



**EFEKTIFITAS AROMATERAPI LEMON UNTUK MENURUNKAN NYERI
MENSTRUASI (DISMENORE) PADA MAHASISWI KEPERAWATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SEMARANG**



**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SEMARANG**

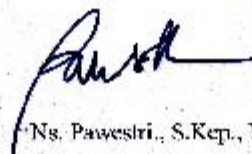
2018

PERNYATAAN PERSETUJUAN MANUSCRIPT
DENGAN JUDUL
**EFEKTIFITAS AROMATERAPI LEMON UNTUK MENURUNKAN NYERI
MENSTRUASI PADA MAHASISWA KEPERAWATAN UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH SEMARANG**

Telah diperiksa dan disetujui untuk dipublikasikan

Semarang, Oktober 2018

Pembimbing



Ns. Pawestri., S.Kep., M.Kes

**EFEKTIFITAS AROMATERAPI LEMON UNTUK MENURUNKAN NYERI
MENSTRUASI (DISMENOIRE) PADA MAHASISWI KEPERAWATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SEMARANG**

Utari Listiani¹, Pawestri²

1. Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan FIKKES UNIMUS.
utarilistiani@gmail.com
2. Dosen Keperawatan Maternitas FIKKES UNIMUS. pawestritri@yahoo.co.id

Abstrak

Latar belakang: Angka kejadian dismenore di Indonesia diperkirakan 55% perempuan produktif yang mengalami dismenore. Dismenore merupakan nyeri pada saat menstruasi pada perut bagian bawah yang bersifat kolik atau terus menerus. Penatalaksanaan yang digunakan untuk mengurangi nyeri menstruasi adalah aromaterapi lemon, kandungan dalam aromaterapi lemon salah satunya linalool yang berfungsi untuk menurunkan nyeri.

Tujuan : Tujuan penelitian ini untuk mengetahui efektifitas pemberian aromaterapi lemon untuk mengurangi nyeri menstruasi pada mahasiswa keperawatan Universitas Muhammadiyah Semarang.

Metode : Metode penelitian rancangan penelitian ini menggunakan *quasy eksperiment* dengan pendekatan *pre test* dan *post test design* dengan sampel sebanyak 16 responden yang mengalami dismenore.

Hasil penelitian : Hasil uji *Wilxocon Signed Ranks Test* didapatkan hasil *p-value* 0,000 ($p < 0,05$)

Kesimpulan : terdapat perbedaan aromaterapi lemon nyeri menstruasi pada mahasiswa keperawatan universitas muhammadiyah semarang. Kesimpulan, adanya penurunan nyeri menstruasi sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi lemon.

Saran : Berdasarkan hasil diatas disarankan kepada remaja putri yang mengalami nyeri menstruasi menggunakan aromaterapi lemon sebagai terapi nonfarmakologi.

Kata kunci : dismenore, aromaterapi lemon

Abstract

Background: The incidence of dysmenorrhea in Indonesia is estimated at 55% of productive women who experience dysmenorrhea. Dysmenorrhea is pain during menstruation in the lower abdomen that is colic or continuous. Management used to reduce menstrual pain is aromatherapy lemon, the content in lemon aromatherapy one of them is linalool which serves to reduce pain.

Objective: The purpose of this study was to determine the effectiveness of lemon aromatherapy to reduce menstrual pain in nursing students at university of Muhammadiyah Semarang.

Method: This research design research method uses quasy experiment with pre test and post test design approaches with a sample of 16 respondents who experienced dysmenorrhea.

The results of the study: Wilxocon Signed Ranks Test results obtained p-value 0.000 ($p < 0.05$)

Conclusion: there are differences in aromatherapy lemon menstrual pain in nursing students at university of Muhammadiyah Semarang.

Conclusion: there is a decrease in menstrual pain before and after being given lemon aromatherapy.

Suggestion: Based on the above results it is suggested to young women who experience menstrual pain using lemon aromatherapy as non-pharmacological therapy.

Keywords : dysmenorrhea, lemon aromatherapy

PENDAHULUAN

Remaja didefinisikan sebagai masa peralihan dari masa kanak-kanak ke dewasa yang ditandai dengan perubahan fisik, perilaku, kognitif, biologis, dan emosi. Batasan usia remaja menurut WHO (2007) adalah 12 sampai 24 tahun. Ditinjau dari segi pubertas, 100 tahun terakhir usia remaja putri mendapatkan haid pertama semakin berkurang dari usia 17,5 tahun menjadi 12 tahun (Efendi, 2009).

Permasalahan kesehatan reproduksi remaja saat ini masih menjadi masalah yang perlu mendapat perhatian. Kesehatan reproduksi merupakan suatu keadaan fisik, mental, sosial yang utuh bukan hanya bebas dari penyakit atau kecacatan dalam segala aspek yang berhubungan dengan sistem reproduksi, fungsi serta prosesnya (Ningsih, 2011). Kesehatan reproduksi remaja tidak hanya masalah seksual saja tetapi dengan menyangkut segala aspek tentang masalah sistem reproduksi, terutama pada remaja putri yang nantinya akan menjadi seorang wanita yang bertanggung jawab kepada keturunannya. Gangguan sistem reproduksi wanita meliputi kelainan menstruasi (haid), kanker genetalia, endometriosis, infeksi vagina (Aryulina, 2004) Pemahaman tentang menstruasi sangat diperlukan supaya mendorong remaja yang mengalami gangguan menstruasi untuk mengetahui dan mengambil sikap yang terbaik mengenai permasalahan reproduksi yang mereka alami berupa kram, nyeri karena ketidaknyamanan yang dihubungkan dengan menstruasi yang disebut dismenore (Sembiring, 2011).

Haid atau menstruasi merupakan perdarahan secara periodik dan siklis dari uterus yang disertai pelepasan endometrium pada saat ovum tidak dibuahi (Irianto, 2012) dan biasanya menimbulkan nyeri. Siklus menstruasi normal berlangsung selama 21-35 hari, 2-8 hari adalah waktu keluarnya darah haid yang berkisar antara 20-60 ml per hari (khumaira, 2012). Dismenore merupakan nyeri sewaktu haid. Nyeri yang terasa di perut bagian bawah, nyeri dapat terasa sebelum, selama dan sesudah menstruasi dan bersifat kolik atau terus menerus (Irianto, 2012). Manajemen nyeri merupakan salah satu cara yang digunakan di bidang kesehatan untuk mengatasi nyeri yang dialami oleh pasien. Terapi farmakologi antara lain: pemberian obat analgetik, terapi hormonal, obat nonsteroid prostaglandin, dan dilatasi kanalis servikalis (prawihardjo, 2008). Salah satu terapi nonfarmakologi adalah aromaterapi. Aromaterapi merupakan cara penyembuhan dengan menggunakan konsentrasi minyak esensial yang sangat aromatik, dan diekstraksi dari tumbuh-tumbuhan (Pramidiati, 2002). Mekanisme kerja aromaterapi dalam tubuh manusia berlangsung melalui dua sistem fisiologis, yaitu sirkulasi tubuh dan sistem penciuman. Wewangian dapat mempengaruhi kondisi psikis, daya ingat, dan emosi seseorang. Aromaterapi lemon merupakan jenis aromaterapi yang dapat digunakan untuk mengatasi nyeri dan cemas. Zat yang terkandung dalam lemon salah satunya adalah linalool yang berguna untuk menstabilkan sistem saraf sehingga dapat menimbulkan efek tenang bagi siapapun yang menghirupnya (wong, 2010).

METODE

Penelitian ini menggunakan desain penelitian quasy eksperimen yaitu jenis rancangan penelitian yang digunakan untuk mengetahui suatu gejala atau pengaruh yang timbul sebagai akibat dari adanya suatu perlakuan tertentu. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa keperawatan universitas muhammadiyah semarang tahun ajaran 2017/2018 yang terdiri dari 16 mahasiswa yang diberikan aromaterapi lemon.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 4.1 Gambaran nilai rata-rata nyeri menstruasi pada mahasiswi yang mengalami nyeri menstruasi sebelum diberikan aromaterapi lemon pada mahasiswi keperawatan Universitas Muhammadiyah Semarang tahun 2017/2018 (n=16)

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Nyeri pre	16	4	6	5,19	0,750

Tabel 4.2 Gambaran nilai rata-rata nyeri menstruasi pada mahasiswa yang mengalami nyeri menstruasi sesudah diberikan aromaterapi lemon pada mahasiswa keperawatan Universitas Muhammadiyah Semarang tahun 2017/2018 (n=16)

	N	minimum	Maximum	mean	Std. Deviation
Nyeri post	16	2	5	3,0625	0,92871

Tabel 4.3 uji normality

	Statistic	Df	Sig
Nyeri pre	0,236	16	0,018
Nyeri post	0,214	16	0,048

Tabel 4.4 hasil uji statistik penelitian

	Nyeri post nyeri pre
Z	-3,624
Asymp. Sig. (2-tailed)	0,000

PEMBAHASAN

Uji hipotesis pada penelitian ini menggunakan uji Wilcoxon Signed Ranks Test, dan didapatkan hasil nilai $p=0,000$ ($p<0,05$) yang menunjukkan bahwa aromaterapi lemon berpengaruh dalam menurunkan skala nyeri menstruasi pada mahasiswa S1 Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Semarang tahun ajaran 2017/2018.

Berdasarkan hasil uji hipotesis dapat disimpulkan bahwa terdapat hasil yang signifikan dan bermakna dalam penurunan skala nyeri menstruasi yang dialami oleh responden. Adanya perbedaan yang signifikan dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima, yang berarti ada pengaruh yang signifikan dan bermakna dalam pemberian aromaterapi lemon pada mahasiswa S1 Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Semarang tahun ajaran 2017/2018.

Hasil penelitian yang dilakukan pada siswi kelas XI di SMA Negeri 1 Pemangkat, skala nyeri sebelum intervensi berada pada interval 8-10, mayoritas responden pada kedua grup yang memiliki skala nyeri 9 (50%) yaitu dengan 10 orang, sedangkan setelah diberikan terapi farmakologi dan non-farmakologi intensitas nyeri berkurang berada pada nyeri ringan yaitu 70%. Hasil uji *paired t-test* setelah dilakukan terapi non-farmakologi yaitu kompres hangat

dan aroma terapi jasmine menunjukkan terdapat perbedaan signifikan antara dismenore sebelum dan setelah diberikan terapi nonfarmakologi.

Aromaterapi didefinisikan sebagai aromaterapi yang menggunakan minyak aromatik yang diekstrak dari tumbuhan dan bunga-bunga yang berupa aromaterapi yang harum dan menyenangkan yang dapat meningkatkan kesehatan. Aromaterapi merupakan cara efektif dan lembut untuk meningkatkan kesehatan tubuh dan menjadikan rileks. Aroma minyak esensial dapat memicu terjadinya reaksi dalam indera penciuman yang kemudian mengirimkan pesan tersebut kepada otak sehingga menimbulkan efek relaksasi yang positif yang dapat menurunkan nyeri.

Cara kerja bahan aromaterapi adalah melalui sistem sirkulasi tubuh dan indera penciuman, dimana bau merupakan suatu molekul yang mudah menguap apabila masuk ke rongga hidung melalui pernafasan. Melalui penghirupan pada aromaterapi, sebagian molekul-molekul akan masuk ke paru, kemudian molekul aromatik akan diserap oleh lapisan mukosa pada saluran pernafasan, baik pada bronkus atau pada cabang halus (bronchiole) dan terjadi pertukaran gas didalam alveoli. Molekul tersebut akan diangkut oleh sistem sirkulasi darah didalam paru. Pernafasan yang dalam akan meningkatkan jumlah bahan aromatik yang ada ke dalam tubuh. Minyak aromaterapi lemon mempunyai kandungan limesone 66-80 geranil asetat, netrol, terpine 6-14%, α pinene 1-4% dan mrcyne (Young, 2011). Limesone adalah komponen utama dalam senyawa kimia jeruk yang dapat menghambat sistem kerja prostaglandin sehingga dapat mengurai nyeri dan mengurangi rasa sakit. Aromaterapi ini bermanfaat untuk mengurangi ketegangan otot yang akan menurunkan tingkat nyeri. Sebagian besar obat penghilang rasa sakit dan obat antiinflamasi mengurangi rasa sakit dan peradangan dengan mengendalikan enzim ini. Bisa disimpulkan bahwa limesone dalam lemon (cytrus) akan mengontrol prstagladin dan mengurangi rasa nyeri (Namazi, dkk., 2014). Wong juga mengatakan zat yang terdapat dalam lemon adalah salah satunya zat linalool yang berguna untuk menstabilkan sistem saraf sehingga dapat menimbulkan efek tenang bagi siapapun yang menghirupnya (Kozier & Berman, 2010).

Aromaterapi yang digunakan dalam penelitian ini adalah aromaterapi lemon, aromaterapi dapat mengatasi nyeri menstruasi, dikarenakan aromaterapi lemon mengandung linalool yang berguna untuk menstabilkan sistem saraf sehingga dapat menimbulkan efek tenang dan

menghilangkan nyeri. Aromaterapi sangat bermanfaat untuk mendorong kontraksi dan menghilangkan rasa sakit sehingga dapat menurunkan rasa sakit atau nyeri saat menstruasi.

KESIMPULAN

Terdapat efektifitas tingkat nyeri yang signifikan antara kelompok yang diberikan aromaterapi lemon dengan kelompok yang tidak diberikan aromaterapi lemon dengan $p \text{ value } 0,000 < \alpha 0,05$.

SARAN

Aromaterapi lemon dapat digunakan sebagai salah satu alternatif untuk menurunkan intensitas nyeri menstruasi. Aromaterapi lemon dapat dilakukan pada saat mengalami nyeri menstruasi guna untuk membantu mengalihkan dan mengurangi tingkat nyeri



Daftar Pustaka

- Agustiani, Hendriati. (2006). Psikologi Perkembangan. Bandung : Refika Aditama.
- Aryulina Diah (2004) Biologi 2. Erlangga. Jakarta.
- Badan Pusat Statistik Jawa Tengah, (2010). Demografi remaja putri.
- Dharma, Kusuma Kelana (2011), Metodologi Penelitian Keperawatan : Panduan Melaksanakan dan Menerapkan Hasil Penelitian, Jakarta, Trans InfoMedia
- Fatmawati, Yenny. (2009). Sistem Reproduksi Pada Manusia. Bandung : PT Puri pustaka.
- Heffner, L.J. & Schust, D.J., (2008). At A Glance Sistem Reproduksi Edisi Kedua. Jakarta: Erlangga
- Handayani, Eka Yuli, dkk. (2014). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Nyeri Menstruasi (Dismenorea) pada Remaja Putri Di Beberapa SMA Di Kabupaten Rokan Hulu

- Hidayat, Aziz.(2009). *Metoda Penelitian Keperawatan & Teknik Analisis data*. Jakarta: Salemba medika.
- Irianto, Koes. (2012). *Anatomi dan Fisiologi*. Alfabeta, Bandung
- Judha, Mohamad, dkk. (2012). *Teori Pengukuran Nyeri & Nyeri Persalinan*. Yogyakarta: Medical Book.
- Khumaira, Marsha. (2012). *Ilmu Kebidanan*. Citra Pustaka, Yogyakarta
- Koensoemardiyah. (2009). *A-Z Aromaterapi*. Yogyakarta : Lily Publisher.
- Kozier. E., & Berman. S,. (2010). *Buku Ajar Fondamenal Keperawatan : Konsep, Proses & Praktik*, Volume : 1, Edisi : 7. Jakarta: EGC.
- Kusmiran, Eni. (2011). *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Jakarta: Salemba Medika
- Namazi, M., Akbari, A.S., Mojab, F., Talebi, A., Majd, H.A. & Jannesari, S.(2014). Effect of Citrus Aurantium (Bitter Orange) on the Severity of First-Stage Labour Pain. *Iranian Journal of Pharmaceutical Research*.
- Ningsih, (2011) *Buku Ajar Kesehatan Reproduksi Wanita*. Jakarta: PT Grafindo Persada
- Nita. (2008). *Konsep Menstruasi*,
<http://mediacostore.com/artikel/249/RemajaPutridanSiklusMenstruasi.html>
- Notoatmodjo, S, (2012), *Metodologi Penelitian Kesehatan*, Rineka Cipta, Jakarta *trategi Public Relations*. Jakarta: Erlangga
- Nursalam Efendi, Ferry. (2009). *Pendidikan dalam Keperawatan*. Salemba Medika, Jakarta
- Prawirohardjo, S. (2008). *Ilmu Kandungan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Prawiharjo, Sarwono. (2009). *Ilmu Kebidanan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Primadiati, R. (2002). *Aromaterapi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Proverawati, Atikah (2009). *Menarche Menstruasi Perama Penuh Makna*. Yogyakarta : Nuha Medika.

- Purwoastuti, Endang & Elisabeth Siwi walyani. (2015). Panduan Materi Kesehatan Reproduksi dan Keluarga Berencana. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Reeder, S.J, Martin, L.L., dan Griffin D.K., (2011). Volume 2 Keperawatan Maternitas Kesehatan Wanita, Bayi, dan Keluarga Edisi 18. Jakarta : EGC.
- Sari (2010). Pengaruh counterpressure terhadap intensitas nyeri dismenorea pada mahasiswa di Asrama Putri K.H Sahlan Rosjidi Universitas Muhammadiyah Semarang.
- Sari, Wulan Purnama, dkk. (2013). Efektifitas Terapi Farmakologis dan Non-farmakologis Terhadap Nyeri Haid (Dismenore) pada Siswi Kelas XI di SMA Negeri 1 Pemangkat
- Saryono. (2009). Sindrom Premenstruasi. Jakarta: Pustaka Pembangunan Nusantara.
- Sembiring, R. (2011). Hubungan Pengetahuan dan Sikap Remaja Dalam Penanganan Dysmenorrhea, The Indonesia Journal Of Public Health, Vol. 2,no. 5. <http://journal.unair.ac.id/>
- Sholahati T. (2015). Konsep dan aplikasi relaksasi dalam keperawatan Maternitas. PT Refika Aditama. Bandung
- Sugiyono. (2008). Metoda Penelitian Kualitatif, Kuantitatif & RND, Bandung: CV. Alfabeta.
- Wijayanti, Daru. (2009). Fakta Penting Seputar Kesehatan Reproduksi Wanita. Yogyakarta: Books Marks.
- Wong. (2010). Easing anxiety with aromatherapy.about.com alternative medicine.
- Wong, L. Donna. (2009). Fakta Penting Seputar Kesehatan Reproduksi Wanita. Yogyakarta : Books Marks.
- Wulanda, A. Febri. (2011). Biologi Reproduksi. Jakarta: Salemba Medika.
- Young, G. (2011). Essencial Oil Pocket Reference 5th ed. Amazon: Life Science Pubhling.