

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

Skripsi, 29 Agustus 2018

Mety Eva Rahayu

Perbedaan tingkat nyeri sebelum dan sesudah diberikan kombinasi yoga dan aromaterapi lavender terhadap penurunan nyeri *dismenore* pada remaja putri di SMP Muhammadiyah 3 Semarang

xi + 60 Halaman + 10 Tabel + 13 Lampiran + 5 Gambar

**Abstrak**

*Dismenorea* adalah nyeri perut yang diakibatkan dari adanya kejang otot uterus. Hal ini terjadi karena ketidakseimbangan hormon *progesterone* dalam darah sehingga menyebabkan rasa nyeri perut. Dampak dari *dismenorea* tersebut dapat mengganggu aktifitas seperti konsentrasi belajar dan aktifitas lainnya. *Dismenorea* dapat diatasi menggunakan terapi nonfarmakologis antara lain, *mengkombinasikan yoga dan aromaterapi lavender*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *kombinasi yoga dan aromaterapi lavender* terhadap penurunan tingkat nyeri *dismenorea* dengan rancangan penelitian *Quasi Experimen* dengan pendekatan *One Group Pretest Posttest Design*. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juni-Juli 2018 di SMP Muhammadiyah 3 Semarang, sampel berjumlah 16 orang responden. Hasil penelitian menunjukkan terjadi penurunan intensitas nyeri yang signifikan setelah diberikan *kombinasi yoga dan aromaterapi lavender* yaitu *p-value* ( $0.000 < 0.05$ ). Teknik relaksasi dalam yoga dapat merangsang tubuh untuk melepaskan opioid yaitu endorfin dan enkefalin, senyawa yang menghambat nyeri sedangkan aromaterapi lavender jika dihirup molekul akan menempel kerambut halus pada hidung maka terjadi suatu pesan elektrokimia yang akan ditransisikan *olfactory* ke otak, kemudian kesistem limbik sehingga berpengaruh terhadap penurunan nyeri *dismenorea*. Peneliti merekomendasikan kepada remaja, mahasiswa agar dapat membantu memenuhi kebutuhan memberikan rasa nyaman dalam pengontrolan rasa nyeri.

**Kata kunci** : *Dismenorea*, kombinasi yoga dan aromaterapi lavender

**Pustaka** :50 (2005-2016)

**BACHELOR OF NURSING PROGRAM  
FACULTY OF NURSING AND HEALTH SCIENCES  
UNIVERSITY OF MUHAMMADIYAH SEMARANG**

Mini Thesis, 29 Agustus 2018

Mety Eva Rahayu

Test different levels of pain before and after the given combination of yoga and aromatherapy lavender against a decline in the level of pain dysmenorrhea in the adolescent daughter in Junior High School Muhammadiyah Semarang 3.

xi + 60 pages + 10 Tables + 13 Appendices + 5 Figures

**Abstract**

*Dysmenorrhea* is abdominal pain resulting from the presence of uterine muscle spasms. This occurs due to hormonal imbalances of progesterone in the blood causing abdominal pain. The impact of these activities can interfere with dysmenorrhea as concentrations of study and other activities. Dysmenorrhea can be addressed using nonfarmakologi therapy among others, combines yoga and aromatherapy lavender. This research aims to know the influence of the combination of yoga and aromatherapy lavender against a decline in the level of pain dysmenorrhea with Quasi experiment research design with one group pretest posttest approach design. This research was carried out in June-July 2018 in Junior High School Muhammadiyah Semarang 3, sample totaling 16 the respondents. The results of this study showed a decrease in the intensity of pain that occurs significantly after the given combination of yoga and aromatherapy lavender  $p\text{ value } 0,000 < 0,5$ . Relaxation techniques in yoga can stimulate the body to release the opioid endorphin and enkefalin, compounds that inhibit the pain while the aromatherapy lavender if inhaled molecules will stick to the fine hair on the nose then occurs a massage electrochemistry is the transition right olfactory to the brain, then to the limbic system so as to decrease pain dysmenorrheal.

**Keywords** : *Dysmenorrhea*. A combination of yoga and aromatherapy.

**References** : 50 (2005-2016)