

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SEMARANG**

Skripsi, Agustus 2018  
Bella Maulia Indah Kurniawati

Perbedaan Efektivitas Teknik Relaksasi Napas Dalam dan Aromaterapi Lavender terhadap Intensitas Nyeri Menstruasi pada Remaja di Madrasah Aliyah Darut Taqwa Semarang

xv + 75 halaman + 8 tabel + 2 gambar + 3 skema + 9 lampiran

**Abstrak**

*Dysmenorrhea* adalah ketidaknyamanan di perut menjelang dan saat awal menstruasi yang dapat mengganggu aktivitas, tidur, bekerja bahkan konsentrasi belajar. *Dysmenorrhea* primer terjadi pada seseorang yang tidak menderita penyakit reproduksi dan sering terjadi pada remaja. *Dysmenorrhea* primer umumnya tidak berbahaya, namun seringkali remaja dan pelajar merasa terganggu dalam aktivitas belajar. Teknik relaksasi napas dalam dan aromaterapi lavender merupakan tindakan keperawatan mandiri untuk menangani *dysmenorrhea*. Penelitian ini untuk mengetahui perbedaan efektivitas teknik relaksasi napas dalam dan aromaterapi lavender terhadap intensitas nyeri menstruasi pada remaja di Madrasah Aliyah Darut Taqwa Semarang. Jenis penelitian *Quasy-eksperimen* menggunakan rancangan *Non-equivalent Control Group Design*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswi yang *dysmenorrhea* di Madrasah Aliyah Darut Taqwa. Sampel penelitian sebanyak 32 responden dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Analisis data dengan menggunakan uji *Paired T-Test*. Sebelum dilakukan relaksasi napas dalam, kategori nyeri sedang sebanyak 75% dan nyeri ringan 25%, setelah dilakukan relaksasi napas dalam menjadi nyeri sedang 43,8% dan nyeri ringan 56,2%. Sebelum diberikan aromaterapi lavender, kategori nyeri sedang sebanyak 87,5% dan nyeri ringan 12,5%, setelah diberikan aromaterapi lavender menjadi nyeri sedang 31,2% dan nyeri ringan 68,8%. Dari hasil uji *Paired T-Test* dari masing-masing tindakan menunjukkan *p value* = 0,000 (*p* < 0,05). Ada perbedaan penurunan intensitas nyeri dengan teknik relaksasi napas dalam (1,125) dan aromaterapi lavender (1,750). Aromaterapi lavender lebih efektif untuk menurunkan nyeri menstruasi dibandingkan dengan relaksasi napas dalam, karena aromaterapi lavender melibatkan persyarafan (persepsi) yang mampu merangsang sekresi hormon serotonin dan endorphin untuk mengurangi nyeri dan membuat rileks. Remaja yang mengalami *dysmenorrhea* dapat menggunakan aromaterapi lavender sebagai alternatif untuk mengurangi nyeri menstruasi.

**Kata kunci :** Aromaterapi lavender, *dysmenorrhea*, relaksasi napas dalam

**NURSING DEPARTMENT  
FACULTY OF NURSING AND HEALTH  
UNIVERSITY OF MUHAMMADIYAH SEMARANG**

*Final Project, August 2018  
Bella Maulia Indah Kurniawati*

*Differences of Effectiveness Deep Breath Relaxation Techniques and Lavender Aromatherapy on the Intensity of Menstruation Pain in Teenagers of Madrasah Aliyah Darut Taqwa Semarang*

*XV + 75 pages + 8 tables + 2 pictures + 3 schemes + 9 appendices*

**ABSTRACT**

*Dysmenorrhea is uncomfortable that felt in the stomach when pre-start menstruation which could be disturbed in daily life, sleep, concentrate and work time. Primary dysmenorrhea appeared on a human that has no reproduction duct and often forced on teenager. Primary dysmenorrhea generally was not dangerous, however the teenager and the students usually felt not comfort when they were learning activity. Deep breath relaxation techniques and lavender aromatherapy are an individual nursing action for carrying dysmenorrhea. This study for knowing of deep breath relaxation techniques and lavender aromatherapy on menstruation pain intensity in teenager of Madrasah Aliyah Darut Taqwa Semarang. Form of the study was Quasy-experiment applied Non-equivalent Control Group Design. Population in this study were the students who gained dysmenorrhea in Madrasah Aliyah Darut Taqwa. Sample of the study in total 32 respondents by applied purposive sampling technique. Data analysis applied Paired T-Test. Before accepted deep breath relaxation, category of moderate pain in total 75% and mild pain in total 25%, after given deep breath relaxation to be moderate pain in total 43.8% and mild pain in total 56.2%. Before accepted lavender aromatherapy, category of moderate pain in total 87.5% and mild pain in total 12.5%, after given lavender aromatherapy to be moderate pain in total 31.2% and mild pain in total 68.8%. The result of Paired T-Test showed that p value = 0.000 ( $p < 0.05$ ). There were differences on menstruation pain intensity decrease with deep breath relaxation techniques (1.125) and lavender aromatherapy (1.750). Lavender aromatherapy was more effective for decreasing of dysmenorrhea intensity than deep breath relaxation techniques, because lavender aromatherapy involved innervation which could stimulate serotonin hormone secretion and endorphin for decreasing the pain and make relax. Teenager who gained dysmenorrhea is recommended for applying lavender aromatherapy as an alternative action for decreasing menstruation pain.*

**Keywords :** *Lavender aromatherapy, dysmenorrhea, deep breath relaxation techniques*