

Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lemon terhadap Penurunan Dismenore pada Remaja Putri

Antri Ariani*, Yanyan Mulyani, Rosifa

Email: antri.ariani@bku.ac.id

Prodi Kebidanan, Universitas Bhakti Kencana, Indonesia

Jln Soekarno – Hatta No 754

Telp/Fax: (022) 7830768

DOI:

[10.37402/jurbidhip.vol10.iss2.262](https://doi.org/10.37402/jurbidhip.vol10.iss2.262)

Riwayat artikel:

Diterima

12/7/2023

Direvisi

7/8/2023

Diterbitkan

25/8/2023

Abstrak

Dismenore disebut juga kram menstruasi atau nyeri menstruasi. Di Indonesia terdapat prevalensi dismenore sebesar 64,5% pada remaja usia 17-24 tahun. Yang berdampak rasa letih, sakit didaerah bawah pinggang, perasaan cemas dan tegang, pusing kepala, bingung, mual muntah, diare, kram perut dan sakit perut serta gangguan aktivitas. Gejala yang paling umum dirasakan oleh Remaja Putri yang mengalami dismenore adalah sakit pinggang dan nyeri perut bagian bawah. Salah satu penatalaksanaan untuk mengurangi dismenore dengan terapi non farmakologi adalah dengan pemberian aromaterapi lemon. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh aromaterapi lemon dalam mengurangi dismenore pada Remaja Putri. Penelitian ini menggunakan metode pre experiment dengan rancangan one-group- pre-test-post-test-design. Sampel terdiri dari 35 responden dengan metode pengambilan sampel menggunakan pendekatan purposive sampling. Hasil menggunakan uji T dependen (paired sample T-test) didapatkan nilai p-value 0.000 ($p < 0.05$). Terdapat pengaruh pemberian aromaterapi lemon terhadap penurunan dismenore pada Remaja Putri. Sehingga diharapkan aromaterapi lemon dapat digunakan sebagai salah satu terapi untuk menurunkan dismenore yang menjadi salah satu terapi komplementer.

Kata kunci: aromaterapi lemon; dismenore; remaja putri

Antri Ariani,
Yanyan Mulyani,
Rosifa*

Abstract

Dysmenorrhea is also known as menstrual cramps or menstrual pain. In Indonesia, there is a prevalence of dysmenorrhea of 64,5% in adolescents aged 17-24 years. Which affect fatigue, pain in the area below the waist, feelings of anxiety and tension, headaches, confusion, nausea and vomiting, diarrhea, stomach cramps and abdominal pain and activity disturbances. The most common symptoms felt by midwifery students who experienced dysmenorrhea were low back pain and lower abdominal pain. In English, dysmenorrhea is often referred to as a "painful period" or painful menstruation, menstruation is usually with cramping and pain centered in the lower abdomen. One of the treatments to reduce dysmenorrhea with non- pharmacological therapy is by giving lemon aromatherapy. Limeone is one of the ingredients in lemon aromatherapy oil that can inhibit the prostaglandin working system so that it can reduce pain. The purpose of this study was to determine the effect of lemon aromatherapy in reducing dysmenorrhea in teenage girl. This study uses a pre-experimental method with a one-group-pre-test-post-test- design. The sample consisted of 35 respondents with the sampling method using a purposive sampling approach. The results using the dependent T-test (paired sample T-test) obtained a p-value of 0.000 ($p < 0.05$). There is an effect of giving lemon aromatherapy to decrease dysmenorrhea in Midwifery students, Faculty of Health Sciences at Bhakti Kencana University. So it is hoped that lemon aromatherapy can be used as a therapy to reduce dysmenorrhea which is a complementary therapy.

Keywords: *lemon aromatherapy; dysmenorrhea; teenage girl.*

1. Pendahuluan

Masa remaja digambarkan sebagai tahap kehidupan seseorang ketika ia bukan lagi anak-anak tetapi belum dewasa. Ini adalah saat ketika seorang individu mengalami perubahan fisik dan psikologis yang signifikan. Selain itu, remaja mengalami perubahan harapan dan persepsi sosial. WHO mendefinisikan remaja sebagai individu dalam kelompok usia 11-20. ⁽¹⁾

Salah satu perubahan fisiologis yang paling banyak terjadi dalam kehidupan remaja adalah menarche, yang sering dikaitkan dengan masalah menstruasi (Aboushady, 2016). Menstruasi adalah pendarahan yang disebabkan oleh luruhnya dinding rahim sebelah dalam. Lapisan rahim (endometrium) siap menerima implantasi embrio, dan jika tidak ada embrio yang ditanamkan, sebagian dari lapisan rahim (endometrium) dan menstruasi ini terjadi secara berkala. ⁽²⁾

Dismenore primer adalah nyeri kram di perut (perut bagian bawah) tanpa kondisi atau gejala patologis. Penyakit panggul, yang disertai gejala nyeri gastrointestinal, mual, muntah dan sakit kepala. ⁽³⁾

Efek dari dismenore primer adalah penurunan produktivitas, bolos sekolah, dan gelisah selama beraktivitas. Dampak terbesar adalah kejadian dismenore primer terganggu aktivitasnya. ⁽⁴⁾

Di Indonesia kejadian dismenore cukup besar, mencapai 60-70%. Prevalensi penderita dismenore di Indonesia sebesar 64,5% dengan kasus terbanyak pada usia remaja usia 17-24 tahun. Dalam jurnal Afifah, dkk., menurut data penelitian, angka kejadian dismenore di Jawa Barat cukup tinggi, sebanyak 54, 9% wanita mengalami dismenore, di antaranya 24, 5% mengalami dismenore ringan, 21, 28% mengalami dismenore sedang, dan 9, 36% mengalami dismenore berat. ⁽⁵⁾

Dismenore dapat dikurangi dengan farmakologis dan non farmakologis. Secara farmakologis

dapat dikurangi dengan obat anti inflamasi steroid (NSAIDs) termasuk ibuprofen, diclofenac, asetaminofen tetapi obat ini dapat menyebabkan ketergantungan dan kontraindikasi yaitu alergi, ulcus septic (tukak lambung), pendarahan atau perforasi gastrointestinal, insufisiensi ginjal dan risiko pendarahan yang tinggi, sedangkan secara non farmakologis meliputi posisi, teknik relaksasi, manajemen sentuhan, manajemen lingkungan, distraksi, imajinasi, kompres, dan aromaterapi untuk mengurangi ketidaknyamanan menstruasi. ⁽⁶⁾

Salah satu perawatan aromaterapi yang dapat mengatasi masalah nyeri yang muncul adalah aromaterapi lemon. Aromaterapi lemon digunakan untuk meningkatkan mood dan mengurangi ketidaknyamanan. Aromaterapi lemon mengandung limeone 66-80%, geranyl asetat, neutral, terpine 6-14%, a pinene 1-4% dan mrcyne. Limeone adalah komponen utama senyawa jeruk yang menghambat sistem kerja prostaglandin sehingga mengurangi rasa sakit. Prostaglandin merangsang penekanan otot, kontraksi otot rahim, dan penghambatan pembuluh darah rahim yang menyebabkan nyeri iskemik dan nyeri haid. Prostaglandin juga mempengaruhi regulasi kontaktilitas otot polos dan aktivitas hormonal. ⁽⁷⁾

Dalam penelitian Suwanti dkk (2018) berjudul Pengaruh Aromaterapi Lemon (Citrus) terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Aromaterapi adalah metode menggunakan minyak esensial untuk meningkatkan kesehatan fisik, emosional, dan spiritual. Aromaterapi lemon merangsang thalamus untuk mengaktifkan pelepasan neurotransmitter yang bertindak sebagai penghilang rasa sakit alami, dan encephalines adalah neuromodulator yang menghambat rasa sakit fisiologis. Aromaterapi lemon (cytrus) dapat mengurangi rasa sakit dan kecemasan. Zat yang terkandung dalam lemon merupakan

salah satu zat dalam linalool yang membantu menstabilkan sistem saraf, sehingga dapat memberikan efek menenangkan bagi siapa saja yang menghirupnya. ⁽⁷⁾

2. Metode Penelitian

Jenis penelitian menggunakan *quasi experiment* dengan pendekatan *one group pre-post test design*. Pengukuran pre test dan post test dilakukan dengan menggunakan Instrumen *Numerical Rating Scale* (NRS). Populasi pada penelitian ini adalah Remaja Putri sebanyak 35 orang di Program Studi D3 Kebidanan Universitas Bhakti Kencana.

Analisis statistik dilakukan dengan menggunakan analisis univariat dan bivariat. Analisis univariat dilakukan untuk mengetahui gambaran nyeri dismenore, sedangkan analisis bivariat digunakan untuk mengetahui pengaruh pemberian aromaterapi lemon terhadap penurunan dismenore pada remaja putri. Analisis bivariat menggunakan menggunakan Uji T- Dependent dengan syarat uji normalitas berdistribusi normal, dan apabila sudah dilakukan uji normalitas tidak berdistribusi normal menggunakan Uji Wilcoxon, uji normalitas menggunakan Shapiro- Wilk, pada penelitian ini hasil uji normalitas berdistribusi normal.

3. Hasil dan Pembahasan

Hasil penelitian diperoleh data variabel kendali meliputi hasil pre-test dan post-test dismenore.

3.1 Intensitas Nyeri Dismenore Sebelum Diberikan Aromaterapi Lemon Pada Remaja Putri

Tabel.1 Tingkat Dismenore Sebelum Pemberian Aromaterapi Lemon

| No | Kategori | Frekuensi | % |
|----|--------------|-----------|--------|
| 1 | Nyeri ringan | 9 | 25,7 % |
| 2 | Nyeri sedang | 26 | 74,3 % |
| | Total | 35 | 100 % |

Berdasarkan tabel 1 didapatkan hasil bahwa sebelum pemberian aromaterapi lemon sebagian besar

responden mengalami nyeri sedang sebanyak 74,3%.

Menstruasi merupakan salah satu tanda masa produktif dalam kehidupan seorang wanita. Siklus menstruasi berkisar antara 21 hingga 40 hari. Menstruasi dapat menyebabkan nyeri perut atau dismenore. ⁽⁸⁾

Dismenore adalah kasus fisiologis yang disebabkan oleh peningkatan hormon progesteron dan ketidakseimbangan darah yang menyebabkan kram pramenstruasi atau selama menstruasi di perut bagian bawah. Dismenore terjadi akibat dari kontraksi otot rahim yang tidak dapat ditoleransi dan produksi dan pelepasan hormon prostaglandin (PGF2a) yang tinggi dari endometrium sebelum dan selama siklus menstruasi. ⁽⁹⁾

Penelitian ini sejalan dengan dengan penelitian Ratnawati, 2018. Dismenore adalah nyeri atau nyeri hebat pada perut bagian bawah, punggung bawah, panggul, paha hingga betis yang terjadi saat seorang wanita mengalami siklus menstruasi. Nyeri biasanya berlangsung sebelum, selama, dan sampai akhir siklus menstruasi. Rasa sakit yang terus-menerus membuat orang yang terkena tidak bisa bergerak. Berdasarkan peneliti bahwa rasa sakit adalah sensasi yang kompleks, unik, universal, dan pribadi. Dan disebut individu karena reaksi nyeri berbeda dan tidak dapat diidentifikasi satu sama lain. Kram menstruasi membuat wanita merasa tidak nyaman dan cepat lelah. ⁽¹⁰⁾

3.2 Intensitas Nyeri Dismenore Sebelum Diberikan Aromaterapi Lemon Pada Remaja Putri

Tabel.2 Tingkat Dismenore Setelah Pemberian Aromaterapi Lemon

| No | Kategori | Frekuensi | % |
|----|--------------|-----------|--------|
| 1 | Tidak nyeri | 3 | 8,6 % |
| 2 | Nyeri ringan | 26 | 74,3 % |
| 3 | Nyeri sedang | 6 | 17,1% |
| | Total | 35 | 100 % |

Berdasarkan tabel 2 didapatkan hasil bahwa setelah pemberian aromaterapi lemon mengalami penurunan hingga menunjukkan

data bahwa sebagian besar responden dengan nyeri ringan sebanyak 74,3%.

Penatalaksanaan pereda nyeri haid adalah dengan penggunaan aromaterapi lemon. Aromaterapi lemon untuk meningkatkan mood dan mengurangi amarah. Limeone merupakan komponen utama senyawa kimia jeruk dan dapat menghambat sistem kerja prostaglandin serta meredakan nyeri.⁽¹¹⁾

Aromaterapi bekerja melalui sistem peredaran darah tubuh dan indera penciuman. Bau menjadi molekul yang mudah menguap ketika memasuki saluran rongga hidung melalui pernafasan. Dengan menghirup aromaterapi, beberapa molekul mencapai paru-paru, dan kemudian molekul aroma diserap ke dalam mukosa saluran napas melalui pertukaran gas bronkial dan alveoli. Molekul-molekul ini meningkatkan jumlah senyawa rasa dalam tubuh.⁽¹¹⁾

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Suwanti, 2018. Rata-rata skor nyeri haid sebelum prosedur aromaterapi lemon adalah 4,95. Skor nyeri haid setelah dilakukan intervensi dengan menggunakan aromaterapi lemon adalah 2,65. Ini berarti aromaterapi lemon memiliki efek penghilang rasa sakit.⁽⁷⁾

Dalam penelitian ini, setelah pemberian aromaterapi lemon, lemon mengandung zat yang mengandung linalool yang membantu menstabilkan sistem saraf, mengurangi rasa sakit dismenore dan menenangkan orang yang terkena.

3.3 Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lemon Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri

Tabel.3 Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lemon Terhadap Penurunan Dismenore Pada Remaja Putri

| | n | Median (min-max) | Mean ± SD | P-value |
|-----------|----|------------------|--------------|---------|
| Pre-Test | 35 | 4 (2-6) | 4,29 ± 1,226 | 0.000 |
| Post Test | 53 | 2 (0-5) | 2,26 ± 1,336 | |

Berdasarkan tabel3 yang menunjukkan hasil uji pengaruh pemberian aromaterapi lemon terhadap penurunan dismenore pada Remaja Putri menggunakan uji T dependen (paired sample T-test), didapatkan bahwa nilai rata-rata tingkat dismenore sebelum diberikan aromaterapi lemon adalah 4,29 dan nilai rata-rata tingkat dismenore menurun setelah diberikan aromaterapi lemon menjadi 2,26 dengan nilai p-value <0,05.

Ada penurunan signifikan terhadap pengaruh pemberian aromaterapi lemon terhadap penurunan dismenore pada Remaja Putri.

Aromaterapi adalah penggunaan ekstrak minyak esensial tumbuhan untuk meningkatkan mood dan kesehatan. Mekanisme kerja pengobatan aromaterapi dalam tubuh diperantarai oleh dua sistem fisiologis yaitu sistem peredaran darah tubuh dan indera penciuman. Aromaterapi lemon membantu meredakan ketegangan otot menurunkan tingkat nyeri. Mekanisme kerja aromaterapi jenis ini mudah dipahami dan mempunyai kandungan limeone 66-80 geranyl acetate, neutral, terpine 6-14%, a pinene 1-4%, dan mrcyne. Selain itu, zat linalool dalam aromaterapi lemon membantu menstabilkan sistem saraf, sehingga menimbulkan efek tenang bagi siapapun yang menghirupnya.⁽¹²⁾

Aromaterapi lemon mengandung limeone, limeone

adalah komponen utama bahan kimia jeruk yang dapat memblokir aksi prostaglandin dan menghilangkan rasa sakit. Selain itu, limeone mengatur cyclogenase I dan II, mencegah aktivitas prostaglandin dan mengurangi rasa sakit. Aromaterapi membantu meredakan ketegangan otot yang menurunkan tingkat nyeri. Beberapa obat penghilang rasa sakit dan obat anti-inflamasi mengurangi rasa sakit dan peradangan dengan mengendalikan enzim ini. Dapat disimpulkan bahwa limeone dalam lemon (citrus) menekan prostaglandin dan mengurangi rasa sakit.⁽¹²⁾

Lemon mengandung 2,5% minyak atsiri, vitamin C, hesperidin glikosida dan flavanon, lendir, dan kalsium oksalat (Sukardiman, 2020). Lemon (citrus) essential oil dikenal sebagai penghilang stres alami. Menghirup minyak essential lemon menciptakan efek anti-stres dengan mengatur aktivitas serotonin dan dopamin.⁽¹³⁾

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Yousriatin (2019) sejalan dengan penelitian bahwa aromaterapi lemon merupakan salah satu relaksasi untuk menurunkan nyeri haid. Berdasarkan uji wilxoson Signed Rank Test pada tingkat kemaknaan 95%, didapatkan nilai p-value 0.000 lebih kecil dari nilai signifikan 0.05. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan intervensi berupa aromaterapi lemon pada mahasiswi Ilmu Keperawatan di Universitas Sam Ratulangi Manado, pada penelitian ini berbeda penerapan aromaterapi yang diberikan dengan menggunakan essential oil aromaterapi yang ditetaskan kedalam tissue sedangkan pada penelitian Yousriatin dengan menggunakan diffuser tetapi tidak mengurangi dari aromaterapi lemonnya.⁽¹¹⁾

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh aromaterapi lemon terhadap penurunan dismenore pada Remaja Putri. Hasil

penelitian ini menunjukkan bahwa aromaterapi lemon efektif dalam mengurangi dismenore. Hal ini menunjukkan bahwa hasil penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan Sono 2019, yang rata-rata nyeri haid 2,82 setelah aromaterapi lemon, standar deviasi 0,796, dan skala nyeri 1-3 (ringan). Pereda nyeri haid sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi lemon (citrus) yaitu $p = 0,000$ yang lebih kecil dari $\alpha = 0,05$ memiliki pengaruh aromaterapi lemon dalam mengurangi nyeri haid pada mahasiswi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian (Christien Angreni Rambi, 2019) yaitu terlihat bahwa 60% responden mengeluh nyeri dengan skala 3 (ringan) dan 40% mengeluh nyeri sedang (skala 4-6) pada hari kedua. Nilai p diperoleh sebesar 0,000, dimana nilai ini $< 0,05$. Hal ini berarti bahwa terdapat pengaruh pemberian aromaterapi lemon terhadap penurunan dismenore. Pertama sebelum diberikan aromaterapi dan pada hari kedua mengeluh nyeri ringan sebanyak 77,5% (skala 1-3) dan 22,5% mengeluh nyeri sedang (skala 4-5).⁽¹²⁾

Berdasarkan peneliti bahwa aromaterapi lemon mengurangi besarnya nyeri dismenore pada Remaja Putri. Aromaterapi adalah pengobatan komplementer yang menggunakan komponen cairan yang berasal dari tumbuhan dan zat volatin dikenal sebagai minyak essential dan senyawa aromatik. Aromaterapi adalah bagian dari pengobatan naturopati, pendekatan holistik terhadap sistem naturopati yang memanfaatkan keseimbangan energi tubuh, memprioritaskan pengobatan dari bahan-bahan alami, dan meminimalkan intervensi bedah.

4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada remaja putri, maka peneliti dapat memberikan kesimpulan terdapat pengaruh

pemberian aromaterapi lemon dalam menurunkan dismenore pada Remaja Putri.

5. Daftar Pustaka

- [1] Who, "Global Health Observatory (Gho) Data," 2018.
- [2] Purwoastuti And Walyani, *Ilmu Obstetri Dan Ginekologi Sosial Bagi Kebidanan*. 2015.
- [3] R. Aboushady, R. Mohamed-Nabil Aboushady, And T. Mohamed Khalefa El-Saidy, "Effect Of Home Based Stretching Exercises And Menstrual Care On Primary Dysmenorrhea And Premenstrual Symptoms Among Adolescent Girls New Trends View Project Effect Of Home Based Stretching Exercises And Menstrual Care On Primary Dysmenorrhea And Premenstrual Symptoms Among Adolescent Girls," *Iosr Journal Of Nursing And Health Science (Iosr-Jnhs)*, Vol. 5, No. 2, Pp. 47–57, 2016, Doi: 10.9790/1959-0502054757.
- [4] D. Anurogo And Wulandari A, *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*. Yogyakarta, 2016.
- [5] S. Andriyani, S. Sumartini, And V. Nur Afifah, "Gambaran Pengetahuan Remaja Madya (13-15 Tahun) Tentang Dysmenorrhea Di Smpn 29 Kota Bandung," 2016.
- [6] G. Kostania, S. Yulaikah, And P. Kemenkes Surakarta Jurusan Kebidanan, "Penggunaan Ekstrak Buah Adas Dalam Mengurangi Dismenore Pada Remaja Putri."
- [7] S. Suwanti, M. Wahyuningsih, And A. Liliana, "Pengaruh Aromaterapi Lemon (Citrus) Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Pada Mahasiswi Di Universitas Respati Yogyakarta," *Jurnal Keperawatan Respati Yogyakarta*, Vol. 5, No. 1, Pp. 345–349, 2018, [Online]. Available: [Http://Nursingjournal.Respati.Ac.Id/Index.Php/Jkry/Index](http://Nursingjournal.Respati.Ac.Id/Index.Php/Jkry/Index)
- [8] W. Riniasih, Y. Ragil, And L. I. Pertiwi, "Efektifitas Aromaterapi Lemon Dengan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Dismenore Pada Remaja Putri Di Sma N 1 Jepon," 2023. [Online]. Available: [Http://Ejournal.Annurpurwodadi.Ac.Id/Index.Php/Tscners](http://Ejournal.Annurpurwodadi.Ac.Id/Index.Php/Tscners)
- [9] Dasih Sahlul Kasanah, "Pengaruh Aromaterapi Lemon Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri," 2020.
- [10] Eka Ratnawati, "Kebutuhan Remaja Mempersiapkan Perawatan Kebersihan Menstruasi Di Daerah Pedesaan," 2018.
- [11] F. Yousriatin, U. Maulidiyah, S. Tinggi Ilmu Kesehatan Yayasan Rumah Sakit Islam Pontianak Koresponden, K. Medikal Bedah, And Stik. Yarsi Pontianak, "Pengaruh Pemberian Aroma Terapi Lemon (Citrus) Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore," 2019.
- [12] C. A. Rambli *Et Al.*, "Politeknik Negeri Nusa Utara 27 Pengaruh Aromaterapi Lemon (Citrus) Terhadap Penurunan Dismenore Pada Mahasiswi Keperawatan The Influence Of Lemon (Citrus) Aromatherapy On The Reduce Dysmenorrhea In Female Students," 2019.

- [13] V. Febriyanti, V. S. Putri, And R. D. Yanti, “Pengaruh Aromaterapi Lemon (Citrus) Terhadap Skala Nyeri Dismenorea Pada Mahasiswi Program Studi Ilmu Keperawatan Stikes Baiturrahim Jambi,” *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, Vol. 10, No. 1, P. 74, Mar. 2021, Doi: 10.36565/Jab.V10i1.277.