

**EFEKTIFITAS AROMATERAPI LEMON DENGAN TEKNIK RELAKSASI
NAFAS DALAM TERHADAP PENURUNAN *DISMENORE*
PADA REMAJA PUTRI DI SMA N 1 JEPON**

Oleh:

Wahyu Riniasih¹⁾, Yesita Ragil K²⁾, Lia Indah Pertiwi³⁾

¹⁾ Dosen Universitas An Nuur Purwodadi, email: wahyuannur83@gmail.com

²⁾ Dosen Universitas An Nuur Purwodadi, email: ns.yesita@gmail.com

³⁾ Mahasiswa Universitas An Nuur Purwodadi, email: liindahpertiwi1234@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang; *Dismenore* merupakan rasa nyeri yang dirasakan pada wanita ketika menstruasi yang diakibatkan oleh ketidakseimbangan *hormone progesteron* dalam darah. Wanita yang *dismenore* menghasilkan prostaglandin 10 kali lebih banyak daripada wanita yang tidak *dismenore*. Di Indonesia kejadian *dismenore* terdiri dari 72,89% *dismenore* primer dan 21,11% *dismenore* sekunder di kalangan perempuan umur produktif. Dari 91,7% siswa yang mengalami *dismenore* setiap bulannya, sebanyak 68,9% mengakui adanya gangguan aktivitas pembelajaran.

Metodologi; Penelitian ini menggunakan desain penelitian *Pra-Eksperimen*, dengan menggunakan rancangan *One Group Pre-Post test design*. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja putri kelas 11 SMA Negeri Jepon. Jumlah sampel penelitian sebanyak 43 dan diuji menggunakan *wilcoxon*.

Hasil; Hasil analisis menggunakan uji *Wilcoxon* didapatkan nilai *P-Value* $0,000 < 0,05$, maka: H_a diterima, H_0 ditolak maka dapat disimpulkan ada efektifitas aromaterapi lemon dengan teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan *dismenore* pada remaja putri di SMA N 1 Jepon.

Kesimpulan; Aromaterapi lemon dengan teknik relaksasi nafas dalam efektif dalam menurunkan *dismenore* pada remaja putri di SMA N 1 Jepon.

Kata Kunci; Aromaterapi lemon, teknik relaksasi nafas dalam, *dismenore*

Daftar Pustaka; 14 (2007-2021)

**EFFECTIVENESS OF LEMON AROMATHERAPY WITH DEEP BREATH
RELAXATION TECHNIQUE ON DECREASING DYSMENORRHEA
IN ADOLESCENT GIRLS AT SMA N 1 JEPON**

By:

Wahyu Riniasih ¹⁾, Yesita Ragil K ²⁾, Lia Indah Pertiwi ³⁾

¹⁾ Lecturer of Universitas An Nuur, email: wahyuannur83@gmail.com

²⁾ Lecturer of Universitas An Nuur, email: ns.yesita@gmail.com

³⁾ Bachelor Student of Universitas An Nuur, email: liindahpertiwi1234@gmail.com

ABSTRACT

Background: Dysmenorrhea is pain that is felt in women during menstruation which is caused by an imbalance of the hormone progesterone in the blood. Women with dysmenorrhea produce 10 times more prostaglandins than women without dysmenorrhea. In Indonesia, the incidence of dysmenorrhea consists of 72.89% of primary dysmenorrhea and 21.11% of secondary dysmenorrhea among women of reproductive age. Of the 91.7% of students who experience dysmenorrhea every month, 68.9% admit that there is a disruption in learning activities.

Methodology: This study uses a Pre-Experimental research design, using the One Group Pre-Post test design. The population in this study were 11th grade girls at SMA Negeri Jepon. The number of research samples was 43 and tested using Wilcoxon

Results: The results of the analysis using the Wilcoxon test obtained a P-Value of $0.000 < 0.05$, then: H_a is accepted, H_0 is rejected, it can be concluded that there is an effectiveness of lemon aromatherapy with deep breathing relaxation techniques to reduce dysmenorrhea in young women at SMA N 1 Jepon.

Conclusion: Lemon aromatherapy with deep breath relaxation techniques is effective in reducing dysmenorrhea in young women at SMA N 1 Jepon.

Keywords; Lemon aromatherapy, deep breathing relaxation technique, dysmenorrhea

Bibliography; 14 (2007-2021)

PENDAHULUAN

Dismenore merupakan rasa nyeri yang dirasakan pada wanita ketika menstruasi yang diakibatkan oleh ketidakseimbangan hormone progesteron dalam darah. Wanita yang *dismenore* menghasilkan prostaglandin 10 kali lebih banyak daripada wanita yang tidak *dismenore* (Firawati 2020). Dan angka kejadian *dismenore* di dunia maupun di Indonesia sangat tinggi.

Menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2017 didapatkan kejadian *dismenore* sebesar 1.769.425 jiwa (90%) Wanita yang mengalami *dismenore* dengan 10-16% mengalami *dismenore* berat. Angka kejadian di dunia sangat besar, rata-rata hampir lebih dari 50% wanita mengalaminya. Angka *dismenore* di Indonesia juga tidak kalah tinggi dibandingkan dengan negara di dunia lainnya. Di Indonesia kejadian *dismenore* terdiri dari 72,89% *dismenore* primer dan 21,11% *dismenore* sekunder di kalangan perempuan umur produktif. (Syafriani 2021). Angka kejadian *dismenore* di dunia sangat besar, rata-rata lebih dari 50% perempuan mengalami *dismenore*. Prevelensi *dismenore* primer di Amerika Serikat pada umur 12-17 tahun 59,7%. (Fitri and Ariesthi 2020).

Dilaporkan 30% - 60% remaja wanita yang mengalami *dismenore*, didapatkan 7% - 15% tidak pergi kesekolah (Oktorika, Indrawati, and Sudiarti 2020). Di Indonesia angka nyeri menstruasi berkisar 55%, Jawa Tengah mencapai 56%, Jawa Barat sebanyak 54,9%, di Kota Bekasi sebanyak 63,2% remaja mengalami *dismenore* (Agustin 2018). Berdasarkan data Dinkes Kabupaten Blora tahun 2022 jumlah remaja putri tingkat SMA 51.795 siswi dengan presentase 13.81 % dan berkemungkinan jika remaja putri menstruasi mengalami *dismenore*.

Tanpa disadari, *dismenore* membawa dampak yang cukup besar pada remaja. Masalah yang sering muncul adalah menurunnya konsentrasi dan motivasi belajar pada individu, sehingga para remaja tidak dapat mengikuti kegiatan pembelajarannya dengan maksimal bahkan tidak jarang menyebabkan ketidakhadiran di sekolah. Dari 91,7% siswi yang mengalami *dismenore* setiap bulannya, sebanyak 68,9% mengakui adanya gangguan aktivitas pembelajaran (Silaen 2019). Hal ini membuat siswi sulit berkonsentrasi karena merasa tidak nyaman dengan kram menstruasi.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan pada tanggal 26 Oktober 2021 terhadap 140 siswi kelas 11 SMA N 1 Jepon. Data dari 140 siswi ada 85 siswi jika mentruasi mengalami nyeri sedang-berat dan 55 siswi jika menstruasi mengalami nyeri bisa terkontrol-ringan. terdapat 54% meninggalkan aktivitas dan memilih beristirahat, 34,5% siswi beraktivitas seperti biasa, 11,5% siswi menyendiri dan tidak ingin di ganggu. Data dari 140 siswi, 36 siswi jika *dismenore* pergi ke UKS, 5 siswi ijin untuk pulang sekolah. Untuk penanganan yang dilakukan ada 70 siswi memberikan minyak kayu putih, 44 siswi mengkompres dengan air hangat dan 25 siswi minum obat-obatan pereda nyeri. Akibat *dismenore* ada 30% siswi mengalami kembung, 35% siswi mengalami pusing, akibat lainnya yang timbul yaitu ada 70,7% siswi merasa tidak konsentrasi dan terganggu saat pembelajaran. Siswi SMA N 1 Jepon belum ada yang menggunakan aromaterapi lemon dan teknik nafas dalam untuk menurunkan *dismenore*. Dari latar belakang yang telah diuraikan, maka peneliti ingin mengetahui efektifitas aromaterapi lemon dengan

teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan *dismenore*.

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain penelitian *Pra-Eksperimen*, dengan menggunakan rancangan *One Group Pre-Post test design*.. Jumlah sampel penelitian sebanyak 43 dan diuji menggunakan *wilcoxon*.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1 Hasil Uji Normalitas Data Tingkat Nyeri *Dismenore* Sebelum Dan Sesudah Diberi Aromaterapi Lemon dengan Teknik Relaksasi Nafas Dalam

Kategori	Shapiro Wilk		
	Statistik	Df	Sig
Sebelum	0,844	43	0,000
Sesudah	0,758	43	0,000

Tabel 2 Uji *Wilcoxon* Perbedaan Rata-rata Tingkat Nyeri *Dismenore* Sebelum dan Sesudah Diberi Aromaterapi Lemon Dengan Teknik Relaksasi Nafas Dalam

Variabel	Mean	Beda Me an	Std. Deviat ion	<i>P- Val ue</i>
Tingkat Nyeri Disme nore		2,26		0,000
Sebelum	4,70		0,741	
Sesudah	2,44		0,590	

PEMBAHASAN

Hasil uji Wilcoxon pada tabel 1.2 perbedaan rata-rata tingkat nyeri dismenore sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi lemon dengan teknik relaksasi nafas dalam. Rata-rata tingkat nyeri dismenore sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi lemon dengan teknik relaksasi nafas dalam yaitu 4,70 lalu menjadi turun menjadi 2,44. Hasil uji *Wilcoxon* yang dilakukan didapatkan nilai *P-Value* $0,000 < 0,05$, maka: H_a diterima, H_0 ditolak maka dapat disimpulkan ada efektifitas aromaterapi lemon dengan teknik

relaksasi nafas dalam terhadap penurunan *dismenore* pada remaja putri di SMA N 1 Jepon.

Aromaterapi lemon merupakan salah satu cara yang efektif untuk menurunkan tingkat nyeri *dismenore*. aromaterapi lemon (citrus) bermanfaat untuk mengurangi ketegangan otot yang akan mengurangi tingkat nyeri. Mekanisme kerja jenis aromaterapi ini mudah didapatkan dan mempunyai kandungan *limeone* 66-80 geranyl asetat, netrol, terpine 6-14%, α pinene 1-4%, dan mrcyne. Komponen limeono dalam aromaterapi lemon dapat menghambat

sistem kerja prostaglandin sehingga dapat mengurangi nyeri. (Rambi, Bajak, and Tumbale 2019). *Limeone* adalah kandungan dari citrus *limeone* yang sangat *biavaiblable* oleh paru manusia sebesar 70% dan 60% dimetabolisme dengan cepat. *Limeone*, gamma-terpinene dan citral dapat menghambat kadar serum *corticosterone* dan *monoamine* di otak, kandungan tersebut bisa menimbulkan efek rileks dan nyaman pada tubuh (Wulandari 2021).

Menurut Kustriyanti, dkk (2017) alternatif yang lebih aman dalam penanganan *dismenore* yaitu dengan jika dibandingkan dengan penggunaan *NSAID* yaitu nonfarmakologis terapi, terapi.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh (Listiani 2018) tentang “Pengaruh Aromaterapi Lemon Dalam Menurunkan Skala nyeri Mestruasi pada Mahasiswa S1 Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Semarang tahun ajaran 2017/2018”. Rata-rata tingkat nyeri sebelum diberikan aromaterapi lemon 5,19 dan sesudah diberikan rata-ratanya turun menjadi 3,065. Uji hipoteses pada penelitian ini juga menggunakan uji *Wilcoxon*, dan didapatkan hasil nilai $P = 0,000$ ($P < 0,05$) dapat disimpulkan

bahwa H_a diterima dan H_o ditolak yang menunjukkan bahwa aromaterapi lemon berpengaruh dalam menurunkan skala nyeri mesntruasi pada mahasiswa S1 S1 Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Semarang tahun ajaran 2017/2018.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fidhi Aningsih Dkk., (2020) yang berjudul tentang “Efektifitas Pemberian Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Nyeri Haid (Dismenore) Pada Remaja Putri Asrama Tahfizh Pondok Pesantren Ddi Ad Mangkoso”. Penelitian ini menggunakan uji *Wilcoxon* dan diperoleh hasil penelitian sesudah diberikan teknik relaksasi nafas dalam, nilai $P\text{-Value} = 0,000$ ($p < 0,05$) artinya H_1 diterima yang berarti ada efek signifikan sesudah diberikan teknik relaksasi nafas dalam (Santi Dkk, 2020).

KESIMPULAN

Hasil analisis menggunakan uji *Wilcoxon* didapatkan nilai $P\text{-Value} 0,000 < 0,05$, maka: H_a diterima, H_o ditolak maka dapat disimpulkan ada efektifitas aromaterapi lemon dengan teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan

dismenore pada remaja putri di SMA N 1 Jepon.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, Marini. 2018. "Hubungan Antara Tingkat Dismenore Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswi Akper As- Syafi'iyah Jakarta." *Jurnal Afiat* 4:603–12.
- Firawati. 2020. "Hubungan Dismenore Dengan Aktivitas Belajar Siswi Di Sma Negeri 1 Sungguminasa Gowa." *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis* 15:36–39.
- Fitri, Hironima Niyati Fitri, and Kadek Dwi Ariesthi. 2020. "Pengaruh Dismenore Terhadap Aktivitas Belajar Mahasiswi Di Program Studi DIII Kebidanan." *Chmk Midwifery Scientific Journal* 3(April):159–64.
- Hapsari, Ima Palupi. 2020. "Efektifitas Senam Dysmenorrea Dan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Dysmenorrhea Systematic Literature Review." *International Series in Advanced Management Studies* 1–23. doi: 10.1007/978-3-319-53351-3_1.
- Listiani, Utari. 2018. "Efektifitas Aromaterapi Lemon Untuk Menurunkan Nyeri." *Review.* *Jurnal Keperawatan* 4(1):1–2.
- Oktorika, Putrianis, Indrawati, and Putri Eka Sudiarti. 2020. "Hubungan Index Masa Tubuh (IMT) Dengan Skala Nyeri Dismenorea Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 2 Kampar." *Jurnal Ners Research & Learning in Nursing Science* 4(23):122–29.
- Rambi, Christien Angreni, Chatrina Bajak, and Elviera Tumbale. 2019. "Pengaruh Aromaterapi Lemon (Citrus) Terhadap Penurunan Dismenore Pada Mahasiswi Keperawatan." *Jurnal Ilmiah Sesebanua* 3:27–34.
- Riniasih, W. (2007). Efektifitas Aromaterapi Rose dalam Mengatasi Dismenore Pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Darut Taqwa Bulusan Tembalang Semarang. *Jurnal Kesehatan*, 6(12)(235), 245. [http://digilib.unila.ac.id/4949/15/BA B II.pdf](http://digilib.unila.ac.id/4949/15/BA_B_II.pdf)
- Santi, Dkk. 2020. "Efektifitas Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Intensitas Nyeri Dismenore Primer Pada Remaja Putri Santi , Winda Windiyani , Noorhayati Novayanti , Melsa Sagita Imaniar D3 Kebidanan Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya."
- Silaen, Rebecca Mutia Agustina dkk. 2019. "Prevalensi Dysmenorrhea Dan Karakteristiknya Pada Remaja Putri Di Denpasar." *Jurnal Medika Udayana* 8(11):1–6.
- Syafriani. 2021. "Hubungan Status Gizi Dan Umur Menarche Dengan

Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri Di Sman 2 Bangkinang Kota 2020.” *Jurnal Ners* 5(1):32–37. doi: 10.31004/jn.v5i1.1676.

Wulandari, Nanda. 2021. “Penanganan Emesis Gravidarum Dengan Menggunakan Aromaterapi Lemon : Study Literature Review.”