

## **Pengaruh Aromaterapi Lemon Dan Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Nyeri *Dismenore* Primer Pada Remaja Putri**

**Naimah Nasution(1), Hengki Frengki Manullang(2)**

Institut Kesehatan Deli Husada Deli Tua

[naymah.nay@gmail.com](mailto:naymah.nay@gmail.com) (1), [henkyheny@yahoo.co.id](mailto:henkyheny@yahoo.co.id) (2)

### **ABSTRAK**

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa, umumnya antara usia 10-19 tahun. Masa remaja diawali dengan masa pubertas, salah satunya pada remaja putri yaitu Menstruasi. Menstruasi adalah pendarahan di dalam rahim yang mengalir keluar melalui vagina yang akan merasakan fase dismenore. Dismenore adalah nyeri saat menstruasi, biasanya kram, berpusat di perut bagian bawah. Keluhan nyeri haid berkisar dari ringan hingga berat. Penelitian tentang pengaruh aromaterapi lemon dan lavender terhadap penurunan nyeri dismenore primer pada remaja di SMA IT Khairul Imam. Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan desain Quasi Eksperimen dengan Two Group Pre and Post Test Design. Pengumpulan data menggunakan lembar Observasi. Nyeri dismenore dilakukan dengan menggunakan Aromaterapi Lemon dan Lavender selama 3 hari berturut-turut selama 15 menit per hari. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah remaja sebanyak 10 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah purposive sampling. Analisis data yang digunakan adalah uji T. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya penurunan tingkat nyeri dismenore primer pada kelompok eksperimen Aromaterapi Lemon ( $P=0,003<0,05,=0,05$ ) dan Aromaterapi Lavender ( $P=0,010$ ) dengan hasil penurunan pada kelompok eksperimen lebih dari penting. Oleh karena itu pemberian aromaterapi lemon dan lavender terbukti dapat menurunkan tingkat dismenorea primer.

**Kata Kunci:** Aromaterapi Lemon dan Lavender, Dismenore Primer, Remaja

### **ABSTRACT**

Adolescence is a transition period from childhood to adulthood, generally between the ages of 10-19 years. Adolescence begins with puberty, one of them is in young women, namely Menstruation. Menstruation is bleeding in the uterus that flows out through the vagina which will feel the dysmenorrhea phase. Dysmenorrhea is pain during menstruation, usually cramping, centered in the lower abdomen. Complaints of menstrual pain range from mild to severe. Research on the effect of lemon and lavender aromatherapy on reducing primary dysmenorrhea pain in adolescents at SMA IT Khairul Imam. This research uses quantitative research with Quasi Experiment design with Two Group Pre and Post Test Design. Data collection using the Observation sheet. Dysmenorrhea pain is carried out using Lemon and Lavender Aromatherapy for 3 consecutive days for 15 minutes per day. The number of samples in this study were 10 people in adolescents. The sampling technique used is purposive sampling. Analysis of the data used was the T test. The results of this study showed a decrease in the level of primary dysmenorrhea pain in the experimental group Lemon Aromatherapy ( $P = 0.003 < 0.05, = 0.05$ ) and Lavender Aromatherapy ( $P = 0.010$ ) with the results of the decrease in experimental group more than significant. Therefore, giving lemon and lavender aromatherapy was proven to reduce the level of primary dysmenorrhea.

**Kata Kunci :** Lemon and Lavender Aromatherapy, Primary Dysmenorrhea, Adolescent

## **I. PENDAHULUAN**

### **1. Latar Belakang**

Masa remaja merupakan masa transisi berasal masa kanak-kanak ke masa dewasa, umumnya antara usia 10 serta 19 tahun. Masa remaja merupakan masa perubahan yg cepat pada pertumbuhan, perkembangan kognitif dan psikososial (Puspita, 2019). Di remaja putri, terjadi peningkatan kadar hormon yang bisa menyebabkan pematangan payudara, ovarium, rahim, serta vagina, serta dimulainya menstruasi di remaja putri (Kumalasari, 2017). Di Indonesia, angka kejadian kram menstruasi pada remaja putri adalah 64,25%. Nyeri haid primer 54,89% dan nyeri haid sekunder 9,36%. Di Indonesia frekuensi nyeri haid cukup tinggi, dengan wanita yang menderita nyeri haid mencapai 60-70% di Indonesia. Frekuensi nyeri haid primer di Indonesia sebesar 54,89%, sedangkan sisanya sebesar 45,11% merupakan jenis sekunder (Sulisterinin, 2017). *Dismenore primer* adalah nyeri haid yang dirasakan tanpa adanya kelainan pada organ reproduksi. Sakitnya dimulai saat haid pertama, bahkan ada wanita yang selalu merasakan sakit setiap haid. Sedangkan *dismenore sekunder* adalah nyeri saat menstruasi yang disebabkan oleh gangguan ginekologi atau obstetrik (Najmi, 2018). Prevalensi *dismenore* berbeda setiap tahunnya mulai dari 28% menjadi 77,7% diseluruh dunia. Prevalensi angka kejadian *dismenore primer* di usia reproduksi sekitar 84,2%. Angka kejadian *dismenore pimer* pada remaja yang berusia 14-19 tahun di Indonesia sekitar 54,89%. Persentase *dismenore* di dunia sangat tinggi. Rata-rata, lebih dari 50% wanita di setiap negara menderita *dismenore*. Di indonesia angka kejadian *dismenore* yaitu 107.673 jiwa (64,25 %) yang terdiri dari 59,671 jiwa (54,89%) mengalami *dismenore primer* dan 9,496 jiwa (9,36%) mengalami *dismenore sekunder* (WHO, 2019) Tujuan penelitian ini untuk Mengetahui Pengaruh Aromaterapi Lemon dan Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Nyeri *Dismenore* Pada Remaja Di SMA IT Khairul Imam Tahun 2023.

### **2. Perumusan Masalah**

Rumusan masalah pada penelitian ini adalah bagaimana pengaruh aromaterapi lemon dan aromaterapi lavender terhadap penurunan nyeri *dismenore* primer pada remaja putri.

### **3. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan bagaimana pengaruh aromaterapi lemon dan aromaterapi lavender terhadap penurunan nyeri *dismenore* primer pada remaja putri.

### **4. Manfaat Penelitian**

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat dimanfaatkan untuk mendapatkan hasil dan manfaat dari bagaimana pengaruh aromaterapi lemon dan aromaterapi lavender terhadap penurunan nyeri *dismenore* primer pada remaja putri.

## **II. METODE**

### **Lokasi dan Desain Penelitian**

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif menggunakan dengan desain Quasi Eksperiment dengan rancangan Two Group Pre and Post Test yaitu untuk Mengetahui Pengaruh Aromaterapi Lemon dan Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Nyeri *Dismenore* Pada Remaja Di SMA IT Khairul Imam Tahun 2023.

### **Populasi dan Sampel**

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini yaitu purposive sampling. Dimana peneliti akan mengambil sampel dari populasi menjadi sampel untuk dilakukan penelitian.

### Analisis dan Penyajian Data

Analisis data pada penelitian ini menggunakan analisis univariat dan analisis bivariat dengan menggunakan Uji T. Pengumpulan data menggunakan Data Primer

### III. HASIL PENELITIAN

#### Analisa Univariat

Statistik univariat adalah analisis yang dilakukan pada setiap variabel berdasarkan hasil penelitian. Secara umum analisis ini hanya memberikan distribusi frekuensi dan persentase masing-masing variabel (Notoadmodjo, 2018).

Berikut **Tabel.1** Distribusi Frekuensi Dan Persentase Responden Berdasarkan Karakteristik Responden Usia, Kelas dan Menstruasi.

No.	Karakteristik	Kelompok			
		Lemon		Lavender	
		F	%	F	%
1.	Usia				
	16 Tahun	0	0	3	30
	17 Tahun	2	20	1	10
	18 Tahun	3	30	1	10
	Jumlah	5	50	5	50
2.	Kelas				
	X	0	0	3	30
	XI	2	20	1	10
	XII	3	30	1	10
	Jumlah	5	50	5	50
3.	Menstruasi Hari Ke				
	Hari 1-3	0	0	3	30
	Hari 4-6	2	20	1	10
	Hari 7-9	3	30	1	10
	Jumlah	5	50	5	50

Berdasarkan table 1 diatas menunjukkan bahwa jumlah responden Kelompok Lemon berdasarkan umur 16 tahun sebanyak 0 (0%), 17 tahun sebanyak 2 (20%) dan 18 tahun sebanyak 3 (30%). Berdasarkan kelas X sebanyak 0 (0%), kelas XI sebanyak 2 (20%) dan kelas XII sebanyak 3 (30%). Berdasarkan menstruasi hari ke pertama - ke tiga sebanyak 0 (0%), ke empat – ke enam sebanyak 2 (20%) dan ke tujuh - ke sembilan sebanyak 3 (30%). Sedangkan Diketahui jumlah responden kelompok Lavender berdasarkan umur 16 tahun sebanyak 3 (30%), 17 tahun sebanyak 1 (10%) dan 18 tahun sebanyak 1 (10%). Berdasarkan kelas X sebanyak 3 (0%), kelas XI sebanyak 1 (10%) dan kelas XII sebanyak 1 (10%). Berdasarkan menstruasi hari ke pertama - ke tiga sebanyak 3 (30%), ke empat – ke enam sebanyak 1 (10%) dan ke tujuh - ke sembilan sebanyak 1 (10%).

**Tabel 2** Distribusi Penurunan Tingkat Nyeri *Dismenore* Pada Remaja Putri Terhadap Aromaterapi Lemon dan Lavender.

Kelompok	Mean		$\Delta$
	Sebelum	Sesudah	
Lemon	7	3	4
Lavender	7	3,6	3,4

Berdasarkan table 2 diatas menunjukkan pada kelompok lemon, rata-rata nyeri perlakuan sebelum adalah 7, sementara rata-rata perlakuan sesudah adalah 3. Rata-rata penurunan nyeri adalah 4. Terjadi penurunan nyeri, perlakuan sebelum ke sesudah. Sedangkan pada kelompok Lavender, rata-rata nyeri perlakuan sebelum adalah 7, sementara rata-rata nyeri sesudah 3,6. Rata-rata penurunan nyeri adalah 3,4. Terlihat bahwa, terjadi penurunan nyeri, perlakuan sebelum ke sesudah. Dapat disimpulkan bahwa rata-rata, penurunan nyeri lemon, lebih tinggi dibandingkan penurunan nyeri pada lavender.

### Analisa Bivariat

Berdasarkan tabel di bawah ini Hasil Uji Normalitas (Shapiro-wilk) pada data sebelum dan sesudah diberikan perlakuan aromaterapi lemon dan aromaterapi lavender yang menunjukkan hasil seluruh data berdistribusi normal, dengan seluruh nilai  $p > 0,05$ .

Maka pada penelitian ini dilakukan Uji T berpasangan untuk menguji apakah terdapat perbedaan skor nyeri yang signifikan, sebelum dan sesudah perlakuan, pada kelompok lemon dan lavender.

**Tabel 3** Uji Normalitas

Kelompok	Waktu	Uji Normalitas
Lemon	Sebelum	$p = 0,440$
	Sesudah	$p = 0,537$
Lavender	Sebelum	$p = 0,967$
	Sesudah	$p = 0,685$

**Tabel 4** Uji T Berpasangan

Perbandingan	Uji T Berpasangan
Lemon : sebelum dan sesudah	$p ; 0,003$
Lavender : sebelum dan sesudah	$p : 0,010$

Berdasarkan hasil uji T berpasangan pada Tabel 4.4 diatas, pada kelompok lemon, terdapat penurunan nyeri yang signifikan, sesudah perlakuan, dengan nilai  $p = 0,003 < 0,05$ . Pada kelompok lavender, terdapat penurunan yang signifikan, sesudah perlakuan, dengan nilai  $p = 0,010$ .

### PEMBAHASAN

Remaja atau *teenager* dalam bahasa Inggris adalah orang yang berusia 13-19 tahun. Masa remaja dalam bahasa latin disebut *adolescensia*, yang dapat diartikan sebagai tumbuh dewasa untuk mencapai kedewasaan, sehingga memiliki arti yang sangat luas, seperti kematangan fisik, emosional, sosial dan mental yang cukup (Lubis, 2018).

Menurut (Mansur, 2018), dalam pertumbuhan dan perkembangannya menjadi dewasa, berdasarkan kematangan psikososial dan seksual, semua remaja melalui tahapan sebagai berikut:

- A. Masa remaja awal/awal usia 11-13 tahun (*early adolescence*).
- B. Masa remaja pertengahan usia 14-16 tahun (*middle adolescence*).
- C. Masa remaja lanjut usia 17-20 tahun (*late adolescence*).

Menstruasi adalah keluarnya darah dari rahim secara teratur sebagai tanda bahwa alat-alat rahim telah bekerja dengan matang (Maharani, 2018). Siklus menstruasi yang normal terjadi setiap 21-35 hari, dengan durasi menstruasi berkisar antara 3-7 hari. Jumlah darah menstruasi yang normal berkisar antara 30-40 mililiter (mL) (Sibagariang, 2019).

Menurut (Janiwarty, 2018), gejala fisik yang biasanya terjadi pada saat menstruasi pada wanita adalah:

1. Perubahan berat badan.
2. Pembengkakan pada perut, jari, tungkai, atau kaki.
3. Rasa tidak nyaman di dada akibat berolahraga. Saat ditekan, terasa nyeri dan kaku.
4. Sakit kepala bahkan pada beberapa wanita akan menjadi migrain.
5. Nyeri dan nyeri pada otot.
6. Dismenore kongestif, yaitu nyeri pada perut atau punggung bawah.
7. Perubahan nafsu makan dan penurunan diuresis.
8. Perubahan kulit seperti bisul atau jerawat.
9. Perubahan tidur (kurang tidur atau terlalu banyak tidur).
10. Sensasi mual dan asma, tetapi hanya pada beberapa wanita.
11. Kejang karena otot dinding rahim.

*Dismenore* adalah nyeri saat menstruasi, biasanya kram, berpusat di perut bagian bawah. Keluhan nyeri haid berkisar dari ringan hingga berat. Tingkat keparahan *dismenore* berhubungan langsung dengan durasi dan jumlah darah menstruasi. Seperti yang Anda ketahui, menstruasi hampir selalu disertai dengan rasa mulas atau nyeri. *Dismenore* terjadi sebagai akibat dari kontraksi yang tidak teratur pada mukosa miometrium, yang dimanifestasikan oleh satu atau lebih gejala mulai dari nyeri ringan sampai berat pada perut bagian bawah dan punggung bagian bawah (Kusmiran, 2018). Nyeri adalah pengalaman sensori dan emosional yang tidak menyenangkan akibat kerusakan jaringan aktual atau potensial. Rasa nyeri yang sangat mengganggu dan mengkhawatirkan lebih banyak orang daripada penyakit lainnya. nyeri adalah ketidaknyamanan sensorik dan emosional subjektif yang dapat merusak jaringan, baik aktual maupun potensial, atau menggambarkan kondisi terjadinya kerusakan (Brunner & Suddarth, 2020). Aromaterapi merupakan salah satu terapi kuno yang masih eksis hingga saat ini. Metode pengobatan ini diturunkan dari generasi ke generasi. Metode yang digunakan relatif sederhana, namun metode terapi ini memiliki sejumlah keunggulan dan manfaat dibandingkan dengan pengobatan lainnya (Jaelani, 2019). Lemon memiliki komposisi utama gula dan asam sitrat. Lemon mengandung flavonoid, lemon, asam folat, tannin, vitamin (C, A, B1 dan P) dan mineral (kalium dan magnesium), limonene (90%), citral (5%) dan sejumlah kecil sitronelal, alfaterpineol, linalil dan geranyl asetat. Di dalam tidak mengandung minyak esensial. Lemon rasanya pahit, dingin dan memiliki bau yang harum. Efektif mengeluarkan air seni (diuretik), anti krisis, meningkatkan air liur, membantu batuk dan melancarkan peredaran darah di pembuluh darah tepi (kaki). Kandungan jeruk nipis juga bermanfaat dalam pengobatan batu empedu dan batu ginjal (Dalimartha et al, 2017). Menurut penelitian, Lavender memiliki 100 gram bunga lavender (*Lavandula angustifolia*) mengandung beberapa bahan seperti minyak atsiri (1-3%), alpha-pinene (0,22%),

camphene (0,06%), beta-myrcene (5, 0%). 33%), cymol (0,3%), limonene (1,06%), cineole (0,51%), linalool (26,12%), borneol (1,21%), terpinin-4-ol (4,64%), linalyl acetate (26,32%), geranil asetat (2,14%) dan caryophyllene (7,55%). Dengan demikian, kita dapat menyimpulkan bahwa bahan utama bunga lavender adalah linalyl acetate dan linalool<sup>17</sup> (C<sub>10</sub>H<sub>18</sub>O). (Ramadhan, R.M. & Zattira, 2017). Aromaterapi lavender banyak digunakan dalam kebidanan klinis dan psikopatologi. Aromaterapi lavender telah digunakan untuk mengobati rasa nyeri, mengurangi rasa nyeri setelah operasi caesar, mengurangi depresi dan kecemasan ibu pada periode postpartum, dan mengurangi dismenore (Maharani, Fatmawati dan Widyaningrum, 2016). Pada penelitian ini, Aromaterapi Lemon dan Aromaterapi Lavender pengaruh terhadap penurunan nyeri *Disminore* karena memiliki  $p$ -value < 0,05. Berdasarkan hasil penelitian tentang karakteristik pada Kelompok Lemon berdasarkan umur yang terbanyak di 18 tahun ada 3 (30%) dan sedikit di umur 17 tahun ada 2 (20%). Berdasarkan kelas terbanyak di kelas XII ada 3 (30%), dan sedikit di kelas XI ada 2 (20%). Berdasarkan Menstruasi yang terbanyak menstruasi ke tujuh - ke sembilan ada 3 (30%). Dan menstruasi ke empat – ke enam ada 2 (20%). Responden Kelompok Lavender berdasarkan umur yang terbanyak di 16 tahun ada 3 (30%), dan sedikit di umur 17 tahun ada 1 (10%) dan 18 tahun ada 1 (10%). Berdasarkan kelas terbanyak di kelas X ada 3 (30%), dan sedikit di kelas XI ada 1 (10%) dan kelas XII sebanyak 1 (10%). Berdasarkan Menstruasi terbanyak di menstruasi ke pertama - ke tiga ada 3 (30%), dan sedikit menstruasi ke empat-ke enam sebanyak 1 (10%) dan ke tujuh - ke sembilan sebanyak 1 (10%). Hasil penelitian ini, di jelaskan bahwa penurunan tingkat nyeri *dismenore* pada remaja putri sebelum diberikan aromaterapi pada kelompok Lemon, rata-rata nyeri sebelum adalah 7, sementara rata-rata nyeri sesudah adalah 3. Jadi, rata-rata penurunan nyeri adalah 4. Terlihat bahwa, terjadi penurunan nyeri, sebelum ke sesudah. Sedangkan pada kelompok Lavender, rata-rata nyeri sebelum adalah 7, sementara rata-rata nyeri sesudah adalah 3,6. Rata-rata penurunan nyeri adalah 3,4. Terlihat bahwa, terjadi penurunan nyeri, sebelum ke sesudah. Dapat disimpulkan bahwa rata-rata, penurunan nyeri pada lemon, lebih tinggi dibandingkan penurunan nyeri pada lavender.

#### IV. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian tentang Pengaruh Aromaterapi Lemon dan Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Nyeri *Disminore* Primer Pada Remaja Putri Di SMA IT Khairul Imam maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh Aromaterapi Lemon dan Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Nyeri *Disminore* Primer.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Febriyanti, V., Putri, V. S., & Yanti, R. D. (2021). Pengaruh Aromaterapi Lemon (Citrus) terhadap Skala Nyeri Dismenorea pada Mahasiswi Program Studi Ilmu Keperawatan STIKes Baiturrahim Jambi. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 10(1), 74. <https://doi.org/10.36565/jab.v10i1.277>
- Janiwarty, dkk. (2018). *Pendidikan Psikologi untuk Bidan*. Yogyakarta:RaphaPublishing.
- Kumalasari, F., Pengajar, S., & Psikologi,F. (2017).*Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Penyesuaian Diri Remaja Di Panti Asuhan Latifah Nur Ahyani* (Vol. 1, Issue 1). Kusmiran. (2018). *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Jakarta: Salemba Medika.
- Lubis, N. L. (2018). *Psikologi KESPRO Wanita dan Perkembangan Reproduksi*. Jakarta : KencanaPrenada Media Grop.

Nasution N, Frengki Manullang H : Pengaruh Aromaterapi Lemon Dan Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Nyeri *Dismenore* Primer Pada Remaja Putri

- Maharani, Y. dkk. (2018). “Pengaruh Aromaterapi Bunga Lavender (*Lavandula angustifolia*) terhadap Intesitas Nyeri Haid (*Disminore*) pada Mahasiswa Stikes Madani Yogyakarta”. *Journal Kesehatan Madani Medika*. 7 (1) . 47–49.
- Menurunkan Nyeri Dismenorea dengan Kompres Hangat. *Jurnal Keperawatn* Vol VII No 2: 137-141. 2019.
- Puspita. (2019). Masa Pubertas Pada Remaja. Pustikawati. (2016). Penurunan Skala Nyeri Haid .
- Ramadhan, M. R. and Zettira, O. Z. (2017) „Aromaterapi Bunga Lavender (*Lavandula angustifolia*) dalam Menurunkan Risiko Insomnia Lavender Flower (*Lavandula angustifolia*) Aromatherapy in Lowering the Risk of Insomnia“, *Medical Journal of Lampung University*, 6, pp. 60–63.
- Rambi, C dkk. 2019. “Pengaruh Aromaterapi Lemon ( Citrus ) Terhadap Penurunan Dismenore Pada Mahasiswi Keperawatan”. *Journal Ilmiah Sesebanoa*, 3(1): 27–34.
- Sulisterinin. (2017). *Dismenore Di Indonesia*. Buku , 220. Oktaviana Amrina, Riyanti Imron.
- WHO. (2019). *Nyeri Dismenore di Indonesia*. Zuraida. (2020). Pengaruh Massage Effleurage Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Primer Pada Remaja Putri D SMAN 1 Sutera Kabupaten Pesisir Selatan..

Accepted Date	Revised Date	Decided Date	Accepted to Publish
12 Januari 2023	13 Januari 2023	17 Januari 2023	Ya