedur Pelaksanaan	A. Prosedur Pelaksanaan 1. Tahap Pra Interaksi a. Mengumpulkan data tentang klien b. Menciptakan lingkungan yang nyaman c. Menyiapkan alat dan bahan d. Mengukur skala nyeri klien 2. Tahap Orientasi a. Memberikan salam b. Memperkenalkan diri, dan menyapa nama klien c. Menjelaskan maksud dan tujuan dari prosedur yang akan di lakukan

	f) Melakukan kontrak waktu dan tempat kepada klien g) Menanyakan persetujuan dan kesiapan klien
	3. Tahap kerja a) Membaca tasmiyah b) Mempersiapkan klien dengan menjaga privacy klien c) Mencuci tangan d) Mengatur klien pada posisi yang nyaman e) Timbang yang telah diparut seberat 20 gram, letakkan parutan jahe pada perut bagian bawah. f) Kompres selama 20 menit. g) Setelah 20 menit bersihkan jahe yang masih menempel. h) Pemberian kompres jahe 1 kali per hari pada saat haid hari ke 1 dan ke 2 i) Merapikan klien j) Mencuci tangan 4. Tahap terminasi a) Merapikan alat dan bahan b) Evaluasi setelah tindakan dilakukan c) Memberi kesempatan pasien untuk bertanya d) Berikan umpan balik positif e) Kontrak pertemuan selanjutnya f) Beri salam g) Dokumentasi hasil tindakan

LEMBAR OBSERVASI INTENSITAS NYERI
SEBELUM DILAKUKAN TINDAKAN
DENGAN SKALA NUMERIK

A. Identitas Responden

Nama : N
Alamat :
Umur : 14

B. Petunjuk Pengisian:

Beri tanda O pada angka yang menggambarkan tingkat nyeri yang anda rasakan.

1. Bagaimana nyeri haid yang anda rasakan pada saat haid hari ke 1 dan ke 2 serta bagaimana kondisi tubuh yang anda rasakan?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Skala	Keterangan
0	Tidak terasa nyeri
1	Terkadang terasa seperti tusukan kecil, ada sedikit gangguan
2	Terasa seperti tusukan yang lebih dalam, ada sedikit gangguan
3	Mengalihkan perhatian dapat menghilangkan gangguan
4	Mengabaikan nyeri bisa dengan beraktifitas atau melakukan pekerjaan, dapat dialihkan
5	Tidak dapat mengabaikan rasa nyeri lebih dari 30 menit
6	Tidak dapat mengabaikan rasa nyeri untuk waktu yang lama, tetapi masih bias bekerja
7	Diselingi dengan istirahat atau tidur, masih dapat bekerja atau belajar dengan sedikit usaha, sulit berkonsentrasi
8	Masih dapat membaca dan berbicara dengan usaha, merasakan mual serta pusing kepala, aktifitas fisik beberapa terbatas
9	Terdapat penurunan kesadaran, serta tidak dapat berbicara, menangis, mengerang, dan merintih, tidak dapat dikendalikan
10	Sudah tidak mampu berkomunikasi, hanya istirahat bahkan ada yang sampai pingsan (tidak sadarkan diri)

LEMBAR OBSERVASI INTENSITAS NYERI
SEBELUM DILAKUKAN TINDAKAN
DENGAN SKALA NUMERIK

A. Identitas Responden

Nama : L
 Alamat :
 Umur : 13 tahun

B. Petunjuk Pengisian:

Beri tanda O pada angka yang menggambarkan tingkat nyeri yang anda rasakan.

1. Bagaimana nyeri haid yang anda rasakan pada saat haid hari ke 1 dan ke 2 serta bagaimana kondisi tubuh yang anda rasakan?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Skala	Keterangan
0	Tidak terasa nyeri
1	Terkadang terasa seperti tusukan kecil, ada sedikit gangguan
2	Terasa seperti tusukan yang lebih dalam, ada sedikit gangguan
3	Mengalihkan perhatian dapat menghilangkan gangguan
4	Mengabaikan nyeri bisa dengan beraktifitas atau melakukan pekerjaan, dapat dialihkan
5	Tidak dapat mengabaikan rasa nyeri lebih dari 30 menit
6	Tidak dapat mengabaikan rasa nyeri untuk waktu yang lama, tetapi masih bias bekerja
7	Diselingi dengan istirahat atau tidur, masih dapat bekerja atau belajar dengan sedikit usaha, sulit berkonsentrasi
8	Masih dapat membaca dan berbicara dengan usaha, merasakan mual serta pusing kepala, aktifitas fisik beberapa terbatas
9	Terdapat penurunan kesadaran, serta tidak dapat berbicara, menangis, mengerang, dan merintih, tidak dapat dikendalikan
10	Sudah tidak mampu berkomunikasi, hanya istirahat bahkan ada yang sampai pingsan (tidak sadarkan diri)

LEMBAR OBSERVASI INTENSITAS NYERI
SEBELUM DILAKUKAN TINDAKAN
DENGAN SKALA NUMERIK

A. Identitas Responen

Nama : K

Alamat :

Umur : 14

B. Petunjuk Pengisian:

Beri tanda O pada angka yang menggambarkan tingkat nyeri yang anda rasakan.

1. Bagaimana nyeri haid yang anda rasakan pada saat haid hari ke 1 dan ke 2 serta bagaimana kondisi tubuh yang anda rasakan?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Skala	Keterangan
0	Tidak terasa nyeri
1	Terkadang terasa seperti tusukan kecil, ada sedikit gangguan
2	Terasa seperti tusukan yang lebih dalam, ada sedikit gangguan
3	Mengalihkan perhatian dapat menghilangkan gangguan
4	Mengabaikan nyeri bisa dengan beraktifitas atau melakukan pekerjaan, dapat dialihkan
5	Tidak dapat mengabaikan rasa nyeri lebih dari 30 menit
6	Tidak dapat mengabaikan rasa nyeri untuk waktu yang lama, tetapi masih bias bekerja
7	Diselingi dengan istirahat atau tidur, masih dapat bekerja atau belajar dengan sedikit usaha, sulit berkonsentrasi
8	Masih dapat membaca dan berbicara dengan usaha, merasakan mual serta pusing kepala, aktifitas fisik beberapa terbatas
9	Terdapat penurunan kesadaran, serta tidak dapat berbicara, menangis, mengerang, dan merintih, tidak dapat dikendalikan
10	Sudah tidak mampu berkomunikasi, hanya istirahat bahkan ada yang sampai pingsan (tidak sadarkan diri)

LEMBAR OBSERVASI INTENSITAS NYERI
SEBELUM DILAKUKAN TINDAKAN
DENGAN SKALA NUMERIK

A. Identitas Responden

Nama : N
Alamat :
Umur : 19

B. Petunjuk Pengisian:

Beri tanda O pada angka yang menggambarkan tingkat nyeri yang anda rasakan.

1. Bagaimana nyeri haid yang anda rasakan pada saat haid hari ke 1 dan ke 2 serta bagaimana kondisi tubuh yang anda rasakan?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Skala	Keterangan
0	Tidak terasa nyeri
1	Terkadang terasa seperti tusukan kecil, ada sedikit gangguan
2	Terasa seperti tusukan yang lebih dalam, ada sedikit gangguan
3	Mengalihkan perhatian dapat menghilangkan gangguan
4	Mengabaikan nyeri bisa dengan beraktifitas atau melakukan pekerjaan, dapat dialihkan
5	Tidak dapat mengabaikan rasa nyeri lebih dari 30 menit
6	Tidak dapat mengabaikan rasa nyeri untuk waktu yang lama, tetapi masih bias bekerja
7	Diselingi dengan istirahat atau tidur, masih dapat bekerja atau belajar dengan sedikit usaha, sulit berkonsentrasi
8	Masih dapat membaca dan berbicara dengan usaha, merasakan mual serta pusing kepala, aktifitas fisik beberapa terbatas
9	Terdapat penurunan kesadaran, serta tidak dapat berbicara, menangis, mengerang, dan merintih, tidak dapat dikendalikan
10	Sudah tidak mampu berkomunikasi, hanya istirahat bahkan ada yang sampai pingsan (tidak sadarkan diri)

LEMBAR OBSERVASI INTENSITAS NYERI

SEBELUM DILAKUKAN TINDAKAN

DENGAN SKALA NUMERIK

A. Identitas Responden

Nama : L
Alamat :
Umur : 13 tahun

B. Petunjuk Pengisian:

Beri tanda O pada angka yang menggambarkan tingkat nyeri yang anda rasakan.

1. Bagaimana nyeri haid yang anda rasakan pada saat haid hari ke 1 dan ke 2 serta bagaimana kondisi tubuh yang anda rasakan?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Skala	Keterangan
0	Tidak terasa nyeri
1	Terkadang terasa seperti tusukan kecil, ada sedikit gangguan
2	Terasa seperti tusukan yang lebih dalam, ada sedikit gangguan
3	Mengalihkan perhatian dapat menghilangkan gangguan
4	Mengabaikan nyeri bisa dengan beraktifitas atau melakukan pekerjaan, dapat dialihkan
5	Tidak dapat mengabaikan rasa nyeri lebih dari 30 menit
6	Tidak dapat mengabaikan rasa nyeri untuk waktu yang lama, tetapi masih bias bekerja
7	Diselingi dengan istirahat atau tidur, masih dapat bekerja atau belajar dengan sedikit usaha, sulit berkonsentrasi
8	Masih dapat membaca dan berbicara dengan usaha, merasakan mual serta pusing kepala, aktifitas fisik beberapa terbatas
9	Terdapat penurunan kesadaran, serta tidak dapat berbicara, menangis, mengerang, dan merintih, tidak dapat dikendalikan
10	Sudah tidak mampu berkomunikasi, hanya istirahat bahkan ada yang sampai pingsan (tidak sadarkan diri)

LEMBAR OBSERVASI INTENSITAS NYERI

SEBELUM DILAKUKAN TINDAKAN

DENGAN SKALA NUMERIK

A. Identitas Responden

Nama : Y

Alamat :

Umur : 14

B. Petunjuk Pengisian:

Beri tanda O pada angka yang menggambarkan tingkat nyeri yang anda rasakan.

1. Bagaimana nyeri haid yang anda rasakan pada saat haid hari ke 1 dan ke 2 serta bagaimana kondisi tubuh yang anda rasakan?

0	<u>1</u>	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	----------	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Skala	Keterangan
0	Tidak terasa nyeri
1	Terkadang terasa seperti tusukan kecil, ada sedikit gangguan
2	Terasa seperti tusukan yang lebih dalam, ada sedikit gangguan
3	Mengalihkan perhatian dapat menghilangkan gangguan
4	Mengabaikan nyeri bisa dengan beraktifitas atau melakukan pekerjaan, dapat dialihkan
5	Tidak dapat mengabaikan rasa nyeri lebih dari 30 menit
6	Tidak dapat mengabaikan rasa nyeri untuk waktu yang lama, tetapi masih bias bekerja
7	Diselingi dengan istirahat atau tidur, masih dapat bekerja atau belajar dengan sedikit usaha, sulit berkonsentrasi
8	Masih dapat membaca dan berbicara dengan usaha, merasakan mual serta pusing kepala, aktifitas fisik beberapa terbatas
9	Terdapat penurunan kesadaran, serta tidak dapat berbicara, menangis, mengerang, dan merintih, tidak dapat dikendalikan
10	Sudah tidak mampu berkomunikasi, hanya istirahat bahkan ada yang sampai pingsan (tidak sadarkan diri)

Lembar Post test Haid Hari 1

LEMBAR OBSERVASI INTENSITAS NYERI
SETELAH DILAKUKAN TINDAKAN
DENGAN SKALA NUMERIK

A. Identitas Responden

Nama : N
 Alamat :
 Umur : 19

B. Petunjuk Pengisian:

Beri tanda O pada angka yang menggambarkan tingkat nyeri yang anda rasakan.

1. Bagaimana nyeri haid yang anda rasakan serta bagaimana kondisi tubuh yang anda rasakan setelah dilakukan penenganan nyeri?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Skala	Keterangan
0	Tidak terasa nyeri
1	Terkadang terasa seperti tusukan kecil, ada sedikit gangguan
2	Terasa seperti tusukan yang lebih dalam, ada sedikit gangguan
3	Mengalihkan perhatian dapat menghilangkan gangguan
4	Mengabaikan nyeri bisa dengan beraktifitas atau melakukan pekerjaan, dapat dialihkan
5	Tidak dapat mengabaikan rasa nyeri lebih dari 30 menit
6	Tidak dapat mengabaikan rasa nyeri untuk waktu yang lama, tetapi masih bias bekerja
7	Diselingi dengan istirahat atau tidur, masih dapat bekerja atau belajar dengan sedikit usaha, sulit berkonsentrasi
8	Masih dapat membaca dan berbicara dengan usaha, merasakan mual serta pusing kepala, aktifitas fisik beberapa terbatas
9	Terdapat penurunan kesadaran, serta tidak dapat berbicara, menangis, mengerang, dan merintih, tidak dapat dikendalikan
10	Sudah tidak mampu berkomunikasi, hanya istirahat bahkan ada yang sampai pingsan (tidak sadarkan diri)

LEMBAR OBSERVASI INTENSITAS NYERI
SETELAH DILAKUKAN TINDAKAN
DENGAN SKALA NUMERIK

A. Identitas Responden

Nama : L
 Alamat :
 Umur : 13 tahun

B. Petunjuk Pengisian:

Beri tanda O pada angka yang menggambarkan tingkat nyeri yang anda rasakan.

1. Bagaimana nyeri haid yang anda rasakan serta bagaimana kondisi tubuh yang anda rasakan setelah dilakukan penenganan nyeri?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Skala	Keterangan
0	Tidak terasa nyeri
1	Terkadang terasa seperti tusukan kecil, ada sedikit gangguan
2	Terasa seperti tusukan yang lebih dalam, ada sedikit gangguan
3	Mengalihkan perhatian dapat menghilangkan gangguan
4	Mengabaikan nyeri bisa dengan beraktifitas atau melakukan pekerjaan, dapat dialihkan
5	Tidak dapat mengabaikan rasa nyeri lebih dari 30 menit
6	Tidak dapat mengabaikan rasa nyeri untuk waktu yang lama, tetapi masih bias bekerja
7	Diselingi dengan istirahat atau tidur, masih dapat bekerja atau belajar dengan sedikit usaha, sulit berkonsentrasi
8	Masih dapat membaca dan berbicara dengan usaha, merasakan mual serta pusing kepala, aktifitas fisik beberapa terbatas
9	Terdapat penurunan kesadaran, serta tidak dapat berbicara, menangis, mengerang, dan merintih, tidak dapat dikendalikan
10	Sudah tidak mampu berkomunikasi, hanya istirahat bahkan ada yang sampai pingsan (tidak sadarkan diri)

LEMBAR OBSERVASI INTENSITAS NYERI
SETELAH DILAKUKAN TINDAKAN
DENGAN SKALA NUMERIK

A. Identitas Responden

Nama : K
 Alamat :
 Umur : 14 tahun

B. Petunjuk Pengisian:

Beri tanda O pada angka yang menggambarkan tingkat nyeri yang anda rasakan.

1. Bagaimana nyeri haid yang anda rasakan serta bagaimana kondisi tubuh yang anda rasakan setelah dilakukan penanganan nyeri?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Skala	Keterangan
0	Tidak terasa nyeri
1	Terkadang terasa seperti tusukan kecil, ada sedikit gangguan
2	Terasa seperti tusukan yang lebih dalam, ada sedikit gangguan
3	Mengalihkan perhatian dapat menghilangkan gangguan
4	Mengabaikan nyeri bisa dengan beraktifitas atau melakukan pekerjaan, dapat dialihkan
5	Tidak dapat mengabaikan rasa nyeri lebih dari 30 menit
6	Tidak dapat mengabaikan rasa nyeri untuk waktu yang lama, tetapi masih bias bekerja
7	Diselingi dengan istirahat atau tidur, masih dapat bekerja atau belajar dengan sedikit usaha, sulit berkonsentrasi
8	Masih dapat membaca dan berbicara dengan usaha, merasakan mual serta pusing kepala, aktifitas fisik beberapa terbatas
9	Terdapat penurunan kesadaran, serta tidak dapat berbicara, menangis, mengerang, dan merintih, tidak dapat dikendalikan
10	Sudah tidak mampu berkomunikasi, hanya istirahat bahkan ada yang sampai pingsan (tidak sadarkan diri)

Lembar Post test Haid Hari ke 2

LEMBAR OBSERVASI INTENSITAS NYERI

SETELAH DILAKUKAN TINDAKAN

DENGAN SKALA NUMERIK

A. Identitas Responden

Nama : N

Alamat :

Umur : 14

B. Petunjuk Pengisian:

Beri tanda O pada angka yang menggambarkan tingkat nyeri yang anda rasakan.

1. Bagaimana nyeri haid yang anda rasakan serta bagaimana kondisi tubuh yang anda rasakan setelah dilakukan penanganan nyeri?

(0)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
-----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Skala	Keterangan
0	Tidak terasa nyeri
1	Terkadang terasa seperti tusukan kecil, ada sedikit gangguan
2	Terasa seperti tusukan yang lebih dalam, ada sedikit gangguan
3	Mengalihkan perhatian dapat menghilangkan gangguan
4	Mengabaikan nyeri bisa dengan beraktifitas atau melakukan pekerjaan, dapat dialihkan
5	Tidak dapat mengabaikan rasa nyeri lebih dari 30 menit
6	Tidak dapat mengabaikan rasa nyeri untuk waktu yang lama, tetapi masih bias bekerja
7	Diselingi dengan istirahat atau tidur, masih dapat bekerja atau belajar dengan sedikit usaha, sulit berkonsentrasi
8	Masih dapat membaca dan berbicara dengan usaha, merasakan mual serta pusing kepala, aktifitas fisik beberapa terbatas
9	Terdapat penurunan kesadaran, serta tidak dapat berbicara, menangis, mengerang, dan merintih, tidak dapat dikendalikan
10	Sudah tidak mampu berkomunikasi, hanya istirahat bahkan ada yang sampai pingsan (tidak sadarkan diri)

LEMBAR OBSERVASI INTENSITAS NYERI
SETELAH DILAKUKAN TINDAKAN
DENGAN SKALA NUMERIK

A. Identitas Responden

Nama : L
Alamat :
Umur : 13 tahun

B. Petunjuk Pengisian:

Beri tanda O pada angka yang menggambarkan tingkat nyeri yang anda rasakan.

1. Bagaimana nyeri haid yang anda rasakan serta bagaimana kondisi tubuh yang anda rasakan setelah dilakukan penenganan nyeri?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Skala	Keterangan
0	Tidak terasa nyeri
1	Terkadang terasa seperti tusukan kecil, ada sedikit gangguan
2	Terasa seperti tusukan yang lebih dalam, ada sedikit gangguan
3	Mengalihkan perhatian dapat menghilangkan gangguan
4	Mengabaikan nyeri bisa dengan beraktifitas atau melakukan pekerjaan, dapat dialihkan
5	Tidak dapat mengabaikan rasa nyeri lebih dari 30 menit
6	Tidak dapat mengabaikan rasa nyeri untuk waktu yang lama, tetapi masih bias bekerja
7	Diselingi dengan istirahat atau tidur, masih dapat bekerja atau belajar dengan sedikit usaha, sulit berkonsentrasi
8	Masih dapat membaca dan berbicara dengan usaha, merasakan mual serta pusing kepala, aktifitas fisik beberapa terbatas
9	Terdapat penurunan kesadaran, serta tidak dapat berbicara, menangis, mengerang, dan merintih, tidak dapat dikendalikan
10	Sudah tidak mampu berkomunikasi, hanya istirahat bahkan ada yang sampai pingsan (tidak sadarkan diri)

LEMBAR OBSERVASI INTENSITAS NYERI

SETELAH DILAKUKAN TINDAKAN

DENGAN SKALA NUMERIK

A. Identitas Responden

Nama : K

Alamat :

Umur : 14

B. Petunjuk Pengisian:

Beri tanda O pada angka yang menggambarkan tingkat nyeri yang anda rasakan.

1. Bagaimana nyeri haid yang anda rasakan serta bagaimana kondisi tubuh yang anda rasakan setelah dilakukan penenganan nyeri?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Skala	Keterangan
0	Tidak terasa nyeri
1	Terkadang terasa seperti tusukan kecil, ada sedikit gangguan
2	Terasa seperti tusukan yang lebih dalam, ada sedikit gangguan
3	Mengalihkan perhatian dapat menghilangkan gangguan
4	Mengabaikan nyeri bisa dengan beraktifitas atau melakukan pekerjaan, dapat dialihkan
5	Tidak dapat mengabaikan rasa nyeri lebih dari 30 menit
6	Tidak dapat mengabaikan rasa nyeri untuk waktu yang lama, tetapi masih bias bekerja
7	Diselingi dengan istirahat atau tidur, masih dapat bekerja atau belajar dengan sedikit usaha, sulit berkonsentrasi
8	Masih dapat membaca dan berbicara dengan usaha, merasakan mual serta pusing kepala, aktifitas fisik beberapa terbatas
9	Terdapat penurunan kesadaran, serta tidak dapat berbicara, menangis, mengerang, dan merintih, tidak dapat dikendalikan
10	Sudah tidak mampu berkomunikasi, hanya istirahat bahkan ada yang sampai pingsan (tidak sadarkan diri)

Lampiran 6 Hasil Uji Plagiarisme

	UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG PERPUSTAKAAN Jl. Yos Sudarso No. 461, Telp./Fax. (0287) 472433 GOMBONG, 54412 Website : https://library.unimugo.ac.id/ E-mail : lib.unimugo@gmail.com
---	---

SURAT PERNYATAAN CEK SIMILARITY/PLAGIASI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

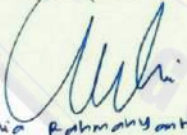
Nama : Sawiji, M.Sc
NIK : 96009
Jabatan : Kepala UPT Perpustakaan, Multimedia, SIM, dan IT

Menyatakan bahwa karya tulis di bawah ini **sudah lolos** uji cek similarity/plagiasi:

Judul : Pengaruh Kombinasi Aromaterapi Lavender Dan Kompres Jahe Merah Untuk Mengurangi Nyeri *Dismenorrhea* Pada Remaja Putri Di SMP Negeri 1 Sempor

Nama : Yusronisa Nur Hikmah
NIM : 2021060011
Program Studi : SI Kebidanan
Hasil Cek : 24%

Gombong, 17 Juni 2025

Pustakawan  (Aulia Rahmawati)	Mengetahui, Kepala UPT Perpustakaan, Multimedia, SIM, dan IT  (Sawiji, M.Sc)
--	---

Lampiran 7 Analisis Data

Pengaruh Kombinasi Aromaterapi Lavender dan Kompres Jale Merah Untuk Mengurangi Nyeri Dismenorehea Pada Remaja Putri di SMP Negeri 1 Sempur											
			Skala Nyeri Haid Sebelum Penerapan				Skala Nyeri Haid Setelah Penerapan				
No	Nama	Umur(Tahun)	Coding	Haid hari ke-1	Coding	Haid hari ke-2	Coding	Post Test 1	Coding	Post Test 2	Coding
1	Nu.L	13	1	7	4	5	3	4	3	2	2
2	Nu.P	13	1	1	2	1	2	0	1	0	1
3	Nu.R	13	1	1	2	1	2	0	1	0	1
4	Nu.U	13	1	1	2	1	2	0	1	0	1
5	Nu.A	13	1	6	3	4	3	1	2	1	2
6	Nu.A	13	1	3	2	3	2	0	1	0	1
7	Nu.V	13	1	1	2	1	2	0	1	0	1
8	Nu.F	13	1	4	3	6	3	0	1	1	2
9	Nu.S	13	1	1	2	1	2	0	1	0	1
10	Nu.D	13	1	1	2	1	2	0	1	0	1
11	Nu.A	13	1	1	2	1	2	0	1	0	1
12	Nu.N	13	1	1	2	1	2	0	1	0	1
13	Nu.A	13	1	4	3	2	2	3	2	1	2
14	Nu.Q	13	1	4	3	2	2	2	2	1	2
15	Nu.A	13	1	3	2	2	2	2	2	1	2
16	Nu.R	13	1	2	2	2	2	0	1	0	1
17	Nu.I	13	1	1	2	1	2	0	1	0	1
18	Nu.B	14	2	2	2	2	2	1	2	0	1
19	Nu.D	13	1	1	2	1	2	0	1	0	1

Frequencies Statistics

		Kategori Usia Responden	Skala Nyeri Haid Hari Ke-1 Sebelum Penerapan Kombinasi Aromaterapi Lavender Dan Kompres Jahe Merah	Skala Nyeri Haid Hari Ke-1 Setelah Penerapan Kombinasi Aromaterapi Lavender Dan Kompres Jahe Merah	Skala Nyeri Haid Hari Ke-2 Sebelum Penerapan Kombinasi Aromaterapi Lavender Dan Kompres Jahe Merah	Skala Nyeri Haid Hari Ke-2 Setelah Penerapan Kombinasi Aromaterapi Lavender Dan Kompres Jahe Merah
N	Valid	79	79	79	79	79
	Missing	0	0	0	0	0
Mean		1.62	2.34	1.59	2.18	1.29
Median		2.00	2.00	1.00	2.00	1.00
Mode		2	2	1	2	1
Minimum		1	2	1	2	1
Maximum		3	4	3	4	3

Kategori Usia Responden

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Remaja 10-13 Tahun	31	39.2	39.2	39.2
	Remaja 14-16 Tahun	47	59.5	59.5	98.7
	Remaja 17-19 Tahun	1	1.3	1.3	100.0
	Total	79	100.0	100.0	

Skala Nyeri Haid Hari Ke-1 Sebelum Penerapan Kombinasi Aromaterapi Lavender Dan Kompres Jahe Merah

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Nyeri Ringan	57	72.2	72.2	72.2
	Nyeri Sedang	17	21.5	21.5	93.7
	Nyeri Berat, Terkontrol	5	6.3	6.3	100.0
	Total	79	100.0	100.0	

Skala Nyeri Haid Hari Ke-1 Setelah Penerapan Kombinasi Aromaterapi Lavender Dan Kompres Jahe Merah

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Terasa Nyeri	40	50.6	50.6	50.6
	Nyeri Ringan	31	39.2	39.2	89.9
	6 Nyeri Sedang	8	10.1	10.1	100.0
	Total	79	100.0	100.0	

Skala Nyeri Haid Hari Ke-2 Sebelum Penerapan Kombinasi Aromaterapi Lavender Dan Kompres Jahe Merah

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Nyeri Ringan	66	83.5	83.5	83.5
	Nyeri Sedang	12	15.2	15.2	98.7
	Nyeri Berat, Terkontrol	1	1.3	1.3	100.0
	Total	79	100.0	100.0	

Skala Nyeri Haid Hari Ke-2 Setelah Penerapan Kombinasi Aromaterapi Lavender Dan Kompres Jahe Merah

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Terasa Nyeri	58	73.4	73.4	73.4
	Nyeri Ringan	19	24.1	24.1	97.5
	Nyeri Sedang	2	2.5	2.5	100.0
	Total	79	100.0	100.0	

Tests of Normality

	Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.
Skala Nyeri Haid Hari Ke-1 Sebelum Penerapan Kombinasi Aromaterapi Lavender Dan Kompres Jahe Merah	.794	79	.000
Skala Nyeri Haid Hari Ke-1 Setelah Penerapan Kombinasi Aromaterapi Lavender Dan Kompres Jahe Merah	.748	79	.000

a. Lilliefors Significance Correction

UJI WILCOXON

Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Skala Nyeri Haid Hari Ke-1 Setelah Penerapan Kombinasi Aromaterapi Lavender Dan Kompres Jahe Merah - Skala Nyeri Haid Hari Ke-1 Sebelum Penerapan Kombinasi Aromaterapi Lavender Dan Kompres Jahe Merah	Negative Ranks	34 ^a	18.32	623.00
	Positive Ranks	1 ^b	7.00	7.00
	Ties	44 ^c		
	Total	79		

a. Skala Nyeri Haid Hari Ke-1 Setelah Penerapan Kombinasi Aromaterapi Lavender Dan Kompres Jahe Merah < Skala Nyeri Haid Hari Ke-1 Sebelum Penerapan Kombinasi Aromaterapi Lavender Dan Kompres Jahe Merah

b. Skala Nyeri Haid Hari Ke-1 Setelah Penerapan Kombinasi Aromaterapi Lavender Dan Kompres Jahe Merah > Skala Nyeri Haid Hari Ke-1 Sebelum Penerapan Kombinasi Aromaterapi Lavender Dan Kompres Jahe Merah

c. Skala Nyeri Haid Hari Ke-1 Setelah Penerapan Kombinasi Aromaterapi Lavender Dan Kompres Jahe Merah = Skala Nyeri Haid Hari Ke-1 Sebelum Penerapan Kombinasi Aromaterapi Lavender Dan Kompres Jahe Merah

Test Statistics

	Skala Nyeri Haid Hari Ke-1 Setelah Penerapan Kombinasi Aromaterapi Lavender Dan Kompres Jahe Merah - Skala Nyeri Haid Hari Ke-1 Sebelum Penerapan Kombinasi Aromaterapi Lavender Dan Kompres Jahe Merah
Z	-5.095 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Skala Nyeri Haid Hari Ke-2 Setelah Penerapan Kombinasi Aromaterapi Lavender Dan Kompres Jahe Merah - Skala Nyeri Haid Hari Ke-2 Sebelum Penerapan Kombinasi Aromaterapi Lavender Dan Kompres Jahe Merah	Negative Ranks	66 ^a	33.50	2211.00
	Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
	Ties	13 ^c		
	Total	79		

a. Skala Nyeri Haid Hari Ke-2 Setelah Penerapan Kombinasi Aromaterapi Lavender Dan Kompres Jahe Merah < Skala Nyeri Haid Hari Ke-2 Sebelum Penerapan Kombinasi Aromaterapi Lavender Dan Kompres Jahe Merah

b. Skala Nyeri Haid Hari Ke-2 Setelah Penerapan Kombinasi Aromaterapi Lavender Dan Kompres Jahe Merah > Skala Nyeri Haid Hari Ke-2 Sebelum Penerapan Kombinasi Aromaterapi Lavender Dan Kompres Jahe Merah

c. Skala Nyeri Haid Hari Ke-2 Setelah Penerapan Kombinasi Aromaterapi Lavender Dan Kompres Jahe Merah = Skala Nyeri Haid Hari Ke-2 Sebelum Penerapan Kombinasi Aromaterapi Lavender Dan Kompres Jahe Merah

Test Statistics

	Skala Nyeri Haid Hari Ke-2 Setelah Penerapan Kombinasi Aromaterapi Lavender Dan Kompres Jahe Merah - Skala Nyeri Haid Hari Ke-2 Sebelum Penerapan Kombinasi Aromaterapi Lavender Dan Kompres Jahe Merah
Z	-7.909 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

Lampiran 8 Dokumentasi



Responden 11



Resronden 22



Responden 40



Responden 44



Responsen 50



Responden 53



Reseponden 63



Responden 69



Responden 75

Lampiran 9 Lembar Bimbingan



**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG**

**LEMBAR KONSULTASI
BIMBINGAN SKRIPSI**

NAMA MAHASISWA : Yusronisa Nur Hikmah

NIM : 2021060011

NAMA PEMBIMBING : Bdn. Umi Laelatul Qomar., S.ST., M.P.H.

NO	HARI / TANGGAL	REKOMENDASI / SARAN PEMBIMBING	TTD MAHASISWA	PARAF PEMBIMBING
1.	Rabu, 16-10-24	Konsul Judul		
2.	Rabu, 20-10-24	Konsul Bab 1		
3.	Senin, 04-11-24	Konsul Bab 1		
4.	Selasa, 26-11-24	Konsul Bab 1 (Acc)		
5.	Kamis, 28-11-24	Konsul Bab 2		
6.	Senin, 23-12-24	Konsul Bab 2 (Acc)		
7.	Senin, 13-01-25	Konsul Bab 3		
8.	Selasa, 14-01-25	Konsul Bab 3		
9.	Rabu, 15-01-25	Konsul Bab 3		
10.	Kamis, 16-01-25	Turnitin		
11.	Senin, 19-05-25	Konsul Bab 4		

12.	Kamis, 22-05-25	Konsul Bab 4		
13.	Selasa, 27-05-25	Konsul Bab 4 (ACC)		
14.	Rabu, 11-06-25	Konsul Bab 5		
15.	Jumat, 13-06-25	Konsul Bab 5		
16.	Selasa, 17-06-25	Konsul Bab 5 (ACC)		
17.	Kamis, 19-06-25	Turnitin		
18.	Jumat, 25-07-25	Konsul skripsi post sidang		
19.	Selasa, 29-07-25	Konsul skripsi post sidang (ACC)		

Mengetahui,

Ketua Program Studi Kebidanan

Program Sarjana



(Dyah Puji Astuti, S.SiT., M.P.H.)