



LAPORAN TUGAS AKHIR

**PROMOSI KESEHATAN TENTANG UPAYA PENANGANAN
DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DENGAN
AROMATERAPI DI MTS AR-RAHMAH
KOTA TASIKMALAYA**

**Nadya Fayyaz Farindra
NIM. P2.06.24.1.23.022**

**PROGRAM STUDI DIPLOMA TIGA KEBIDANAN
TASIKMALAYA**

**JURUSAN KEBIDANAN
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA
KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
TAHUN 2026**

HALAMAN PERSETUJUAN
PROMOSI KESEHATAN TENTANG UPAYA PENANGANAN
DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DENGAN
AROMATERAPI DI MTS AR-RAHMAH
KOTA TASIKMALAYA

Disusun Oleh :

Nadya Fayyaz Farindra

NIM. P2.06.24.1.23.022

Laporan Tugas Akhir ini telah disetujui oleh pembimbing untuk dipresentasikan
didepan tim penguji

Pembimbing utama



Bdn. Wiwin Mintarsih P, S. SiT, M.Kes
NIP. 197402181993022001

Tanggal 02 Juni 2026

Pembimbing pendamping



Santi Yulastuti, SST, M. Tr. Keb
NIP. 197907192005012008

Tanggal 26 Mei 2026

HALAMAN PENGESAHAN
PROMOSI KESEHATAN TENTANG UPAYA PENANGANAN
DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DENGAN
AROMATERAPI DI MTS AR-RAHMAH
KOTA TASIKMALAYA

Disusun Oleh :

Nadya Fayyaz Farindra
NIM. P2.06.24.1,23.022

Laporan Tugas Akhir ini telah dipertahankan didepan tim penguji pada tanggal

Ketua Penguji



Santi Yuluastuti, SST, MTr.Keb
NIP. 19790719200512008

Penguji I



Sri Gustini, SST, M.Keb
NIP. 198008082002122001

Penguji II



Dita Eka Mardiani, SST, M.Keb
NIP. 199010252014022002

Mengetahui,
Program Studi DIII Kebidanan Tasikmalaya



Yulia Herliani, SST, M.Keb
NIP. 19800806200501200

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Karya Tulis Ilmiah ini adalah hasil karya penulis sendiri, dan semua sumber yang dikutip maupun dirujuk telah penulis nyatakan dengan benar.

Nama : Nadya Fayyaz Farindra

NIM : P20624123022

Tanda Tangan : 

Tanggal : 30 Juni 2026

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA TULIS
ILMIAH/SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademik Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nadya Fayyaz Farindra

NIM : P20624123022

Program Studi : D-III Kebidanan

Jurusan : Kebidanan

demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (Hak Bebas Royalti Non-eksklusif)** atas Karya Tulis Ilmiah/ Skripsi saya yang berjudul :

“Promosi Kesehatan Tentang Upaya Penurunan Dismenore Pada Remaja Putri Dengan Aromaterapi Di Mts Ar-Rahmah Kota Tasikmalaya “

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Non Eksklusif ini Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan menerbitkan 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 : Tasikmalaya

Pada tanggal : 30 Juni 2026

Yang menyatakan

 
METERAI
TEMPEL
02970AOX029800954

(Nadya Fayyaz Farindra)

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur disampaikan oleh penulis kepada Tuhan Yang Maha Esa, berkat rahmat serta karunia-Nya penulis berhasil menyelesaikan Laporan Tugas Akhir yang berjudul “Promosi Kesehatan Tentang Upaya Penanganan Dismenore Pada Remaja Putri Di MTs Ar-Rahmah Kota Tasikmalaya” . Laporan Tugas Akhir ini disusun sebagai salah satu persyaratan untuk menyelesaikan pendidikan dan meraih gelar yang sesuai dengan program studi yang diambil.

Proses penyusunan Laporan Tugas Akhir ini tidak lepas dari dukungan, bimbingan, serta bantuan dari berbagai pihak. Ucapan terima kasih ditujukan kepada seluruh dosen, staf akademik, serta pihak lahan praktik yang telah mendukung dan membantu kelancaran proses penulisan laporan ini. Oleh sebab itu, penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada yang terhormat :

1. Dr. Dini Mariani, S.Kep, Ners, M.Kep, selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Tasikmalaya.
2. Dr. Yati Budiarti, SST, M.Keb selaku Ketua Jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan Kemenkes Tasikmalaya
3. Yulia Herliani, SST, M.Keb selaku Ketua Program Studi DIII Kebidanan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.
4. Sariesty Rismawati, SST, M.Keb selaku Wali Kelas DIII Kebidanan 3A.
5. Bdn. Wiwin Mintarsih P, SSiT, M.Kes., selaku Pembimbing Akademik dan sebagai Dosen Pembimbing Utama Laporan Tugas Akhir yang telah bersedia meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran ditengah-tengah kesibukannya untuk membimbing, mengarahkan, dan memotivasi serta

memberikan arahan kepada penulis dalam menyelesaikan Laporan Tugas Akhir.

6. Santi Yuliasuti, SST, M.Tr.Keb selaku Dosen Pembimbing Pendamping Laporan Tugas Akhir yang telah membimbing dan memberikan motivasi, arahan selama perkuliahan dan selama penyusunan sampai penyusun menyelesaikan laporannya.
7. Seluruh Staf Dosen Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya yang telah memberikan ilmu dan bimbingannya sejak mengikuti perkuliahan.
8. Seluruh Staf Perpustakaan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.
9. Kepada kedua orang tua tercinta Ela Nurlaela dan Indra Syah Maulana, terima kasih yang sebesar-besarnya yang selalu memberikan do'a, dukungan, kasih sayang, motivasi serta semangat baik secara moral maupun material selama penulis menempuh pendidikan hingga penyusunan Laporan Tugas Akhir ini. Penulis menyadari bahwa tanpa do'a dan pengorbanan orang tua tercinta, penulis tidak akan mampu menyelesaikan tugas ini dengan baik. Semoga Allah SWT senantiasa memberikan kesehatan, kebahagiaan, dan keberkahan kepada kedua orang tua tercinta.
10. Sahabat dan rekan-rekan sejawat yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu yang saling memberikan dukungan untuk menyelesaikan Laporan Tugas Akhir ini.

Penulis menyadari bahwa Laporan Tugas Akhir ini masih memiliki kekurangan serta keterbatasan. Untuk itu, penulis sangat menghargai kritik dan

saran yang konstruktif demi perbaikan laporan ini di masa depan. Semoga Laporan Tugas Akhir ini bisa memberikan manfaat bagi para pembaca, terutama dalam mengembangkan ilmu pengetahuan dan praktik professional.

Tasiklamaya, 27 Februari 2026
Penulis

Nadya Fayyaz Farindra

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS	iv
HALAMAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR TABEL	xii
ABSTRAK.....	xiii
ABSTRACT	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Tujuan.....	4
C. Manfaat.....	4
BAB II TINJAUAN TEORI	6
A. Remaja.....	6
1. Definisi Remaja	6
2. Tahapan Tumbuh Kembang	7
3. Perubahan Fisik Pada Remaja Putri.....	9
B. Pengetahuan	10
1. Definisi Pengetahuan	10
2. Tingkat Pengetahuan.....	11
3. Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan.....	12
4. Pengukuran pengetahuan	12
C. Promosi Kesehatan.....	13
1. Definisi Promosi Kesehatan	13
2. Tujuan Promosi Kesehatan.....	14
3. Metode Promosi Kesehatan.....	14
D. Dismenore.....	15
1. Definisi Dismenore	15

2. Tanda Gejala Dismenore	16
3. Klasifikasi Dismenore.....	17
4. Pengaruh Pola Makanan Terhadap Dismenore.....	18
5. Patofisiologi	19
6. Dampak Dismenore	20
E. Aromaterapi	22
F. Aromaterapi Inhalasi	26
BAB III METODE LAPORAN TUGAS AKHIR.....	29
A. Metode Pengambilan Kasus	29
B. Tempat dan Waktu.....	29
C. Subjek atau Partisipasi.....	29
D. Metode Pengumpulan Data.....	30
BAB IV HASIL PEMBAHASAN	33
A. Hasil	33
7. Gambaran Tempat Pelaksanaan.....	33
8. Karakteristik Responden	33
9. Hasil Kegiatan Promosi Kesehatan	34
B. Pembahasan	36
BAB V PENUTUP.....	41
A. Kesimpulan.....	41
B. Saran.....	41
DAFTAR PUSTAKA	43
LAMPIRAN	47

DAFTAR GAMBAR

Gambar2. 1 Minyak Esensial	24
Gambar2. 2 Dupa.....	24
Gambar2. 3 Lilin Aromaterapi	25

DAFTAR TABEL

Tabel 4. 1 Distribusi Responden Berdasarkan Usia.....	34
Tabel 4. 2 Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Dismenore	Error!
Bookmark not defined.	
Tabel 4. 3 Tingkat Pengetahuan Sebelum Promosi Kesehatan.....	35
Tabel 4. 4 Tingkat Pengetahuan Setelah Promosi Kesehatan.....	36

**PROMOSI KESEHATAN TENTANG UPAYA PENANGANAN
DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DENGAN
AROMATERAPI DI MTS AR-RAHMAH
KOTA TASIKMALAYA**

Nadya Fayyaz Farindra
Politeknik Kesehatan Tasikmalaya
Program Studi D III Kebidanan
Email : nadyafayyaz589@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Dismenore merupakan masalah kesehatan reproduksi yang sering dialami remaja putri dan dapat mengganggu aktivitas belajar. Kurangnya pengetahuan tentang penanganan dismenore menyebabkan banyak remaja belum mampu mengatasi nyeri haid dengan tepat. **Tujuan:** Mengetahui peningkatan pengetahuan remaja putri mengenai penanganan dismenore menggunakan aromaterapi inhalasi melalui promosi kesehatan di MTs Ar-Rahmah Kota Tasikmalaya. **Metode:** Laporan Tugas Akhir ini menggunakan pendekatan deskriptif berbasis *Project Based Learning* melibatkan 15 remaja putri usia 12–15 tahun. Pengetahuan diukur menggunakan kuesioner pre-test dan post-test, sedangkan promosi kesehatan dilakukan melalui ceramah, diskusi, tanya jawab, demonstrasi, dan leaflet. **Hasil:** Menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan, dengan kategori baik meningkat dari 20% menjadi 73,3% dan kategori kurang menurun dari 46,7% menjadi 0%. **Kesimpulan:** Promosi kesehatan mengenai aromaterapi inhalasi efektif meningkatkan pengetahuan remaja putri dalam penanganan dismenore.

Kata kunci: promosi kesehatan, dismenore, remaja putri, aromaterapi inhalasi, pengetahuan.

**HEALTH PROMOTION ON DYSMENORRHEA MANAGEMENT
EFFORTS IN ADOLESCENT GIRLS THROUGH
AROMATHERAPY AT MTS AR-RAHMAH,
TASIKMALAYA CITY**

Nadya Fayyaz Farindra
Tasikmalaya Health Polytechnic
D III Midwifery Study Program
Email: nadyafayyaz589@gmail.com

ABSTRACT

Background: Dysmenorrhea is a reproductive health problem frequently experienced by adolescent girls and can interfere with learning activities. A lack of knowledge about managing dysmenorrhea causes many adolescents to be unable to properly cope with menstrual pain. Objective: To determine the increase in adolescent girls' knowledge regarding the management of dysmenorrhea using inhalation aromatherapy through health promotion at MTs Ar-Rahmah, Tasikmalaya City. Method: This Final Project Report uses a descriptive approach based on Project Based Learning, involving 15 adolescent girls aged 12–15 years. Knowledge was measured using pre-test and post-test questionnaires, while health promotion was conducted through lectures, discussions, question-and-answer sessions, demonstrations, and leaflets. Results: The results showed an increase in knowledge, with the "good" category rising from 20% to 73.3% and the "poor" category decreasing from 46.7% to 0%. Conclusion: Health promotion regarding inhalation aromatherapy is effective in increasing adolescent girls' knowledge in managing dysmenorrhea.

Keywords: *health promotion, dysmenorrhea, adolescent girls, inhalation aromatherapy, knowledge*