

PENGARUH PEMBERIAN AROMATERAPI LEMON TERHADAP NYERI DISMENORE PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI D III KEBIDANAN STIKes WIDYA DHARMA HUSADA TANGERANG

Siti Novy Romlah*, Ayu Sri Utari, Sri Haryanto, Eva Susanti, Rindi Atika
STIKes Widya Dharma Husada Tangerang, JL Pajajaran No.1, Pamulang, Kota Tangerang Selatan, 15417, Indonesia

ARTICLE INFORMATION	A B S T R A C T
<p><i>*Corresponding Author</i> Siti Novy Romlah E-mail: sitinovyromlah@wdh.ac.id</p> <p>Keywords:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menstruation • Dysmenorrhea • Lemon Aromatherapy 	<p><i>The average incidence of dysmenorrhea in adolescent girls ranges from 16.8% to 81%. Menstruation is the discharge of blood from the lining of the uterus (endometrium) that occurs continuously every month except during pregnancy. Most women suffer from menstrual cramps during menstruation. Dysmenorrhea can be treated pharmacologically and non-pharmacologically. One of the non-pharmacological method is relaxation with aromatherapy. Aromatherapy Lemon contains Limon 66-80, Geranyl Acetate, Neutral, Terpin 6-14%, Pinene 1-4%, Murcin. Lime is a key component of citrus compounds that inhibit the prostaglandin system and reduce pain. This study was conducted to determine the effect of lemon aromatherapy on dysmenorrhea pain relief at STIKes Widya Dharma Husada Tangerang. This research is a quasi-experimental design study with a pretest-posttest design approach in a group of D III midwifery students who suffer from dysmenorrhea. The research sample was taken using the Numeric Rating Scale (NRS) pain measure with the results of statistical analysis using the Wilcoxon test labeled with a p-value of 0.001 ($p < 0.05$). In this study it can be concluded that lemon aromatherapy is effective in reducing pain in dysmenorrhea in the obstetrics department. We suggest that other researchers use this study as a reference and conduct studies with larger samples to maximize their research results..</i></p>
<p>Kata Kunci:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menstruasi • Dismenore • Aromaterapi Lemon 	<p>Kejadian dismenore sangat tinggi di seluruh dunia. Rata-rata kejadian dismenorea pada remaja putri berkisar antara 16,8% hingga 81%. Menstruasi adalah keluarnya darah dari lapisan rahim (endometrium) yang terjadi terus menerus setiap bulan kecuali selama kehamilan. Kebanyakan wanita menderita kram menstruasi selama menstruasi. Dismenore dapat diobati secara farmakologis dan nonfarmakologis. Salah satu metode nonfarmakologis adalah relaksasi dengan aromaterapi. Aromaterapi Lemon mengandung Limon 66-80, Geranyl Acetate, Neutral, Terpin 6-14%, Pinene 1-4%, Murcin. Jeruk nipis adalah komponen kunci dari senyawa jeruk yang menghambat sistem prostaglandin dan mengurangi rasa sakit. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh aromaterapi lemon terhadap pereda nyeri dismenore di STIKes Widya Dharma Husada Tangerang. Penelitian ini merupakan penelitian quasi-experimental design dengan pendekatan pretest-posttest design pada kelompok mahasiswi D III kebidanan yang menderita dismenore. Sampel penelitian diambil menggunakan ukuran nyeri Numeric Rating Scale (NRS) dengan hasil analisis statistik menggunakan uji Wilcoxon berlabel dengan p-value 0,001 ($p < 0,05$). Dalam penelitian ini dapat disimpulkan bahwa aromaterapi lemon efektif dalam mengurangi nyeri pada dismenorea di program studi kebidanan. Kami menyarankan agar peneliti lain menggunakan penelitian ini sebagai referensi dan melakukan penelitian dengan sampel yang lebih besar untuk memaksimalkan hasil penelitian mereka.</p>

PENDAHULUAN

Pubertas merupakan masa yang ditandai dengan terjadinya perubahan psikologis dan pertumbuhan fisik yang sangat pesat. Remaja perempuan ditandai dengan pematangan alat kelamin. Salah satu karakteristik pubertas pada anak wanita merupakan haid. Haid pertama biasanya terjadi pada wanita sekitar usia 10 tahun, tetapi bisa lebih awal atau lebih lambat (Laila,2011).

Menstruasi adalah proses alami yang terjadi pada semua wanita. Menstruasi adalah keluarnya endometrium (endometrium) dengan perdarahan dan terjadi terus menerus setiap bulan kecuali selama kehamilan. Sebagian besar wanita mengalami kram menstruasi saat menstruasi (Anurogo dan Wulandari, 2011).

Kram menstruasi juga secara medis disebut dismenore. Secara umum, dismenorea tidak berbahaya, tetapi rasa sakit sering dianggap sangat merugikan kesehatan wanita. Faktanya, 10% perempuan yang hadapi kram haid tidak bisa melanjutkan kehidupan tiap harinya. Dismenore sering dialami oleh remaja. Remaja dengan dismenore. Remaja dengan menarche, umumnya mengalami menstruasi lebih dari 12 tahun. Salah satu kelompok perempuan yang berisiko hadapi dismenore merupakan anak muda yang hadapi haid awal satu ataupun 2 tahun (Laila,2011).

Dismenore ini biasanya terjadi sekitar

dua hingga tiga tahun setelah periode menstruasi pertama dan mencapai puncaknya antara usia 15 dan 25 tahun (Mardian dan Namar, 2018). Kejadian dismenore sangat tinggi di seluruh dunia. Rata-rata kejadian dismenore pada remaja putri berkisar antara 16,8% hingga 81%. Rata-rata di negara-negara Eropa, dismenore terjalin pada 45-97% perempuan. Prevalensi terendah ditemui di Bulgaria(8, 8%) serta paling tinggi di Finlandia(94%). Dismenore sering terjadi pada remaja putri, sekitar 20-90%. Sekitar 15% remaja mengatakan mereka menderita dismenore berat. Di Amerika Serikat, dismenore diakui sebagai penyebab utama penolakan sekolah di kalangan remaja putri. Selain itu, penelitian terhadap 113 wanita AS juga dilakukan dan menemukan prevalensinya berkisar antara 29% hingga 44%, terutama pada kelompok berusia 18-45 tahun (Sulistyorinin, 2017).

Di Indonesia, angka kejadian dismenorea pada remaja putri adalah 64,25%. Nyeri haid primer 54,89% dan dismenore sekunder 9,36%. Angka kejadian dismenorea yang sangat tinggi di Indonesia menunjukkan bahwa 60-70% wanita Indonesia menderita dismenorea. Angka kejadian kram menstruasi primer di Indonesia sebesar 54,89% dan sisanya sebesar 45,11% merupakan jenis sekunder (Sulistyorinin, 2017).

Jumlah kunjungan pasien dismenore di Dinas Kesehatan Provinsi Banten, Puskesmas Kota Tangerang pada tahun 2011 sebanyak

237, meningkat menjadi 435 pada tahun 2012 dan 424 pada tahun 2013 (Romlah dan Agustin, 2020).

Dismenore dapat bersifat primer atau sekunder. Dismenore primer disebabkan oleh faktor endokrin, gangguan organik, faktor psikologis atau psikologis. Dismenore dapat bersifat primer atau sekunder. Dismenore primer disebabkan oleh faktor endokrin, kelainan organik, faktor psikologis atau psikologis, faktor konstitusional, faktor alergi.

Dismenore dapat diatasi dengan cara farmakologis dan nonfarmakologis. Salah satu metode farmakologis adalah obat-obatan yang biasa digunakan untuk kram menstruasi. Misalnya analgesik (analgesik) golongan obat anti inflamasi nonsteroid (NSAID), seperti parasetamol atau asetamonofen, asam mefenamat, ibuprofen, dan analgesik lainnya (Proferawati) & Misallo, 2009). Sedangkan metode nonfarmakologis adalah relaksasi, misalnya dengan aromaterapi lemon (Solehati dan Kosasih, 2015).

Aromaterapi Lemon termasuk Lime 66-80, Geranyl Acetate, Netral, 6-14% terpin, 1-4 mrcyne-pinene (Young, 2011). Jeruk nipis merupakan senyawa jeruk utama yang menghambat aktivitas prostaglandin dan mengurangi rasa sakit (Rompas dan Gannika, 2019).

Hal ini sesuai dengan penelitian Suwanti et al. (2018) menunjukkan bahwa

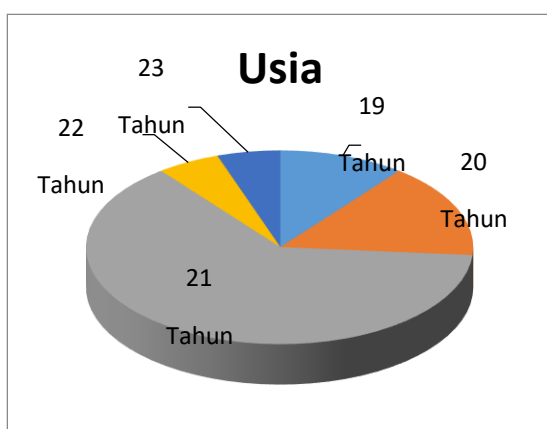
pemberian aromaterapi lemon dapat meredakan nyeri pada dismenorea. Studi ini menemukan bahwa skala nyeri rata-rata pada kelompok yang menerima aromaterapi lebih rendah dibandingkan dengan kelompok kontrol. Aromaterapi inhalasi lemon dapat meredakan nyeri dismenore pada mahasiswa Universitas Yogyakarta. Berdasarkan latar belakang, peneliti mempelajari pengaruh aromaterapi lemon terhadap nyeri dismenore pada mahasiswa D III Kebidanan STIKes Widya Dharma Husada Tangerang.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif, desain eksperimen semu dengan menggunakan pendekatan *one group pretest-posttest design*. Sampel sebanyak 20 responden. Pengumpulan data menggunakan ukuran Numeric Rating Scale (NRS) menggunakan hasil analisis statistik menggunakan uji Wilcoxon.

HASIL DAN PEMBAHASAN

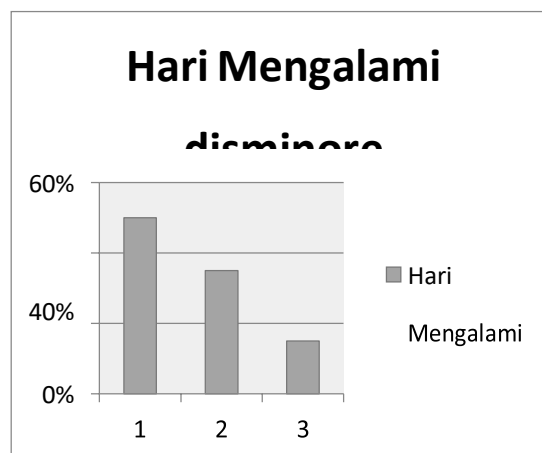
Usia



Berdasarkan Diagram 4.1 menunjukkan bahwa yang berusia 19 tahun berjumlah 2 responden (11%), berusia 20 tahun berjumlah 3 responden (16%), hampir seluruh responden berusia 21 tahun yaitu berjumlah 12 responden (63%), sebagian kecil berusia 22 tahun berjumlah 1 responden (5%), berusia 23 tahun

berjumlah 1 responden (5%). Hal ini sesuai dengan penelitian Febriyanti,dkk (2021) dengan judul “Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lemon (*Citrus*) Terhadap Skala Nyeri *Dismenorea* Pada Mahasiswi Program Studi Ilmu Keperawatan STIKes Baiturrahim Jambi” jumlah sampel penelitian yang digunakan 20 mahasiswi, dengan hasil yang didapatkan yaitu pada rentang usia responden adalah 17 sampai 22 tahun yang dikategorikan menjadi remaja dan dewasa.

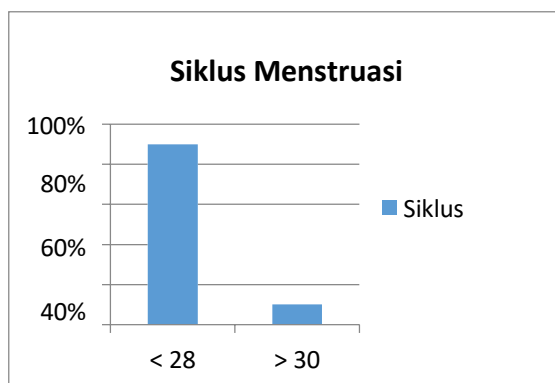
Waktu mengalami *dismenore*



Berdasarkan Diagram 4.2 menunjukkan bahwa setengah dari responden yang mengalami *dismenore* yaitu dihari ke 1 berjumlah 10 responden (50%) responden, sebagian kecil dihari ke 2 berjumlah 7 responden (35 %) responden dan sangat sedikit dihari ke 3 berjumlah 3 responden (15 %) responden.

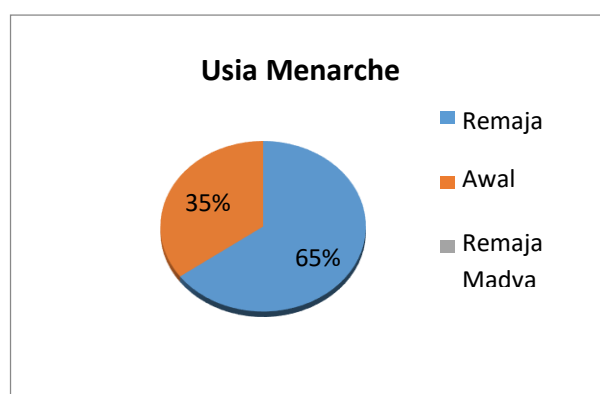
Hal ini sesuai dengan penelitian Marlinda, dkk (2013) dengan judul “Pengaruh Senam *Dismenore* Terhadap Penurunan *Dismenore* Pada Remaja Putri Di DesaSidoharjo Kecamatan Pati” bahwa Kenaikan kandungan prostaglandin terjalin pada akhir fase luteal, ataupun sepanjang fase haid dari hari ke 28 hingga hari ke 2 ataupun ke 3 dari siklus haid. Cerminan klinis *dismenore* primer tercantum onset lekas sehabis periode haid awal, kerap diawali sebagian jam saat sebelum ataupun sehabis haid serta berlangsung dekat 48 sampai 72 jam.

Siklus Menstruasi



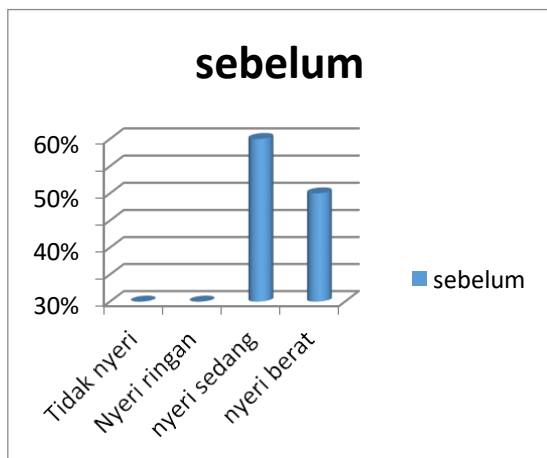
Berdasarkan Diagram 4.3 lebih dari setengah responden mengalami siklus menstruasi <28 hari berjumlah 18 responden (90%) dan sebagian kecil > 28 hari berjumlah 2 responden (10%). Hal ini sesuai dengan penelitian Juliana, dkk (2019) dengan judul “Hubungan *Dismenore* Dengan gangguan siklus haid pada Remaja Di SMA N 1 Manado” Hasilnya, ditemukan 35 dari 92 responden memiliki siklus menstruasi yang normal, dengan angka 38,0%. Artinya, lebih dari 35 responden memiliki siklus menstruasi antara 21 dan 35 hari. Angka tersebut tergolong minoritas, menunjukkan bahwa mayoritas responden survei mengalami gangguan siklus menstruasi, mengingat hanya 35 dari total jumlah responden yang memiliki siklus menstruasi normal meningkat. Dengan kata lain, 57 wanita (62,0%) mengalami polimenorea dan oligomenorea dalam siklus menstruasi mereka.

Usia Menarche



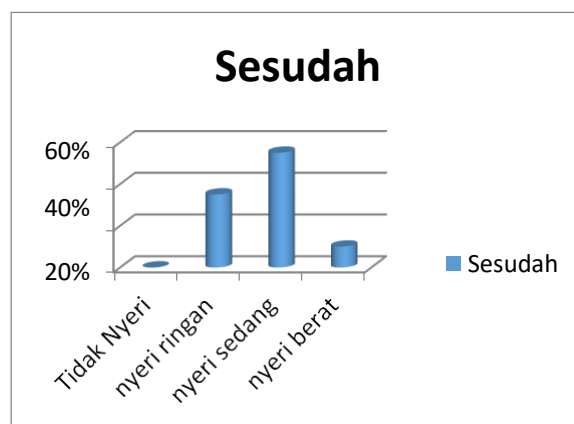
Berdasarkan Diagram 4.4 responden mengalami menarche sebagian besar pada remaja awal yaitu 10-13 tahun berjumlah 13 responden (65%), sebagian kecil pada remaja madya yaitu 14-16 tahun berjumlah 7 responden (35%). Hal ini sesuai dengan penelitian Romlah, dkk (2020) dengan judul “faktor-faktor Yang Berhubungan dengan kejadian *Dismenorea* Pada Siswi Kelas IX Program studi Keperawatan di SMK Sasmita Jaya 1 Pamulang” Hubungan menarche dengan dismenore menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara menarche dengan kejadian dismenore pada Siswa Kelas XI Keperawatan SMK Sasmita Jaya 1 Pamulang Tahun 2020 ($p= 0,02 < 0,05$).

Nyeri *Dismenore* Sebelum Diberikan Aromaterapi Lemon



Berdasarkan Diagram 4.5 menunjukkan bahwa nyeri *dismenore* sebelum diberikan aromaterapi lemon hampir seluruh responden mendapatkan nilai nyeri sedang yaitu berjumlah 12 responden (60%), sedangkan sebagian kecil mendapatkan nilai nyeri berat berjumlah 8 responden (40%) dan tidak ada yang mengalami nyeri ringan (0%). Hal ini sesuai dengan penelitian Rompas dan Gannika, (2019) yang berjudul “ Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lemon (*citris*) Terhadap Penurunan Nyeri menstruasi Pada Mahasiswi Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas SAM Ratulagi Manado” menunjukkan bahwa kram menstruasi sebelum efek aromaterapi lemon adalah nyeri sedang berkisar antara 4 sampai 6 (100%) pada 26 responden dengan standar deviasi 0,744.

Nyeri *Disminore* Sesudah Diberikan Aromaterapi Lemon



Berdasarkan Diagram 4.6 menunjukkan bahwa terdapat penurunan tingkat skala nyeri setelah diberikan aromaterapi lemon dari nilai awal minimal 4 menjadi 1 dan nilai maksimal 8 mengalami penurunan menjadi 4. Dilihat dari nilai mean (rata-rata) terdapat penurunan sebelum diberikan intervensi dan setelah diberikan intervensi yaitu 6,26 menjadi 4,63. Sebagian kecil responden mengalami nyeri ringan berjumlah 7 responden (35%), sebagian besar mengalami nyeri sedang berjumlah 11 orang (55%), sangat sedikit yang mengalami nyeri berat yaitu berjumlah 2 responden (10%).

Hal ini mungkin disebabkan oleh aroma yang dihasilkan oleh aromaterapi lemon, yang merangsang thalamus untuk mengaktifkan pelepasan neurotransmitter yang bertindak sebagai Enkephalin, pereda nyeri alami.

Ini adalah neuromodulator yang menekan rasa sakit fisiologis. Berdasarkan penelitian terhadap mahasiswi yang mengalami nyeri haid, setiap orang memiliki tingkat nyeri yang berbeda-beda. Pada penelitian tersebut, usia responden saat menarche masih dalam kisaran normal.

Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lemon Terhadap Nyeri *Dismenore*

Variabel	N	Sig (2-tailed)
Nyeri sebelum intervensi	20	0.001
Nyeri sesudah intervensi	20	

Setelah responden mendapatkan aromaterapi lemon selama 20 menit, hampir semuanya mengalami perubahan dari nyeri berat menjadi nyeri sedang dan nyeri sedang menjadi nyeri ringan. Semua responden mengalami nyeri namun sebagian besar sedang, yaitu 12 (60%) responden, sedangkan sebagian kecil mendapatkan nilai berjumlah 8

responden (40%) dan tidak ada yang mengalami nyeri ringan (0%) dan setelah diberikan aromaterapi lemon nilai nyeri responden menjadi nyeri ringan berjumlah 7 responden (35%), nyeri sedang berjumlah 11 orang (55%), nyeri berat berjumlah 2 responden (10%) dan tidak nyeri (0%). Data ini menunjukkan bahwa adanya penurunan yang signifikan terhadap nyeri yang dialami oleh responden.

Hasil uji statistik dengan “Wilcoxon Signed Ranks Test” adalah $p = 0,001$ dengan $\alpha = 0,05$. $p\text{-value} = 0,001 < 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Artinya ada pengaruh aromaterapi lemon terhadap nyeri dismenore pada mahasiswa STIKes Widya Dharma Husada Tangerang Program Studi D III Kebidanan. Berdasarkan analisis peneliti, hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian aromaterapi lemon efektif untuk nyeri dismenore. Hasil penelitian yang diperoleh berdasarkan nilai kuisioner sebelum diberikan aromaterapi lemon responden mengalami nyeri sedang. Kemudian setelah diberikan aroma terapi lemon dan hasil survei menunjukkan sebagian besar responden mengalami penurunan nyeri dismenore.

KESIMPULAN

1. Dari hasil penelitian yang telah peneliti lakukan terhadap 20 responden, dimana setelah dilakukannya pemberian aromaterapi lemon, dapat diambil beberapa kesimpulan: Teridentifikasi maka ada pengaruh pemberian aromaterapi lemon pada mahasiswa Program studi D III Kebidanan STIKes Widya Dharma Husada Tangerang (p value 0,001). Pada sebelum diberikan aromaterapi lemon hampir seluruh responden mendapatkannilai nyeri sedang yaitu (60%), sedangkan sebagian kecil mendapatkannilai nyeri berat (40%) dan tidak ada yang mengalami nyeri ringan (0%). Pada sesudah diberikan aromaterapi lemon menunjukkan bahwa sebagian kecil responden mengalami nyeri ringan yaitu (35%), sebagian besar mengalami nyeri sedang yaitu (55%), sedikit responden yang mengalami nyeri berat yaitu (10%) dan tidak nyeri (0%).

DAFTAR PUSTAKA

- Anurogo, Dito dan Wulandari. 2011. *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*. Yogyakarta : CV. Andi Offset.
- Febriyanti, Vita, dkk. 2021. *Pengaruh Aromaterapio Lemon (citrus) Terhadap Skala Nyei Dismenore Pada Mahasiswi Program Studi Ilmu Keperawatan STIKes Baitirrahim Jambi*. Jambi : Jurnal Akademka Baiturrahim Jambi (JABJ).
- Juliana, Indah, dkk, 2019. *Hubungan Dismenore Dengan gangguan siklus haid pada Remaja Di SMA N 1 Manado*. Manado : ejournal Keperawatan (e-Kp).
- Laila, Nur Najmi, 2011. *Buku Pintar Menstruasi*. Yogyakarta : Buku biru
- Mardian, Fitroh Feny. 2018. *Penerapan Kompres Hangat Dan Aromaterapi Lemon Untuk Menurunkan Nyeri Desmenore Pada Remaja Putri Usia 12-21 Tahun Diwilayah PMB Tri Winarsih Desa Tanjung Seta Sempor*. Gombang : STIKes Muhammadiyah Gombang.
- Romlah, Siti Novy, dan Agustin. 2020. *Faktor- Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenorea Pada Siswa Kelas Xi Program studi Keperawatan Di Smk Sasmita Jaya 1 Pamulang*. Pamulang : Prosiding Senantias 2020.
- Rompas, S. and Gannika, L., 2019. *Pengaruh Aromaterapi Lemon (Citrus) Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Pada Mahasiswi Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado*. Jurnal keperawatan, 7(1).
- Solehati dan kosasih. 2015. *Konsep Dan Aplikasi Replikasi Dalam Keperawatan Maternitas*. Bandung : PT. Refika Aditama.
- Sulistiyorinin. 2017. *Buku Ajar*

*Keterampilan Dasar Praktik
Klinik Kebidanan. Yogyakarta :*
Pustaka Rihana.

Suwanti, S., Wahyuningsih, M. and
Liliana, A., 2018. Pengaruh
aromaterapi lemon (Citrus)
terhadap penurunan nyeri
menstruasi pada mahasiswi di
universitas respati yogyakarta.
Jurnal Keperawatan Respati
Yogyakarta, 5(1), pp.345-349.

Young, Gary. 2011. *Essencial Oil
Pocket Reference 5th ed.*
Amazon : Life Science
Publishing.