

Penggunaan Masker Kain Aromaterapi Lavender Terhadap Intensitas Nyeri Haid Remaja Putri

Eline Charla Sabatina Bingan¹ Sofia Mawaddah²

¹Prodi Sarjana Terapan dan Profesi Bidan Poltekkes Kemenkes Palangka Raya

*Email Korespondensi: elinecarlabingan@gmail.com

Abstrak

Nyeri haid adalah keluhan yang sering dirasakan oleh wanita, rasa nyeri ini yang disebabkan oleh kontraksi otot perut yang terjadi terus menerus dan mengeluarkan darah. Terapi relaksasi cukup banyak digunakan untuk meredakan nyeri, karena tidak memiliki efek samping, mudah pelaksanaannya dan harga relatif murah. Penggunaan masker aroma terapi Lavender dalam masa Pandemi Covid-19 sekaligus sebagai terapi nyeri remaja putri selama haid sangat diperlukan. Penggunaan masker sebagai pelindung dari virus sekaligus sebagai terapi nyeri pada remaja Putri yang sedang mengalami nyeri haid. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan Remaja untuk mengatasi Nyeri Haid dengan menggunakan Masker yang telah diberikan filter masker yang mengandung minyak aroma terapi Lavender dalam meningkatkan kesehatan Remaja dalam mengatasi nyeri haid. Bentuk Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini berupa penyuluhan pada Remaja Putri di Sekolah SMP Satu Atap Kecamatan Pahandut Kota Palangka Raya. Kegiatan Pertama diawali dengan penjelasan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat dilanjutkan dengan penyuluhan cara penggunaan masker aromaterapi Lavender pada Remaja Putri untuk mengatasi nyeri haid sebanyak 2 (dua) kali. Evaluasi kegiatan penyuluhan dilakukan pada pertemuan ketiga setelah 1 minggu dengan menggunakan format isian. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini dilaksanakan pada bulan September 2022. Hasil pengabdian yaitu terdapat peningkatan kemampuan Remaja Putri dengan menggunakan dengan baik masker aromaterapi Lavender pada saat nyeri haid. Kesimpulannya ada pengaruh yang signifikan pemanfaatan masker aroma terapi lavender terhadap intensitas nyeri haid pada remaja putri. Diharapkan Remaja Putri yang telah dilakukan penyuluhan dapat menjadi kader Remaja Putri dengan menyampaikan informasi mengenai penggunaan masker aromaterapi Lavender dalam mengatasi Nyeri Haid di lingkungan Sekolah tempat belajar. Serta sebagai penambahan informasi khususnya pada sekolah dan bagi para Remaja Putri yang mengalami Nyeri Haid (*Dismenorea*) sekaligus memberikan manfaat dalam penggunaan masker secara intensif sebagai perlindungan dan kenyamanan pengguna.

Kata Kunci : Aroma Terapi Lavender, Nyeri Haid, Remaja Putri

Abstract

Menstrual pain is a complaint that is often felt by women, this pain is caused by contractions of the abdominal muscles that occur continuously and bleed. Relaxation therapy is quite widely used to relieve pain, because it has no side effects, is easy to implement, and relatively inexpensive. The use of Lavender aromatherapy masks during the Covid-19 Pandemic as well as pain therapy for young women during menstruation is very necessary. The use of masks as a protector from viruses as well as pain therapy for young women who are experiencing menstrual pain. This Community Service Activity is expected to be able to

increase the knowledge of Teenagers dealing with Menstrual Pain by using masks that have been given a mask filter containing Lavender aromatherapy oil in improving health of Teenagers in dealing with menstrual pain. The form of this Community Service Activity is the form of counseling for young women at the One Roof Middle School, Pahandut District, Palangka Raya City. The first activity begins with an explanation of Community Service activities followed by counseling on how to use Lavender aromatherapy masks for young women to treat menstrual pain 2 (two) times. Evaluation of extension activities is carried out at the third meeting after 1 week using a form entry. This Community Service Activity will be held in September 2022. The results: There is an increase in the ability of young women to properly use Lavender aromatherapy masks during menstrual pain. The conclusion there is a significant effect of using lavender aromatherapy masks on the intensity of menstrual pain in young women. It is hoped that young women who have received counseling can become young women cadres by conveying information about the use of Lavender aromatherapy masks in dealing with menstrual pain in the school environment where they study. As well as additional information, especially for schools and for young women who experience menstrual pain (dysmenorrhea) as well as providing benefits in intensive use of masks as protection and comfort for users.

Keywords: *Lavender Aromatherapy, Menstrual Pain, Young Women*

1. PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan peralihan pubertas menuju dewasa. Remaja putri yang telah memasuki masa pubertas akan mengalami siklus menstruasi. Terjadinya menstruasi sangat penting untuk kesehatan reproduksi wanita. Menstruasi pertama kali biasanya dialami oleh wanita berumur 10 tahun, namun bisa juga lebih. Saat pubertas ini akan ada salah satu perkembangan kematangan organ reproduksi yang ditandai dengan keluarnya menstruasi. Menstruasi ditandai dengan nyeri perut bagian bawah selama 2-3 hari yang dialami oleh kebanyakan Remaja Putri. (Najmi, 2011).

Nyeri haid atau dalam bahasa latin disebut juga juga dengan dysmenorrhea merupakan keluhan yang sering dialami wanita, rasa nyeri ini dapat disebabkan oleh kontraksi otot perut yang terjadi terus menerus dan mengeluarkan darah. Para ahli membagi dismenorea menjadi dua yaitu dismenorea primer dan sekunder. Dismenorea primer adalah nyeri haid yang dirasakan tanpa adanya kelainan alat reproduksi, rasa nyeri yang dirasakan dimulai sejak pertama haid. Beberapa orang bertanggapan bahwa dismenorea akan sembuh sendirinya. Padahal sejatinya ada banyak aspek yang dapat menimbulkan terjadinya nyeri haid ini dan harus ditangani secara cepat dan bijaksana agar tidak mengganggu kesehatan organ lain nya. (Najmi, 2011).

Salah satu cara nonfarmakologi untuk menurunkan tingkat nyeri pada wanita adalah menggunakan relaksasi. Terapi relaksasi cukup banyak di gunakan untuk meredakan nyeri, karena tidak memiliki efek samping, mudah pelaksanaannya dan harga relatif murah. Dapat kita ketahui sangat banyak jenis relaksasi yang digunakan sebagai terapi nonfarmakologis

seperti terapi relaksasi musik relaksasi, modifikasi, dan juga relaksasi menggunakan aromaterapi (Solehati&Kosasih, 2015)

Aromaterapi merupakan metode yang menggunakan minyak astiri untuk meningkatkan kesehatan fisik dan juga emosi. Seorang ahli pengobatan di india bernama Ayurveda telah mencoba menggunakan berbagai macam esensial oil dalam praktek pengobatannya. Hal ini juga diakui oleh tokoh kedokteran dari Yunani yang bernama *Hippocrates*, beliau menyatakan bahwa mandi, pijatan dan menghirup esensial oil bisa menjadikan tubuh menjadi segar. Kandungan zat aromatis yang terdapat pada tanaman ternyata memiliki respons yang baik terhadap kondisi pikiran, perasaan, dan juga kesehatan tubuh (Jaelani, 2009).

Terdapat berbagai kelebihan dari minyak astiri tersebut contohnya antiseptik, Antimikroba, antivirus, dan juga anti jamur. Minyak atsiri sangat bersifat analgesik (menghilangkan rasa sakit) diantaranya *lavender*. Setiap esense memiliki kelebihan positif yang berbeda-beda. Misalnya, aroma lavender dipercaya dapat mengurangi rasa stres dan mengurangi kesulitan tidur atau insomnia. Kelebihan lavender esensial adalah kandungan racunnya relatif sangat rendah, dan jarang menimbulkan alergi. Aroma lavender inipun memiliki keunggulan lainnya yaitu ekonomis, mudah diperoleh, aman digunakan, tidak memerlukan peralatan yang rumit. Lavender esensial ini juga di klaim menjadi salah satu esensial yang sering digunakan untuk mengobati infeksi paru-paru, sinus, vagina, dan kulit, serta meringankan sakit kepala nyeri otot dan lainnya. (Yunita, 2010)

Penggunaan masker di masa Pandemi Covid-19 sekaligus sebagai terapi nyeri remaja putri selama haid sangat diperlukan. Penggunaan masker sebagai pelindung dari virus sekaligus sebagai terapi nyeri pada remaja Putri yang sedang mengalami nyeri haid. Di masa sekarang kita wajib berinovasi untuk pengembangan diri sekaligus memberikan kesehatan bagi tubuh secara alami.

Berdasarkan hasil penelitian yang pernah dilakukan pada Remaja Putri yang berjumlah 33 orang menunjukkan ada pemanfaatan masker aromaterapi Lavender dan mengalami penurunan intensitas nyeri. Remaja Putri yang mengalami nyeri haid menggunakan masker pada saat menstruasi pada hari 2-3 dilihat terjadi perubahan tingkat nyeri haid selama penggunaan masker aromaterapi Lavender. Hasil uji statistik menunjukkan nilai *P-Value* $0.000 < 0,05$, artinya terdapat manfaat penggunaan Masker aromaterapi Lavender untuk mengurangi nyeri haid. Aromaterapi Lavender adalah terapi yang menggunakan *essensial oil* atau sari minyak murni bunga Lavender murni untuk membantu memperbaiki kesehatan, membangkitkan semangat, menyegarkan serta menenangkan jiwa dan raga. Aromaterapi memiliki manfaat yang sangat beragam mulai dari

pertolongan pertama sampai membangkitkan rasa gembira (Koensoemardiyah, 2009).

Pendekatan yang dilakukan dalam pengabdian ini adalah peningkatan pengetahuan Remaja Putri untuk mengatasi nyeri haid dengan menggunakan masker aroma terapi Lavender. Remaja Putri di SMP Kota Palangka Raya sering tidak masuk sekolah sehingga menurunkan prestasi belajar siswa. Dengan ini kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan di SMP Kota Palangka Raya.

2. MASALAH

Meningkatkan pengetahuan remaja Putri mengenai cara mengatasi nyeri haid dengan masker aromaterapi Lavender sebagai upaya untuk mengatasi Nyeri Haid pada Remaja Putri secara nonfarmakologis. Masker aromaterapi Lavender dapat menurunkan intensitas nyeri haid pada remaja Putri.

Tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini yaitu meningkatkan pengetahuan siswi Remaja Putri untuk mengatasi nyeri haid dengan cara menggunakan masker aromaterapi Lavender untuk mengatasi nyeri haid. Lokasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini yaitu di SMP-1 Atap kelurahan Tumbang Rungan Kota Palangka Raya.

3. METODE

Bentuk kegiatan pengabdian kepada Masyarakat ini adalah berupa :

1) Tahap Persiapan

Tahap persiapan diawali dengan meminta ijin ke Kelurahan Tumbang Rungan Kota Palangka Raya dan Koordinasi dengan Kepala Sekolah dan Guru, serta Bidan Puskesmas Pahandut kota Palangka Raya. Setelah didapatkan siswa sebanyak 35 orang yang bersedia mengikuti kegiatan berupa penyuluhan dan demonstrasi cara penggunaan masker aromaterapi Lavender yang dibantu oleh Guru Sekolah.

2) Tahap Pelaksanaan

a. Menyiapkan daftar hadir, leaflet, dan peralatan masker

b. Pertemuan 1 : Tatap muka

- Penjelasan kegiatan pengabmas
- Memberikan leaflet dan daftar hadir kegiatan pengabdian kepada Masyarakat
- Melakukan penyuluhan tentang masker aromaterapi Lavender untuk mengurangi nyeri Haid
- Demonstrasi cara penggunaan masker aromaterapi Lavender untuk mengurangi nyeri Haid
- Siswi Remaja Putri mendemonstrasikan ulang

- Memberikan Masker, Aromaterapi, handuk, dan Handsanitizer
- c. Pertemuan 2 : Tatap muka
Demonstrasi penggunaan masker aromaterapi Lavender
- d. Pertemuan 3 : Tatap muka
Re Demonstrasi penggunaan masker aromaterapi Lavender

3) Tahap Evaluasi

Proses kegiatan ini melibatkan Kepala Sekolah dan Guru sekolah SMP-1 Atap, sehingga kegiatan ini berjalan dengan lancar sesuai dengan Jadwal yang telah disepakati. Evaluasi kegiatan dilaksanakan pada pertemuan ketiga setelah 1 minggu kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat berupa evaluasi langsung kegiatan dengan menggunakan daftar isian. Rancangan evaluasi dilakukan sebagai berikut :

Hasil demonstrasi penyuluhan penggunaan masker aromaterapi Lavender dievaluasi dengan melihat lembar isian evaluasi penggunaan masker aromaterapi Lavender. Penyuluhan penggunaan masker aromaterapi Lavender dievaluasi dengan melalui lembar isian evaluasi kegiatan penyuluhan. Dikelompokkan dengan penggunaan yaitu jika dilakukan atau tidak dilakukan, serta tingkat nyeri yaitu ringan, sedang, dan berat. Penilaian hasil evaluasi dilakukan dengan cara memberikan nilai prosentase (%) dari setiap hasil tingkatannya.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

Hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dievaluasi berdasarkan lembar isian pengabdian kepada masyarakat penggunaan masker aromaterapi Lavender. Dari hasil dapat dilihat dalam tabel berikut ini :

Tabel 1. Distribusi Hasil Penyuluhan dan Demonstrasi penggunaan masker aromaterapi Lavender (Tingkat Nyeri) di Sekolah Menengah Pertama (SMP)-1 Atap, Kelurahan Rungan Sari, Kecamatan Pahandut Kota Palangka Raya

No.	Tingkat Nyeri	F	%
1	Ringan	25	83
2	Sedang	5	17
3	Berat	0	0
		30	100%

Dari tabel 1. Dapat diketahui hasil penyuluhan dan demonstrasi pada semua remaja Putri (100%) baik. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berupa penyuluhan dan demonstrasi penggunaan masker aromaterapi lavender pada remaja Putri SMP-1 Atap dilaksanakan mulai bulan September 2022 di Kelurahan Rungan Sari Kecamatan Pahandut Kota Palangka Raya. Peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan penyuluhan dan demonstrasi penggunaan masker aromaterapi lavender adalah siswi remaja Putri yang

bersekolah di SMP-1 Atap Kelurahan Rungan Sari Kecamatan Pahandut Kota Palangka Raya yang terdiri dari 30 siswi remaja Putri.

Usia remaja putri yang menjadi peserta pengabdian masyarakat berkisar antara umur 12-15 tahun. Kegiatan penyuluhan dan demonstrasi pada remaja Putri dimulai dengan sosialisasi yang dibantu oleh Kepala Sekolah dan Guru SMP. Kemudian menentukan kesepakatan mengenai waktu dan tempat melakukan kegiatan. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dimulai dengan penjelasan mengenai kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat, dilanjutkan dengan pemberian materi tentang penggunaan masker aromaterapi Lavender. Setelah pemberian materi dilanjutkan dengan demonstrasi cara penggunaan masker aromaterapi Lavender.

Kegiatan ini dilakukan pada pertemuan I, II dan III. Di akhir pertemuan ketiga dilakukan evaluasi dan dinilai dengan menggunakan format lembar isian pengabdian kepada masyarakat penggunaan masker aromaterapi Lavender. Selama kegiatan pengabdian masyarakat, remaja Putri dalam kondisi kooperatif. Evaluasi kegiatan dilaksanakan 3 minggu setelah kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa demonstrasi dengan penggunaan masker aromaterapi Lavender menggunakan daftar isian penggunaan masker aromaterapi Lavender. Berdasarkan pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilakukan selama 3 bulan, adanya peningkatan pengetahuan remaja putri di SMP 1 Atap Tumbang Rungan Kota Palangka Raya mengenai dismenorea, dan masker aroma lavender untuk menghadapi dan mengurangi nyeri dismenorea dan untuk meningkatkan produktifitas remaja dalam beraktivitas saat mengalami menstruasi serta juga mampu mempraktikkannya dengan baik.

b. Pembahasan

Pengabdian kepada masyarakat dengan judul “Penyuluhan Penggunaan Masker Aromaterapi Lavender Di SMP-1 Atap Kelurahan Rungan Sari Kecamatan Pahandut Kota Palangka Raya” telah selesai dilaksanakan pada 30 orang remaja Putri yang merupakan siswi SMP-1 Atap. Diharapkan dengan adanya kegiatan pengabdian kepada masyarakat dapat menjadi perpanjangan informasi untuk mengatasi nyeri haid pada Remaja Putri. Selama kegiatan berlangsung semua remaja Putri yang terlibat dalam pengabdian kepada masyarakat sangat kooperatif. Evaluasi kegiatan dilaksanakan 3 minggu setelah kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa demonstrasi Penggunaan Masker Aromaterapi Lavender dengan menggunakan daftar isian Penggunaan Masker Aromaterapi Lavender. Hasil evaluasi dari pelatihan pijat kaki yang dilihat dari lembar isian didapatkan bahwa dari 30 remaja Putri hasilnya nyeri ringan (83%) dan dengan nyeri sedang (17%).

Hal ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Solehati&Kosasih, 2015) bahwa terdapat beberapa cara nonfarmakologi untuk menurunkan tingkat nyeri pada wanita salah satunya adalah menggunakan relaksasi. Terapi relaksasi cukup banyak digunakan untuk meredakan nyeri, karena tidak memiliki efek samping,mudah pelaksanaannya dan harga relatif murah. Dapat kita ketahui sangat banyak jenis relaksasi yang di gunakan sebagai terapi nonfarmakologisseperti terapi relaksasi musik,relaksasi modifikasi,dan juga relaksasi menggunakan aromaterapi. Minyak lavender sangat aman dan bahkan aman digunakan untuk kulit. Minyak lavender juga dapat menyembuhkan berbagai macam gangguan. Manfaat minyak lavender menurut Geddes & Grosset (2000) adalah merangsang nafsu makan, sebagai tonil dan antipasmodik, menyembuhkan luka bakar ringan dan berat, luka karena sayatan, rasa nyari, memiliki efek anti septik yang sangat kuat, digunakan dalam banyak persiapan kosmetik, sebagai pengusir serangga, penyembuhan sakit, dan nayri otot, gangguan pernafasan, influenza, gangguan pencernaan, gangguan alat kelamin, susah bunag air seperti *Cystitis* dan *Dysmenorrhoe*, sakit kepala dan ketegangan pra menstruasi. Karena banyak sekali khasiatnya, minyak lavender merupakan salah satu minyak terpopuler dalam aroma terapi (Koensoemardiyah, 2009).

Ketika aromaterapi dihirup, molekul yang mudah menguap dari minyak tersebut di bawa oleh arus udara ke “atap” hidup di mana silia-silia yang kembang muncul dari sel-sel reseptor. Ketika molekul-molekul itu menempel pada rambut-rambut tersebut, suatu pesan elektrokimia akan ditransmisikan melalui saluran olfactory ke dalam sistem limbic. Hal ini akan merangsang memori dan respons emosional. Hipotalamus berperan sebagai relay dan regulator, memunculkan pesan-pesan yang harus disampaikan kebagian lain otak serta bagian badan yang lain. Pesan yang diterima itu kemudian diubah menjadi tindakan yang berupa pelepasan senyawa neurokimia yang menyebabkan *euphoria*, relaks, dan *Sedative* (Koensoemardiyah, 2009).

Gambar 1. Kegiatan Pengabdian Masyarakat






GANGGUAN MENSTRUASI

- 1) Kelainan tentang banyak dan lama perdarahan (Hipermenorea atau menoragia, Hipomenorea, Oligomenorea, Amenorea)
- 2) Kelainan siklus haid (Polimenorea, Oligomenorea, Amenorea)
- 3) Perdarahan di luar haid (Metroragia)
- 4) Keadaan lain berkaitan dengan haid (Nyeri haid atau Dismenoreia, Ketegangan pra-haid, Mastodinia, perdarahan ovulasi atau mittelschmerz).

NYERI DISMENORHEA

Dismenoreia yakni nyeri menstruasi yang dikarakteristikkan sebagai nyeri singkat sebelum atau selama menstruasi. Nyeri ini berlangsung selama satu sampai beberapa hari selama menstruasi. Dismenoreia merupakan nyeri menstruasi yang dikarakteristikkan sebagai nyeri singkat sebelum awitan atau selama menstruasi yang merupakan permasalahan ginekologikal utama, yang sering dikeluhkan oleh wanita.

TANDA GEJALA DISMENORHEA

- 1) Nyeri tidak lama timbul sebelum atau bersama-sama dengan permulaan haid dan berlangsung beberapa jam atau lebih.
- 2) Nyeri abdomen bagian bawah, menjalar ke daerah pinggang dan paha disertai rasa mual, muntah, diare, nyeri kepala, kelelahan, dll.
- 3) Mudah tersinggung

DEFINISI HAID

Haid atau menstruasi adalah salah satu proses alami seorang perempuan yaitu proses dekuamasi atau meluruhnya dinding Rahimbagian dalam (endometrium) yang keluar melalui vagina

SIKLUS MENSTRUASI

FASE MENSTRUASI
Luruh dan dikeluarkannya dinding rahim dari tubuh.

FASE PRA-OVULASI
Masa pembentukan dan pematangan ovum dalam ovarium yang dipicu oleh peningkatan kadar estrogen dalam tubuh.

FASE OVULASI DAN PASCA OVULASI
Keluarnya ovum matang dari ovarium atau yang biasa disebut masa subur.

FASE OVULASI DAN PASCA OVULASI
Fase pasca-ovulasi yaitu, masa kemunduran ovum bila tidak.



Poltekkes Kemenkes Palangkaraya
PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

CONTACT US
Jalan G.Obos No. 30-32 Palangkaraya
elinebingan@yahoo.com
085249210188



MANFAAT AROMA TERAPI LAVENDER

Manfaat aromaterapi Aromaterapi digunakan untuk mempengaruhi emosi seseorang dan membantu meredakan gejala penyakit. Minyak esensial yang digunakan dalam aromaterapi ini berkhasiat untuk mengurangi stress, melancarkan sirkulasi darah, meredakan nyeri, mengurangi bengkak, menyingkirkan zat racun dari tubuh, mengobati infeksi virus atau bakteri, luka bakar, tekanan darah tinggi, gangguan pernafasan.

TEKNIK DAN CARA PENGGUNAAN

- Teknik-teknik pemberian aromaterapi
1. Aromaterapi inhalasi (menggunakan oil burner) Penghirupan
 2. Aromaterapi Masase atau pijat
 3. Aromaterapi mandi
 4. Aromaterapi kompres

Cara menggunakan aromaterapi (Aroma Lavender) kain masker

Pemakaian dengan kain masker bersikan gel formulasi aromaterapi lavender yang disikan dalam kain masker yang selanjutnya digunakan sebagai kain masker penutup hidung dan mulut yang hirup gel formulasi aromaterapi lavender.

085249210188
elinebingan@yahoo.com

ELINE CHARLA SABATINA BINGAN,
SST.M.KES
Pemanfaatan Masker Aroma Terapi Lavender Untuk Mengatasi Dismenorhea Pada Remaja Putri Kota Palangkaraya



lavender essential oil 10ml

EVALUASI

Evaluasi akan dilakukan per kegiatan setiap bulannya sesuai dengan jenis kegiatan yang dilaksanakan oleh tim, dimana setiap kegiatan memiliki target-target yang harus terpenuhi.

ELINEBINGAN@YAHOO.COM

5. KESIMPULAN DAN SARAN

a. Kesimpulan

Peserta penyuluhan mengerti dengan hasil penyuluhan sehingga mereka dapat mempraktikkan dan menggunakan masker aromaterapi Lavender dengan hasil tingkat nyeri pada saat haid 83% ringan dan 17% sedang. Peserta penyuluhan pada kegiatan ini sangat antusias dan dapat melaksanakannya dengan baik. Peran remaja Putri dan guru sekolah memang sangat penting dalam menjembatani masyarakat khususnya peserta didik untuk meningkatkan kesehatan ibu remaja Putri melalui pelayanan kesehatan yang berbasis masyarakat. Laporan kegiatan pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat dalam bentuk pelaksanaan kegiatan penyuluhan dan diskusi serta praktik demonstrasi tentang dismenorea dan masker aroma terapi lavender pada remaja putrid di SMP 1 Atap Tumbang Rungan Kota Palangka Raya.

b. Saran

1. Diharapkan remaja Putri yang telah diberika informasi agar dapat menggunakan masker aromaterapi Lavender untuk mengurangi nyeri haid
2. Diharapkan peran Sekolah dan Puskesmas ikut mendorong para siswi remaja Putri Khususnya untuk menginformasikannya sebagai upaya untuk meningkatkan kesehatan reproduksi remaja Putri melalui pelayanan kesehatan yang berbasis masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Dirjen P2P. (2019). *Laporan Perkembangan HIV/AIDS dan Penyakit Infeksi Menular (PIMS) Triwulan II tahun 2019*. Retrieved from https://siha.depkes.go.id/portal/files_upload/Laporan_HIV_TW_II_20192.pdf
- Kabupaten Cilacap. (2015). *Peraturan Daerah Kabupaten Cilacap Nomor 2 Tahun 2015 Tentang Penanggulangan HUV dan AIDS di Kabupaten Cilacap*.
- Maryanti, D; Budiarti, T; NabillatuSyifa, O. (2018). *Korelasi Faktor Bayi dan Obstetrik Dengan Kejadian HIV/AIDS di RSUD Cilacap tahun 2012-2017*. (ISBN: 978-602-60566-2-7).
- Maryanti, D. (2018). *Identifikasi Usia, Jenis Kelamin Dan Status Marital Penderita HIV/AIDS Di Klinik VCT RSUD Cilacap Tahun 2013-2017*. (ISSN: 2599- 0411).
- Mulyadi, M. I., Warjiman., & Chrisnawati. (2018). *Efektivitas Pendidikan Kesehatan Dengan Media Video Terhadap Tingkat Pengetahuan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat*. *Jurnal Keperawatan STIKES Suaka Insan*, 3(2), 1– 9.
- Notoatmodjo. S. (2012). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.