

Pengaruh *Aromateraphy* Lemon (*cytrus*) terhadap Penurunan Nyeri *Dismenore* pada Santriwati di Dayah Al-Ikhlas Kecamatan Ingin Jaya Kabupaten Aceh Besar

Putri Kurniawati^{1*}, Dewina Susanti²

^{1,2} Akademi Kebidanan Saleha Banda Aceh

Email: putriniazi87@gmail.com^{1*}

Abstrak

Latar Belakang: *Aromateraphy* lemon merupakan salah satu relaksasi untuk menurunkan nyeri menstruasi. Minyak aromaterapi lemon mempunyai kandungan limeone 66-80, geranyl asetat, netrol, terpine 6-14%, a pinene 1-4%, dan mrcyne. Limeone ini merupakan komponen utama dalam senyawa kimia jeruk yang dapat menghambat sistem kerja prostaglandin sehingga dapat mengurangi nyeri. Tujuan: Untuk mengetahui bagaimana pengaruh *Aromateraphy* Lemon terhadap penurunan nyeri dismenorea pada remaja yang mengalami dismenorea di Dayah Al-Ikhlas Kecamatan Ingin Jaya Kabupaten Aceh Besar. Metode: Desain penelitian yang digunakan adalah Penelitian Kuantitatif Eksperimen, Penelitian ini terdiri dari satu kelompok intervensi yang di beri *Aromatherapy* lemon, sebelum diberikan *aromatherapy* lemon pada kelompok akan dilakukan pengukuran sebelum diberikan (Pre-test) dan sesudah diberikan *aromatherapy* lemon (post-test). Penelitian ini dilakukan di Dayah Al-Ikhlas Kecamatan Ingin Jaya Kabupaten Aceh Besar. Populasi dalam penelitian ini adalah Santriwati kelas 6 yang mengalami dismenorea di Dayah Al-Ikhlas. Tehnik pengumpulan data menggunakan data primer dan sekunder dan diolah kedalam analisis univariat dan bivariat. Hasil: Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh *aromateraphy* Lemon terhadap penurunan nyeri pada Santriwati di Dayah Al-Ikhlas dengan nilai p value $(0,001) < \alpha (0,05)$ jadi H_0 ditolak dan H_a diterima. Kesimpulan: Ada pengaruh *Aromateraphy* Lemon terhadap penurunan intensitas nyeri pada Santriwati di Dayah Al-Ikhlas. Diharapkan kepada responden untuk dapat dijadikan informasi mengenai cara pencegahan rasa nyeri saat menstruasi sehingga menurunkan angka kejadian nyeri saat dismenorea.

Kata Kunci : *Aromateraphy* lemon, *Penanganan Nyeri Dismenore*

Abstract

Background: *Mortality* Lemon *aromatherapy* is one of relaxation to reduce menstrual pain. Lemon *aromatherapy* oil contains limeone 66-80, geranyl acetate, neutral, terpine 6-14%, a-pinene 1-4%, and mrcyne. Limeone is the main component in citrus chemical compounds that can inhibit the prostaglandin working system so that it can reduce pain. Objective: This study aims to determine the effect of Lemon *Aromatherapy* on reducing dysmenorrhea pain in adolescents who experience dysmenorrhea in Dayah Al-Ikhlas, Want Jaya District, Aceh Besar District. Methode: The research design used was experimental quantitative research. This study consisted of an intervention group that was given lemon *aromatherapy*, before being given lemon *aromatherapy*, the group would be measured before being given (pre-test) and after being given lemon *aromatherapy* (post-test). This research was conducted in Dayah Al-Ikhlas, Want Jaya District, Aceh Besar District. The population in this study was student class 6 who experienced dysmenorrhea in Dayah Al-Ikhlas. Data collection techniques used primary and secondary data and processed into univariate and bivariate analysis.

Results: The results The results showed that there was an effect of Lemon aromatherapy on reducing pain in Santriwati at Dayah Al-Ikhlas with p value $(0.001) < (0.05)$ so H_0 was rejected and H_a was accepted. Conclusion: There is an effect of Lemon Aromatherapy on reducing pain intensity in Santriwati at Dayah Al-Ikhlas. It is expected that respondents can provide information on how to prevent pain during menstruation so as to reduce the incidence of pain during dysmenorrhea.

Keywords : *Lemon Aromatherapy, Dysmenorrhea Pain Management*

PENDAHULUAN

Menurut World Health Organization (WHO), remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-19 tahun di dunia diperkirakan kelompok remaja berjumlah 1,2 milyar atau 18% dari jumlah penduduk di dunia. Masa remaja adalah periode terjadinya dan perkembangan yang pesat baik secara fisik, psikologis, maupun intelektual. Jumlah kelompok usia 10-19 tahun di Indonesia menurut sensus penduduk tahun 2010 sebanyak 43,5 juta atau sekitar 18% dari jumlah penduduk.

Menstruasi adalah siklus discharge fisiologik darah dan jaringan mukosa melalui vagina dari uterus yang tidak hamil, dibawah kendali hormonal dan berulang secara normal, biasanya interval sekitar empat minggu tanpa adanya kehamilan. Menstruasi pertama kali biasanya dialami oleh perempuan sekitar usia 10 tahun, namun bisa juga lebih dini atau lebih lambat. Menstruasi menandakan bahwa seorang perempuan sudah mampu untuk dapat menghasilkan keturunan dan tentunya hal ini sangat di harapkan oleh semua perempuan. Salah satu perubahan fisiologis yang paling sering terjadi dalam kehidupan remaja adalah onset menarche, yang sering di kaitkan dengan permasalahan menstruasi. Nyeri menstruasi terjadi karena prostaglandin, yaitu zat yang menyebabkan otot Rahim berkontraksi. Pada sebagian perempuan, nyeri menstruasi di rasakan dapat berupa nyeri samar, tetapi bagi sebagian lain dapat terasa kuat bahkan bisa membuat aktivitas terganggu. rasa nyeri yang ini sering disebut dengan nama dismenorea.

Menurut World Health Organization (WHO), angka kejadian dismenorea cukup tinggi di seluruh dunia. Rata-rata insidensi Negara-negara Eropa dismenorea terjadi pada 45-97% wanita, dengan prevelensi terjadi di Bulgaria 8,8%, dan tertinggi mencapai 94% di Negara Finlandia. Prevelensi dismenorea tertinggi sering di temui pada remaja wanita yang di perkirakan antara 20-90% sekitar 15% remaja dilaporkan mengalami dismenorea berat. Angka kejadian dismenorea di Indonesia terdiri dari 54,89% dismenorea primer dan 9,36% dismenorea sekunder.

Dismenorea primer terjadi segera setelah menarche biasanya pada enam sampai dua belas bulan pertama dan selalu berhubungan dnegan siklus ovulasi. Dismenorea sekunder adalah kram menstruasi yang berkaitan dengan patologi, dan kejadian bisa bertahun-tahun terjadi setelah menarche. Dismenorea mempengaruhi 40% sampai 70% dari wanita usia reproduksi dan merupakan salah satu penyebab yang paling sering untuk absen sekolah, kebanyakan penderita dismenorea adalah wanita muda.

Dalam sebuah studi epidemiologi terhadap populasi remaja (rentang usia 12-17 tahun), dismenorea memiliki prevelensi 59,7%. Dari pasien yang melaporkan nyeri, 12% menggambarkan sebagai berat, 37% ringan, dan pasien sering melewatkan sekolah. Dalam sebuah penelitian cross-sectional terdapat 311 mahasiswi wanita di Iran (berusia 18-27 tahun), prevelensi dismenorea primer adalah 89,1%.

Penanganan farmakologis dengan pemberian obat golongan NSAID (Nonsteroidal Anti Infamatory) dapat meredakan nyeri dengan cara memblok prostaglandin yang menyebabkan nyeri, sedangkan non farmakologis yaitu, teknik relaksasi, aromateraphy, yoga, akuspressure, dan kompres hangat dan dingin pada daerah nyeri. Penelitian tentang perilaku remaja putri kelas X tentang penanganan dismenorea terhadap skala nyeri dismenorea primer SMA N 1 Bantul menunjukkan bahwa dari 20 responden yang mengalami dismenorea, mereka mengatakan saat menstruasi

mengalami gejala mual, pegal-pegal, nyeri perut bagian bawah, nyeri punggung, badan terasa lemas, dan malas untuk beraktivitas. Beberapa pernyataan yang di nyatakan pada beberapa siswi upaya penanganan nyeri saat menstruasi yaitu 40% siswi dengan cara istirahat/berbaring, 45% siswi mengoleskan minyak kayu putih, 35% siswi kompres air hangat pada bagian nyeri, 45% siswi meminum obat anti nyeri, 55% siswi melakukan teknik relaksasi, 30% siswi melakukan pemeriksaan ke tenaga kesehatan, 50% siswi mengkonsumsi obat tradisional (jamu kunyil,dll), dan 35% siswi dengan melakukan olahraga ringan.

Hasil penelitian Pustikawaty, 2016 menunjukkan bahwa sebanyak 16 responden sebelum pemberian aromateraphy lavender didapatkan bahwa terdapat 4 responden (25%) yang mengalami nyeri ringan, 11 (98,8%) responden mengalami nyeri sedang dan 1 (6,3%) responden mengalami dismenorea didapatkan hasil pada skala tidak nyeri yaitu berjumlah 3 responden dengan persentase 18,8%, skala nyeri ringan yaitu berjumlah 12 responden dengan persentase 75% dan skala nyeri sedang yaitu satu responden dengan persentase 6,3%. Pada hasil uji Paired T Test didapatkan nilai $p = 0,000$. Hasil $p < 0,05$ berarti ada pengaruh pemberian aromateraphy levender terdapat skala nyeri haid.

Hasil penelitian Maharianingsih, 2021 pemberian aromateraphy kayu manis (pretest), responden mengalami intensitas nyeri ringan (10%), sedang (73%), dan berat (17%). Setelah dilakukan pemberian aromateraphy kayu manis (Posttest), responden mengalami penurunan intensitas nyeri dengan derajat nyeri ringan (18%) dan sedang (17%) dengan nilai $p=0,000$. Disimpulkan bahwa terdapat pengaruh signifikan pemberian aromaterapi kayu manis terhadap penurunan intensitas rasa nyeri pada remaja yang mengalami dismenorea primer.

Aromateraphy lemon berpengaruh menurunkan tingkat nyeri dismenorea, dimana rata-rata tingkat nyeri sebelum diberikan aromateraphy lemon sebesar 4,95 dan rata-rata tingkat nyeri setelah diberikan aromaterapi lemon turun menjadi 2,65. Aromateraphy lemon merupakan salah satu relaksasi untuk menurunkan nyeri menstruasi. Minyak aromaterapi lemon mempunyai kandungan limeone 66-80, geranil asetat, netrol, terpene 6-14%, a pinene 1-4%, dan mrcyne. Limeone ini merupakan komponen utama dalam senyawa kimia jeruk yang dapat menghambat sistem kerja prostaglandin sehingga dapat mengurangi nyeri. Hasil penelitian yang dilakukan Rompas & Lenny (2019) tentang "Pengaruh Aromateraphy Lemon (citrus) Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Pada Mahasiswi Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado". Penelitian ini menggunakan instrument Numerik Rating Scale. Peneliti memasukkan skala intensitas nyeri dengan rentang skala 0-10:0 = Tidak Nyeri, 1-3 = Nyeri Ringan 4-6 = Nyeri Sedang, 7-9 = Nyeri berat, 10 = Nyeri tak tertahankan. Instrument yang digunakan untuk pemberian Aromateraphy antara lain kassa, Aromateraphy esential oil Lemon 10 ml, Pipet tetes/spuit, SOP (Standar Operasional Prosedur) Prosedur penatalaksanaan saat pemberian Aromateraphy lemon disusun berdasarkan pembahasan yang ada dalam tinjauan teori. Penggunaan Aromateraphy lemon dilakukan dengan teknik inhalasi yang dihirup selma 15 menit dan dilakukan 2 kali sehari selama 2 hari. Penelitian ini menunjukkan bahwa aromateraphy lemon berpengaruh sebelum dan sesudah diberikan aromatarapi lemon.¹³ Hasil penelitian lain yang dilakukan oleh suwanti & dkk (2018) tentang "Pengaruh Aromateraphy Lemon (cytrus) Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Pada Mahasiswa di Universitas Respati Yogyakarta". Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh sebelum dan sesudah diberikan aromateraphy lemon.

Berdasarkan hasil Survey yang telah dilakukan di Dayah Al-Ikhlas Kecamatan Ingin Jaya Kabupaten Aceh Besar di kelas 6 terdapat 25 Santriwati yang mengalami menstruasi 80% remaja mengalami dismenorea 20 % remaja tidak mengalami dismenorea. Banyak remaja yang tidak mengkonsumsi obat analgetic (peredas nyeri) pada saat mengalami nyeri dismenorea, mereka

mengatasi nyeri dengan cara beristirahat, tetapi menurut mereka nyeri saat menstruasi mengganggu aktivitas mereka.

Berdasarkan latar belakang diatas, maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang “pengaruh aromatherapy lemon terhadap penurunan nyeri pada remaja yang mengalami dismenorea di Dayah Al-Ikhlas Pagar Air Kecamatan Ingin Jaya Kabupaten Aceh Besar”

METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan adalah penelitian analitik dengan pendekatan eksperimen, yaitu Penelitian ini terdiri dari satu kelompok intervensi yang di beri Aromatherapy lemon, sebelum diberikan aromatherapy lemon pada kelompok akan dilakukan pengukuran sebelum diberikan (Pre-test) dan sesudah diberikan aromatherapy lemon (post-test). Lokasi penelitian dilakukan di Dayah Al-Ikhlas Kecamatan Ingin Jaya Kabupaten Aceh Besar Tahun 2021. Waktu penelitian dimulai dari bulan Juli 2021. Populasi dalam penelitian ini adalah Santriwati di Dayah Al-Ikhlas Kecamatan Ingin Jaya Lamsayeun Kabupaten Aceh Besar. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini yaitu Sampel dalam penelitian ini adalah 20 orang responden, memakai teknik total sampling, yaitu seluruh santriwati kelas 6 yang mengalami dismenorea di Dayah Al-Ikhlas. Data dianalisis secara univariat dan bivariat dengan uji chi-square.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian ini yang berjudul pengaruh pemberian Aromatherapy lemon (*cytrus*) terhadap penurunan nyeri dismenorea Nyeri Pada Santriwati Dayah Al-Ikhlas kecamatan ingin jaya kabupaten aceh besar tahun 2021. Jenis penelitian kuantitatif eksperimen.

Analisis Univariat

Analisis univariat pada penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan hasil pengisian kuesioner sebelum (pre-test) dan sesudah (post test) penggunaan aromatherapy lemon pada santriwati di dayah al-iklas kecamatan ingin jaya kabupaten aceh besar.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Pre-Test Pengaruh Aromatherapy Lemon (Cytrus) Pada Santriwati Di Dayah Al-Ikhlas Kecamatan Ingin Jaya Kabupaten Aceh Besar Tahun 2021

Sebelum (pre-test)		
Kelompok intervensi	F	%
Nyeri ringan	4	20
Nyeri sedang	11	55
Nyeri berat	5	25
Total	20	100%

Berdasarkan tabel diatas, dapat diketahui bahwa pada kelompok intervensi sebelum diberikan aromatherapy Lemon didapatkan mayoritas responden di Dayah Al- Ikhlas Kecamatan Ingin Jaya Kabupaten Aceh Besar mengalami intensitas Nyeri Sedang 11 Orang dengan persentase (55%),

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Pre-Test Pengaruh Aromateraphy Lemon (Cytrus) Pada Santriwati Di Dayah Al-Ikhlas Kecamatan Ingin Jaya Kabupaten Aceh Besar Tahun 2021

Sebelum (pre-test)		
Kelompok intervensi	F	%
Nyeri ringan	16	80
Nyeri sedang	4	20
Nyeri berat	0	0
Total	20	100%

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa pada kelompok intervensi sesudah diberikan aromateraphy Lemon didapatkan mayoritas intensitas Nyeri Ringan sebanyak 16 Orang dengan persentase (80%).

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Pre-Test Pengaruh Aromateraphy Lemon (Cytrus) Pada Santriwati Di Dayah Al-Ikhlas Kecamatan Ingin Jaya Kabupaten Aceh Besar Tahun 2021

No	Pre-test aromateraphy	Post-test Aromateraphy lemon				Total	P value	
		Pre-Test		Pos-Test				
		f	%	f	%			f
1	Nyeri berat	4	20,0	1	5,0	5	25,0	0,001
2	Nyeri sedang	0	0	11	55,0	11	55,0	
3	Nyeri ringan	0	0	4	20,0	4	20,0	
Total		4	20,0	16	80,8	20	100,0	

Berdasarkan tabel diatas ditemukan bahwa pengaruh aromateraphy Lemon terhadap penurunan nyeri pada saat Pre-test dan Post-test terlihat dari 20 responden terdapat 5 (25,0%) responden pada merasakan kondisi nyeri berat pada saat Pre-test yakni sebelum memberikan aromateraphy Lemon, namun setelah memberikan aromateraphy Lemon terjadi perubahan yakni hanya ada 4 responden yang mengalami nyeri sedang dan 1 responden mengalami nyeri ringan. Selanjutnya pada kondisi Pre-test kategori nyeri sedang terdapat sebanyak 11 responden (55%) dengan perubahan nyeri pada saat Post-test yakni setelah memberikan aromateraphy Lemon responden dengan kategori nyeri sedang tidak ada dan hanya ada responden dengan nyeri ringan sebanyak 11 resonden. Kemudian responden dengan kategori nyeri ringan pada kondisi Pre-test sebanyak 4 orang (20,0%) dengan kategori Post-test hanya ada pada kondisi nyeri ringan juga sebanyak 4 orang. Berdasarkan tabel Chi-square test menunjukkan p-value sebesar $0,001 < 0,05$ maka ada pengaruh aromateraphy Lemon terhadap penurunan nyeri pada Santriwati di Dayah Al-Ikhlas Kondisi demikian dapat dilihat dari perlakuan Pre-test yakni sebelum memberikan

aromateraphy Lemon Santriwati ada yang merasakan nyeri berat sebanyak 5 orang, namun setelah memebrikan aromateraphy Lemon yakni pada kondisi Post-test semua santri hanya merasakan nyeri ringan dan sedang. Artinya ada perubahan hasil antara Pre-test dan Post-test.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh *Aromateraphy* lemon (*cytrus*) Terhadap Penurunan Nyeri pada Santriwati di Dayah Al-Ikhlas tahun 2021 dapat di simpulkan ahwa:

1. Dari hasil analisis diperoleh nilai intensitas nyeri pada kelompok intervensi sebagian besar nilai nyeri sebelum mengalami nyeri sedang, sedangkan sesudah intervensi sebagian besar nilai nyeri sesudah mengalami nyeri ringan.
2. Ada pengaruh aromateraphy lemon(*cytrus*) terhadap penurunan intensitas nyeri pada santriwati di dayah Al- Ikhlas tahun 2021 dengan nilai $p=0,001$

DAFTAR PUSTAKA

- Aboudshady, N.M.R dan Elsaidy, K.M.T. 2016. Effect of Home Based Streeching Excercises and Menstrual Care and Primary Dysmenorhea and Premenstrual Symptoms Among Adolescent Girls. IOSR Journal of Nursing and Health Science, Volume 5 Issue 2 Ver. IV : 10-14.
- Ardiaty, A. 2018. Manfaat Lemon Dalam Dunia Pertanian dan Kesehatan. Departemen Kimia Fakultas Ilmu Alam Institut Teknologi Sepuluh Nopember.
- Callis, K.A., 2017. Dysmenorrhea. E-medicine Obstetrics and Gyneco <https://emedicine.medscape.com/article/253812overview>
- Dahliah, Rafayana, Citra, D., Yusriani, 2018. Hubungan Antara Lama Menstruasi dengan Kadar Hemoglobin pada Remaja Putri. Dunia Keperawatan
- Darmawati, R. (2016). Pengaruh Pemberian Aromteraphy Lavender Terhadap Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Sectio Caesarea Di Ruang Ayyub 1 RS Roemani Semarang. Skripsi. Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Semarang.
- Juliana J, 2018, Determinan Dismenorea Di SMAN 2 Bagan Sinembah Kabupaten Rokan Hilir. Jurnal Endurance, 3(1), pp.61-62.
- Kementerian Kesehatan RI, 2017, Data dan Informasi Kesehatan Remaja Indonesia 2017. Jakarta : Kemenkes RI.
- Mahariani, M.N, Poruwati, M.N. 20121 Pengaruh Pemberian Aromateraphy Kayu Manis (*Cinnamomum Burmani*) Terhadap Intensitas Nyeri Dismenorea Primer Pada Remaja. Jurnal Ilmiah Medicamento. Vol. 7. No. 1. 2021.
- Misliani, A., Mahdalena, & Firdaus, S. 2019. Penanganan Dismenorea Cara Farmakologi dan Non Farmakologi. Jurnal Citra Keperawatan, 7(1), 23-32. ISSN : 2502-3454.
- Pebrianti, S. 2018. Gambaran Upaya Remaja Putri Dalam Mengatasi Dismenorea Di SMK Ybpk3 Tarogong Kidul Garut Tahun 2016.
- Pustakawaty, R, 2016. Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Skala Nyeri Haid Siswi X Sekolah Menengah Atas 1 Sungai Ambawang Kabupaten Kubu Raya. Jurnal Universitas Tanjungpura.
- Rompas, S, & Gannika, L. 2019. Pengaruh Aromateraphy (citrus) Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Pada Mahasiswi Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado. Jurnal Keperawatan Volume 7 Nomor 1, 15 Februari 2019.
- Sulistiyorini, S., Santi, Monica, S., & Ningsih S. S. 2017. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kejadian Dismenorhea Primer Pada Siswi SMA PGRI Palembang. Kebidanan STIK Bina Husada Palembang, 5(1), 223-231.
- Silviani, Y. E., Karaman, B., & Septiana, P. 2019. Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Terhadap Dismenorea. Hasanudin Journal of Midwifery, 1 (1), 30. <https://doi.org/10.35317/hajom.v1i1.1791>.

- Sarni Yati, 2019. Pengaruh Teknik Akupresur terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Pada Siswi Kelas X yang Mengalami Dismenorea Primer di SMA N 2 Kota Sungai Penuh Tahun 2016. *Menara Ilmu*, XIII(5),124.
- Suwati, S. 2018. Pengaruh Aromateraphy Lemon (Citrus) Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Post Laparotomi di Ruang Bedah RSUD Rade Mataher Jambi Hasyim Kadri. Skripsi Program Studi S1 Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Baiturrahim Jambi.
- Zein, S. 2019. Pengolahan dan Analisi Data Kuantitatif Menggunakan Aplikasi SPSS. *Jurnal*. Vol. 4. No. 2. 2019