



EFEKTIVITAS TERAPI RELAKSASI NAFAS DALAM DAN AROMA TERAPI LEMON TERHADAP INTENSITAS NYERI DISMINORE PRIMER PADA REMAJA PUTRI KELAS VII DAN VIII DI SMP 1 BARUNA WATI TAHUN 2022

THE EFFECTIVENESS OF DEEP BREATHING RELAXATION THERAPY AND LEMON AROMATHERAPY IN REDUCING PRIMARY DYSMENORRHEA PAIN INTENSITY IN FEMALE ADOLESCENTS IN GRADES VII AND VIII AT SMP 1 BARUNA WATI IN 2022

Ana Yulita Novitri¹, Irma Herliana², Emi Yuliza³

Universitas Indonesia Maju

Email: anayulita8@gmail.com

ABSTRAK

Perubahan aspek biologis terjadi pada masa remaja perempuan dengan menstruasi. Akibat dari menstruasi yang dialami berupa nyeri pada daerah perut dan panggul yang disebut dengan dismenore primer. Namun rasa nyeri dan sakit dapat diatasi melalui berbagai cara termasuk terapi relaksasi nafas dalam dan aroma terapi lemon. Oleh karena itu penelitian ini bertujuan untuk melihat ada tidaknya pengaruh terapi relaksasi nafas dalam dan aroma terapi lemon dalam meredakan nyeri dan sakit saat menstruasi. Penelitian ini penelitiann Quasy eksperimen yang menggunakan desain Two Group Pretest Posttest dengan subjek sebanyak 88 siswi dari kelals VII daln VIII di SMP Baruna Wati Jakarta kelas VII dan VIII di SMP Baruna Walti Jakarta. Teknik pengumpulan data berupa angket (kuisioner) yang telah melalui tahap pengujian kelayakan. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis univariat dan bivariat untuk memperoleh hasil korelasi atau pengaruh terapi relaksasi nafas dan aroma terapi lemon terhadap intensitas nyeri disminore primer pada remaja putri. Hasil penelitian melalui uji Wilcoxon Signed Rank Test diperoleh p-value sebesar = 0.000 lebih kecil dari nilai nilai (α) = 0.05. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh penggunaan aroma terapi lemon terhadap intensitas nyeri desminore primer pada remaja putri Kelas VII dan VIII di SMP 1 Baruna Wati.

Kata Kunci: Terapi Relaksasi Nafas Dalam, Aroma Terapi Lemon, Intensitas Nyeri Dismenore Primer

ABSTRACT

Biological changes occur during adolescence in females, marked by menstruation. Menstruation can cause pain in the abdominal and pelvic areas known as primary dysmenorrhea. However, the pain can be relieved through various methods, including deep breathing relaxation therapy and lemon aroma therapy. Therefore, this study aims to investigate the effect of deep breathing relaxation therapy and lemon aroma therapy in relieving pain during menstruation. This study is a Quasi-experimental research using the Two Group Pretest Posttest design with a total of 88 female students from grade VII and VIII at SMP Balrunal Walti Jakarta. Data collection technique uses a questionnaire that has been tested for validity. Data analysis in this study uses univariate and bivariate analysis to obtain the correlation or influence of deep breathing relaxation therapy and lemon aroma therapy on the intensity of primary dysmenorrhea in adolescent females. The results of the study, through the Wilcoxon Signed Rank Test, obtained a p-value of 0.000 which is less than the value of $\alpha = 0.05$. It can be concluded that the use of lemon aroma therapy has an effect on the intensity of primary dysmenorrhea pain in female students of grade VII and VIII at SMP 1 Barunal Wati.

Keywords: Deep Breathing Relaxation Therapy, Lemon Aromatherapy, Intensity of Primary Dysmenorrhea Pain.

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa peralihan sehingga menimbulkan perubahan

dalam berbagai aspek seperti biologi, psikologi serta mengalami kematangan organ reproduksinya (Ismarozzi et al., 2015). Salah



satu perubahan yang terjadi pada remaja perempuan ialah mensturasi sehingga terdapat nyeri dismenore. Dismenore adalah kondisi medis yang terjadi pada saat haid atau menstruasi yang ditandai dengan nyeri atau rasa sakit di daerah perut dan panggul (Afroh et al., 2012). Akibat dari nyeri yang dirasakan oleh remaja perempuan ini menyebabkan ketidakhadiran di sekolah kurang lebih 25% (Reeder et al., 2014).

Prevalensi dismenore di Indonesia sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder. Dismenore primer dialami oleh 60-75% remaja, dengan tiga perempat dari jumlah remaja tersebut mengalami nyeri ringan sampai berat. Apabila dismenore tidak segera ditangani maka dapat menimbulkan dampak bagi kegiatan atau aktivitas para wanita khususnya remaja (Nurindasari Z. et al., 2020). Hal ini dikarenakan akibat dari dismenore ialah timbul rasa nyeri yang hebat di sekitar bagian bawah yang menyebabkan kesulitan berjalan, tidak nafsu makan, mual, muntah dan bahkan sampai pingsan.

Penanganan atau penatalaksanaan pada dismenore terdapat dua tindakan yaitu secara farmakologi dan non farmakologi. Prosedur secara farmakologi dapat dilakukan dengan menggunakan obat analgesik sebagai pengurang atau penghenti rasa sakit dan anti peradangan Non- Steroid Anti Inflammation Drugs (NSAID), sedangkan prosedur non farmakologi dapat dilakukan dengan relaksasi, akupresur, senam dismenore, hipnoterapi, kompres air hangat, olahraga teratur, distraksi (Purnamasari, 2013).

Teknik relaksasi nafas dalam merupakan bernafas dengan perlahan dan menggunakan diafragma, sehingga memungkinkan abdomen terangkat perlahan dan dada mengembang penuh. Cara melakukan teknik relaksasi nafas dalam, nafas lambat (menahan inspirasi secara maksimal) dan menghembuskan nafas secara perlahan, selain dapat menurunkan intensitas nyeri, teknik relaksasi nafas dalam juga dapat meningkatkan ventilasi paru dan

meningkatkan oksigenasi darah, selain relaksasi dapat juga dilakukan aroma terapi lemon (Aningsih et al., 2018).

Berdasarkan hasil penelitian Astari et al., (2019) aroma terapi lemon berpengaruh untuk menurunkan tingkat nyeri dismenore, dimana rata-rata tingkat nyeri sebelum diberikan aromaterapi lemon sebesar 4,95 dan rata-rata tingkat nyeri setelah diberikan aromaterapi lemon turun menjadi 2,65. Sejalan dengan hasil penelitian (Rahmawati et al., 2015) yang menyatakan bahwa aromaterapi lemon (*cytrus*) berpengaruh terhadap penurunan nyeri menstruasi dengan melibatkan subjek sebanyak 17 remaja putri dengan tiga tingkat nyeri haid. Tingkat sedang sebanyak (47,1%), nyeri ringan sebanyak (29,4%), sedangkan yang mengalami nyeri berat sebanyak (23,5%).

Peran perawat dalam mengatasi dismenore terutama pada masalah keperawatan nyeri akut, merupakan salah satu tindakan keperawatan untuk mengatasi nyeri dismenore adalah memberikan aromaterapi lemon (*cytrus*) dan relaksasi nafas dalam dengan tujuan untuk menurunkan tingkat nyeri dismenore. Nyeri haid apabila tidak ditangani dapat mengganggu aktivitas dan bagi remaja yang bersekolah dapat terganggu konsentrasinya, dan dapat ketinggalan mata pelajaran (Ningsih, 2018).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di SMP Baruna Wati Jakarta siswi perempuan kelas VII sebanyak 50 siswa, kelas VIII sebanyak 38 siswa dan kelas IX sebanyak 52 orang. Hasil wawancara singkat peneliti terhadap siswi putri kelas VIII berjumlah 10 siswi, 3 diantaranya mengetahui tentang nyeri pada saat haid yang disebut dengan dismenore dan penanganan secara non farmakologi dan 7 diantaranya tidak mengetahui nyeri pada saat haid yang disebut dengan dismenore dan mereka tidak mengetahui gejala dan cara penanganan secara non farmakologi dan dari 10 siswi perempuan tersebut yang mengalami nyeri berat 1 orang sampai tidak dapat mengikuti aktivitas sekolah, 5 siswi nyeri sedang dan 4 siswi nyeri ringan. Mereka



paling sering menangani nyeri haid dengan didiamkan. Oleh karena itu maka peneliti tertarik untuk melakukan studi penelitian dengan judul efektivitas terapi relaksasi nafas dalam dan aroma terapi lemon terhadap intensitas nyeri disminore primer pada remaja putri kelas VII dan VIII di SMP Baruna Wati tahun 2022.

TINJAUAN PUSTAKA

Defini Dismenore

Dismenore (dysmenorrhea) berasal dari bahasa Yunani, kata *dys* yang berarti sulit, nyeri, abnormal, *meno* yang berarti bulan, dan *orrhea* yang berarti aliran. Dismenore adalah rasa nyeri yang dirasakan pada perut bagian bawah yang bisa saja terjadi pada saat sebelum selama atau bahkan setelah menstruasi (et al., 2018).

Dismenore merupakan suatu gejala rasa sakit atau rasa tidak enak diperut bagian bawah pada masa menstruasi sampai dapat mengganggu aktifitas sehari-hari yang paling sering ditemui pada wanita muda dan reproduktif. Penyebab dismenore bermacam-macam, bisa karena penyakit (radang panggul), endometriosis, tumor atau kelainan uterus, selaput dara atau vagina tidak berlubang, stress atau cemas yang berlebihan. Penyebab lain dari dismenore diduga terjadinya ketidakseimbangan hormonal dan tidak ada hubungan dengan organ reproduksi.

Klasifikasi Dismenore

a. Dismenore Primer

Dismenore primer terjadi sesudah 12 bulan atau lebih pasca menarke (menstruasi yang pertama kali). Hal itu terjadi karena siklus menstruasi pada bulan-bulan pertama setelah menarke biasanya bersifat anovulatoir yang tidak disertai nyeri. Faktor-faktor penyebab terjadinya dismenore primer antara lain faktor kejiwaan, konstitusi, obstruksi kanalis servikalis (leher rahim) dan endokrin (Afroh et al., 2012).

b. Dismenore Sekunder

Dismenore sekunder berhubungan dengan kelainan kongenital atau kelainan

organik di pelvis yang terjadi pada masa remaja. Rasa nyeri yang timbul disebabkan karena adanya kelainan pelvis, misalnya endometriosis, mioma uteri (tumor jinak kandungan), stenosis serviks, dan malposisi uterus (Afroh et al., 2012).

Definisi Aromaterapi Lemon

Aromaterapi adalah salah satu teknik pengobatan atau perawatan menggunakan bau-bauan dengan memanfaatkan *essential oil* (Dewi, 2013). Prinsip utama aromaterapi yaitu pemanfaatan bau dari tumbuhan atau bunga untuk mengubah kondisi perasan psikologi, status spiritual dan mempengaruhi kondisi fisik seseorang melalui hubungan pikiran dan tubuh pasien (Purwandari, 2019). Aromaterapi dibentuk dari berbagai jenis ekstrak tanaman seperti *rosemary*, *sandalwood*, *jasmine*, *papermint*, *lavender*, mawar, jahe, basil, *ginger*, *lemon*, *tea tree*, alang-alang dan masih banyak lagi (Anastasia et al., 2015).

Aromaterapi lemon adalah *essential oil* yang dihasilkan dari ekstraksi kulit jeruk lemon (citrus lemon) yang sering digunakan dalam aromaterapi. Aromaterapi lemon adalah jenis aromaterapi yang aman untuk kehamilan dan melahirkan (Howard & Hughes, 2010). Aromaterapi lemon telah banyak digunakan oleh wanita sebanyak 40% untuk meredakan mual, muntah dan nyeri dan 26,5% dari mereka telah dilaporkan sebagai cara yang efektif untuk mengontrol gejala mual, muntah dan nyeri (Yavari et al., 2014).

Metode Penggunaan Aromaterapi Lemon

Koensoemardiya (2009) menyatakan bahwa terdapat teknik dalam penggunaan aromaterapi yang dipaparkan sebagai berikut:

a. Aromaterapi Inhalasi (menggunakan *oil bruner*)

Penghirupan dianggap sebagai cara penyembuhan paling langsung dan paling cepat, karena molekul-molekul minyak esensial yang mudah menguap tersebut bertindak langsung pada organ-



- organ penciuman dan langsung dipersepsikan oleh otak.
- b. Aromaterapi Masase atau Pijat
Masase merupakan metode perawatan yang paling banyak dikenal dalam kaitannya dengan aromaterapi. Minyak esensial mampu menembus kulit dan terserap ke dalam tubuh, sehingga memberikan pengaruh penyembuhan dan menguntungkan pada berbagai jaringan dan organ internal.
 - c. Aromaterapi Mandi
Mandi dapat menenangkan dan melemaskan, meredakan sakit dan nyeri dan juga dapat menimbulkan efek rangsangan, menghilangkan kelelahan dan mengembalikan tenaga.

Definisi Teknik Relaksasi Nafas Dalam

Menurut Potter & Perry relaksasi adalah kebebasan mental dan fisik dari ketegangan dan stres. Teknik relaksasi dapat memberikan individu kontrol diri ketika terjadi rasa tidak nyaman atau nyeri, stres fisik dan emosi pada nyeri (Perry & Potter, 2013). Pengertian teknik distraksi nafas dalam adalah bentuk asuhan keperawatan, hal ini perawat mengajarkan cara teknik distraksi nafas dalam, nafas perlahan dan menghembuskan nafas secara berangsur, hal tersebut dapat menurunkan rasa nyeri, ventilasi paru dapat meningkat dan oksigen darah meningkat (Smeltzer & Bare, 2013).

Dalam penelitian menunjukkan hasil penelitian menunjukkan bahwa dengan pemberian teknik relaksasi selama 15 kali dengan diselingi 5 kali istirahat singkat didapatkan tingkat nyeri mengalami penurunan dari skala nyeri 7 menjadi skala nyeri 3 pada hari kedua dan skala nyeri 1 pada hari ketiga (Yumni, 2019).

Prosedur Tindakan Terapi Relaksasi Nafas Dalam

Ibrahim et al., (2020) menyatakan bahwa terdapat langkah-langkah dalam melakukan tindakan relaksasi nafas dalam sebagai berikut:

- a. Ciptakan lingkungan yang tenang
- b. Usahakan tetap rileks dan tenang

- c. Menarik nafas dalam dari hidung dan mengisi paru-paru dengan udara melalui hitungan
- d. Perlahan-lahan udara dihembuskan melalui mulut sambil merasakan ekstremitas atas dan bawah rileks
- e. Anjurkan bernafas dengan irama normal 3 kali
- f. Menarik nafas lagi melalui hidung dan menghembuskan melalui mulut secara perlahan-lahan
- g. Membiarkan telapak tangan dan kaki rileks
- h. Usahakan agar tetap konsentrasi
- i. Anjurkan untuk mengulangi prosedur hingga benar-benar rileks
- j. Ulangi selama 15 menit dan selingi istirahat singkat setiap 5 kali pernafasan.

METODE

Desain penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain penelitian *Quasy eksperimen* yang menggunakan desain *Two Group Pretest Posttest* yakni rancangan eksperimen yang dilakukan pada dua kelompok berbeda yang mendapatkan intervensi yang berbeda (Notoatmodjo, 2018). Model penelitian ini menggunakan tes awal (*pretest*) kemudian setelah diberikan intervensi dan dilakukan pengukuran (*posttest*) lagi untuk mengetahui akibat dari intervensi yang diberikan, sehingga besarnya efek dari eksperimen dapat diketahui dengan pasti. Kelompok pertama responden memperoleh latihan menggunakan terapi relaksasi nafas dan kelompok kedua aroma terapi lemon.

Subjek dalam penelitian ini sebanyak 88 orang siswi perempuan kelas VII dan VIII di SMP Baruna Wati Jakarta dengan pengambilan sample menggunakan teknik purposive sampling. Teknik pengumpulan data berupa angket (kuisisioner) yang telah melalui tahap pengujian kelayakan. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis univariat dan bivariat untuk memperoleh hasil korelasi atau pengaruh



terapi relaksasi nafas dan aroma terapi lemon terhadap intensitas nyeri disminore primer pada remaja putri.

intensitas nyeri disminore primer pada remaja putri.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini terbagi menjadi dua bagian yaitu 1) Analisa univariat yang terdiri dari agama, umur, pendidikan orang tua, pekerjaan orang tua dan intensitas nyeri disminore sebelum dan sesudah intervensi, 2) Analisa bivariat meliputi terapi relaksasi nafas dalam dan aroma terapi lemon terhadap

Analisa Univariat

Analisa univariat dalam penelitian ini mendeskripsikan karakteristik masing-masing variabel seperti data demografi responden yaitu agama, umur, pendidikan orang tua, pekerjaan orang tua yang dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Analisa Univariat (Agama, Pendidikan Orang Tua, Pekerjaan Orang Tua dan Umur Responden di SMP 1 Baruna Wati Tahun 2022)

No	Agama Responden	K Intervensi Napas Dalam		K Intervensi Lemon	
		(n)	(%)	(n)	(%)
1	Muslim	13	65.0	12	60.0
2	Non Muslim	7	35.0	8	40.0
Total		20	100.0	20	100.0
Pendidikan Orang Tua Responden					
1	SD	4	20.0	3	15.0
2	SMP	3	15.0	6	30.0
3	SMA	8	40.0	5	25.0
4	D3/S1	5	25.0	6	30.0
Total		20	100.0	20	100.0
Pekerjaan Orang Tua Responden					
1	Bekerja	20	100.0	20	100.0
Total		20	100.0	20	100.0
Umur Responden					
1	13 Tahun	10	50.0	7	35.0
2	14 tahun	3	15.0	2	10.0
3	15 Tahun	5	25.0	10	50.0
4	16 tahun	2	10.0	1	5.0
Total		20	100.0	20	100.0

Berdasarkan Tabel 1. Diperoleh distribusi responden berdasarkan agama pada kelompok intervensi napas dalam dimana responden dengan agama muslim yang tertinggi sebanyak 13 orang atau 65% dan responden dengan agama non muslim yang terendah sebanyak 7 orang atau 35% dan distribusi responden berdasarkan agama pada kelompok intervensi lemon dimana responden dengan agama muslim yang tertinggi sebanyak 12 orang atau 60% dan

responden dengan agama non muslim yang terendah sebanyak 8 orang atau 30%.

Distribusi responden berdasarkan pendidikan orang tua pada kelompok intervensi napas dalam dimana responden dengan pendidikan orang tua SMA yang tertinggi sebanyak 8 orang atau 40% dan responden dengan pendidikan orang tua SMP yang terendah sebanyak 3 orang atau 15% dan distribusi responden berdasarkan pendidikan orang tua pada kelompok



intervensi lemon dimana responden dengan pendidikan orang tua SMP dan D3/S1 yang tertinggi sebanyak 6 orang atau 30% dan responden dengan pendidikan orang tua SD yang terendah sebanyak 3 orang atau 15%.

Distribusi responden berdasarkan pekerjaan orang tua dimana semua orang tua responden baik kelompok intervensi napas dalam maupun kelompok intervensi lemon berstatus bekerja.

Distribusi responden berdasarkan umur pada kelompok intervensi napas dalam dimana responden dengan umur 13 tahun yang tertinggi sebanyak 10 orang atau 50% dan responden dengan umur 16 tahun yang

terendah sebanyak 2 orang atau 10% dan distribusi responden berdasarkan umur pada kelompok intervensi lemon dimana responden dengan umur 15 tahun yang tertinggi sebanyak 10 orang atau 50% dan responden dengan umur 16 tahun yang terendah sebanyak 1 orang atau 5%.

Selain itu analisa univariat juga mendeskripsikan variabel dependen yaitu intensitas nyeri disminore sebelum dan sesudah intervensi. Analisa univariat berdasarkan variabel dependen dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2. Analisa Univariat (Intensitas Nyeri Disminore Sebelum dan Sesudah Intervensi di SMP 1 Baruna Wati Tahun 2022)

No	Nyeri Disminore	Kelompok Nafas dalam		Kelompok Aroma Terapi Lemon					
		Pre		Post		Pre		Post	
		(n)	(%)	(n)	(%)	(n)	(%)	(n)	(%)
1	Nyeri Ringan	0	0	15	75.0	0	0	6	30.0
2	Nyeri Sedang	17	85.0	5	25.0	16	80.0	13	65.0
3	Nyeri Berat	3	15.0	0	0	4	20.0	1	5.0
Total		20	100.0	20	100.0	20	100.0	20	100.0

Berdasarkan Tabel 2. Diperoleh distribusi responden berdasarkan intensitas nyeri disminore sebelum intervensi dengan total responden 20 orang, distribusi responden berdasarkan nyeri disminore pada kelompok intervensi napas dalam dimana responden sebelum intervensi nyeri sedang yang tertinggi sebanyak 17 orang atau 85% dan setelah intervensi nyeri ringan yang tertinggi sebanyak 15 orang atau 75% dan distribusi responden berdasarkan nyeri disminore pada kelompok aroma terapi lemon dalam dimana responden sebelum intervensi nyeri sedang yang tertinggi

sebanyak 16 orang atau 80% dan setelah intervensi nyeri sedang yang tertinggi sebanyak 13 orang atau 65%.

Analisis Bivariat

Analisis bivariat dilakukan melalui uji normalitas dengan tujuan untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal atau tidak normal sebagai langkah untuk menentukan langkah pengujian yang akan dilakukan selanjutnya. Hasil uji normalitas dapat dilihat pada Tabel 3.

Tabel 3. Uji Normalitas

	Shapiro-Wilk		
	Statisti	df	Sig.
Kelompok nafas dalam Sebelum Itv	0.812	20	0.001
Kelompok nafas dalam Setelah Itv	0.816	20	0.002
Kelompok aroma terafi lemon	0.822	20	0.002



Sebelum Itv

Kelompok aroma terafi lemon	0.917	20	0.087
Setelah Itv			

Berdasarkan output test of normality dengan menggunakan Shapiro Wilk, diperoleh nilai pengukuran intensitas nyeri desminore sebelum dan setelah intervensi napas dalam 0.001, 0.002 karena nilai signifikansi untuk intensitas nyeri desminore sebelum dan setelah intervensi napas dalam lebih kecil < 0.05 maka dapat disimpulkan bahwa data intensitas nyeri desminore sebelum dan sesudah intervensi napas dalam berdistribusi tidak normal dan pengukuran intensitas nyeri desminore sebelum dan setelah intervensi aroma terapi lemon 0.002,

0.087 karena nilai signifikansi untuk intensitas nyeri desminore sebelum intervensi aroma terapi lemon lebih kecil < 0.05 maka dapat disimpulkan bahwa intensitas nyeri desminore intervensi aroma terapi lemon tidak berdistribusi normal, karena data berdistribusi tidak normal uji statistic yang digunakan untuk menganalisa efektivitas terapi nafas dalam dan aroma terapi lemon terhadap intensitas nyeri desminore primer pada remaja putri adalah uji *Wilcoxon Signed Rank Test*. Hasil uji *Wilcoxon Signed Rank Test* dapat dilihat pada Tabel 4.

Tabel 4. Uji *Wilcoxon Signed Rank Test*

Karakteristik	Kelompok Nafas dalam		Kelompok Aroma Terapi Lemon	
	Pre	Post	Pre	Post
N	20	20	20	20
Mean	5.15	2.95	5.25	4.10
Std Dev	1.309	0.759	1.446	1.165
Min	4	2	4	2
Max	8	4	9	7
Wilcoxon Sign Rank test	0.000		0.000	

Berdasarkan Tabel 4. Menunjukkan bahwa nilai rata-rata dari efektivitas terapi relaksasi nafas dalam terhadap intensitas nyeri desminore primer pada remaja putri kelas VII di SMP 1 Baruna Wati, nilai rata-rata intensitas nyeri desminore sebelum intervensi sebesar 5.15 sedangkan nilai rata-rata intensitas nyeri desminore setelah dilakukannya intervensi sebesar 2.95. berdasarkan hasil analisis menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* diperoleh *p-value* sebesar = 0.000 lebih kecil dari nilai (α) = 0,05 dengan demikian dapat dikatakan ada pengaruh terapi relaksasi napas dalam terhadap intensitas nyeri desminore primer pada remaja putri kelas VII dan VIII di SMP 1 Baruna Wati dan hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai rata-rata efektivitas aroma terapi lemon dalam terhadap intensitas nyeri desminore primer pada remaja putri kelas VII dan VIII di SMP

1 Baruna Wati, nilai rata-rata intensitas nyeri desminore sebelum intervensi sebesar 5.25 sedangkan nilai rata-rata intensitas nyeri desminore setelah intervensi sebesar 4.10. berdasarkan hasil analisa menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* diperoleh *p-value* sebesar = 0.000 lebih kecil dari (α) dengan demikian dapat dikatakan pengaruh aroma terapi lemon terhadap intensitas nyeri desminore primer pada remaja putri kelas VII dan VIII di SMP 1 Baruna Wati.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan melalui uji *Wilcoxon Signed Rank Test* diperoleh *p-value* sebesar = 0.000 lebih kecil dari nilai (α) = 0,05. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh penggunaan aroma terapu lemon terhadap intensitas nyeri desminore primer pada



remaja putri kelas VII dan VIII di SMP 1 Baruna Wati.

DAFTAR PUSTAKA

- Afroh, F., Judha, M., & Sudarti. (2012). *Teori Pengukuran Nyeri & Nyeri Persalinan*. Nuha Medika. <https://opac.smkn3palembang.net/opac/detail-opac?id=7098>
- Anastasia, S., Bayhakki, & Nauli, F. A. (2015). Pengaruh Aromaterapi Inhalasi Lavender Terhadap Kecemasan Pasien Gagal Ginjal Kronik yang Menjalani Hemodialisis. *Jurnal Online Mahasiswa*, 31(2), 2–3. <https://media.neliti.com/media/publications/183636-ID-pengaruh-aromaterapi-inhalasi-lavender-t.pdf>
- Aningsih, F., Sudiwati, N. L. P. E., & Dewi, N. (2018). Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid (Dismenore) Pada Mahasiswi Di Asrama Sanggau Landungsari Malang. *Nursing News*, 3(1), 95–107.
- Astari, L. V, Kristiningrum, W., & Aliviani, R. (2019). *Efektifitas Aromaterapi Lemon (Citrus) Terhadap Penurunan Tingkat Dismenore Pada Remaja Putri Kelas IX di SMP Negeri 1 Bawen Kabupaten Semarang; 2019*. Universitas Ngudi Waluyo.
- Dewi, a. P. (2013). Aromaterapi Lavender Sebagai Media Relaksasi. *E-Jurnal Medika Udayana*, 2(1), 21–53. <http://ojs.unud.ac.id/index.php/eum/article/download/4871/3657>
- Hikmah, N., Amelia, C. R., & Ariani, D. (2018). Pengaruh Pemberian Masase Effleurage Menggunakan Minyak Aromaterapi Mawar terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenore pada Remaja Putri di SMK Negeri 2 Malang Jurusan Keperawatan. *Journal Of Issues In Midwifery*, 2(2), 34–45. <https://doi.org/10.21776/ub.joim.2018.02.02.4>
- Howard, S., & Hughes, B. M. (2010). Expectancies, not aroma, explain impact of lavender aromatherapy on psychophysiological indices of relaxation in young healthy women. *British Journal of Healty Psychology*, 13(4), 603–617. <https://doi.org/https://doi.org/10.1348/135910707X238734>
- Ibrahim, Prawata, A. H. M., & Yetika, W. (2020). Efektivitas Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Nyeri Haid (Dismenore) Pada Siswi. *Jurnal Abdimas Saintika*, 2(1), 45–53. [file:///C:/Users/ACER/Desktop/JURNA L HIPERTENSI/jurnal revisi 1.pdf](file:///C:/Users/ACER/Desktop/JURNA%20L%20HIPERTENSI/jurnal%20revisi%201.pdf)
- Ismarozzi, D., Utami, S., & Novayelinda, R. (2015). Efejtivitas Senam Dismenore Terhadap Penanganan Nyeri Haid Primer. *Jurnal Online Mahasiswa*, 2(1), 820–827. <https://jom.unri.ac.id/index.php/JOMPSIK/article/view/5188>
- Koensoemardiya. (2009). *A-Z Aromaterapi untuk Kesehatan, Kebugaran, dan Kecantikan*. ANDI.
- Ningsih, A. R. (2018). *Aplikasi Aromaterapi Lemon (Cytrus) Pada Nn. S Dengan Nyeri Akut [Universitas Muhammadiyah Magelang]*. <http://eprintslib.ummg.ac.id/2715/>
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Salemba Medika.
- Nurindasari Z., Haniarti, & Henni Kumaladewi Hengky. (2020). Efektivitas Pemberian Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Nyeri Haid (Dismenore) Pada Remaja Putri Asrama Tahfizh Pondok Pesantren Ddi Ad Mangkoso. *Jurnal Ilmiah Manusia Dan Kesehatan*, 3(2), 199–205. <https://doi.org/10.31850/makes.v3i2.300>
- Perry, A. G., & Potter, P. A. (2013). *Fundamental Keperawatan, Konsep, Klinis Dan Praktek*. Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Purnamasari, W. (2013). *Efektifitas Terapi Farmakologi Dan Nonfarmakologi Terhadap Nyeri Haid (Dismenore) Pada Siswi*. Universitas Tanjungpura.
- Purwandari, A. et al. (2019). Lemon Suangi (Citrus limon) Aromatherapy to Reduce



- Vomitting on Early First Trimester Pregnancy at Teling Public Health Center Wanea District Manado City. *Parity*, 30(1), 6. <https://ejurnal.poltekkes-manado.ac.id/index.php/PMHP2nd/article/view/933>. Diakses 2 Agustus 2021
- Rahmawati, I., Setyowati, H., & Rohmayanti, M. (2015). Efektifitas Aromaterapi Lavender Dan Aromaterapi Lemon Terhadap Intensitas Nyeri Post Sectio Caesarea (Sc) Di Rumah Sakit Budi Rahayu Kota Magelang. *Journal Of Holistic Nursing Science*, 2, 11–17. <https://www.neliti.com/id/publications/70906/efektivitas-aromaterapi-lavender-dan-aromaterapi-lemon-terhadap-intensitas-nyeri>
- Reeder, S., Martin, L., & Griffin-Konik, D. (2014). *No Title Keperawatan Maternitas* (A. B. Afyanti (ed.); Edisi 18 ()). EGC.
- Smeltzer, S. C., & Bare, B. G. (2013). *Keperawatan Medikal Bedah*. Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Yavari, K. P., Safajou, F., Shanazi, M., & Nazemiyeh, H. (2014). The effect of lemon inhalation aromatherapy on nausea and vomiting of pregnancy: a double-blinded, randomized, controlled clinical trial. In *Epub*. <https://doi.org/10.5812/ircmj.14360>
- Yumni, F. L. (2019). *Studi Kasus Pemberian Teknik Relaksasi Nafas Dalam Untuk Menurunkan Tingkat Nyeri Pada Ny. A Dengan Masalah Keperawatan Nyeri Akut Pada Diagnosa Medis Post Operasi Kista Ovarium Di Ruang Sakinah* [Universitas Muhammadiyah Surabaya]. <https://repository.um-surabaya.ac.id/5925/>

