

---

---

## ***The Effect Of Giving Lemon Aroma Therapy On Menstrual Pain For Class Xa Students At MAN 02 Kudus***

Winda Yunyaty Harianja<sup>1)</sup>, Pintam Ayu Yastirin<sup>2)</sup>

---

### **ABSTRACT**

**Background:** Menstruation is a periodic process that comes every 28-30 days. The first menstrual period (menarche) usually begins at the age of 11-15 years. This cycle will continue until menopause, unless pregnancy occurs. Every menstrual period dark colored menstrual blood will be issued every month and lasts 3-8 days. Aroma therapy is a method of relaxation that uses essential oils which in practice are useful for improving one's physical, emotional and spiritual health. This is because therapy using essential oils helps to excite and refresh. The purpose of this study was to determine the effect of giving Lemon Aromatherapy on reducing menstrual pain. **Methods:** The type of research used is Pre Experiment with the One Group Pretest – Posttest design, which was conducted at MAN 2 Kudus in September 2021 with a sample of 20 students at MAN 2 Kudus. **Results:** Based on the Wilcoxon test, the calculated Z value was 4, 256 with a p-value of 0.000. it can be seen that the p-value <  $\alpha$  (0.05), this indicates that there is a significant difference in the intensity of dysmenorrhea pain before and after being given lemon aromatherapy to class XA students at MAN 2 Kudus. **Conclusion:** There is a change in menstrual pain complaints before and after giving Lemon Aromatherapy.

**Keywords:** Giving Lemon Aromatherapy, Menstrual Pain Complaints, Young Women

---

**Latar Belakang:** Menstruasi merupakan suatu proses berkala yang datang ke setiap 28-30 hari. Masa menstruasi pertama (menarche) biasanya dimulai pada usia 11-15 tahun. Siklus tersebut akan berlanjut hingga tiba masa menopause, kecuali jika terjadi kehamilan. Setiap masa menstruasi darah menstruasi yang berwarna gelap akan dikeluarkan setiap bulan dan berlangsung 3-8 hari. Aroma therapy merupakan suatu metode dalam relaksasi yang menggunakan minyak esensial yang dalam pelaksanaannya berguna untuk meningkatkan kesehatan fisik, emosi dan spiritual seseorang. Hal ini karena therapy menggunakan minyak esensial membantu membangkitkan semangat dan menyegarkan Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian Aroma Therapy Lemon terhadap penurunan nyeri haid. **Metode :** Jenis penelitian yang digunakan adalah Pre Eksperimen dengan rancangan One Group Pretest – Posttest, yang dilakukan di MAN 2 Kudus pada bulan September 2021 dengan jumlah sampel 20 Siswi di MAN 2 Kudus **Hasil :** Berdasarkan uji Wilcoxon, diperoleh nilai Z hitung sebesar 4, 256 dengan p-value sebesar 0.000. terlihat bahwa p-value <  $\alpha$  (0.05), ini menunjukkan bahwa ada perbedaan secara signifikan intensitas nyeri disminorea sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi lemon pada siswi kelas XA di MAN 2 Kudus.

**Kesimpulan :** Adanya perubahan keluhan nyeri haid pada saat sebelum dan sesudah pemberian Aroma Therapy Lemon.

**Kata Kunci :** Pemberian Aroma Therapy Lemon, keluhan Nyeri Haid, Remaja Putri

---

**Authors Correspondence**

Universitas An Nuur Purwodadi, email : [windayunitaharianja@gmail.com](mailto:windayunitaharianja@gmail.com)<sup>1)</sup>

Universitas An Nuur Purwodadi, email : [bidanpintam@gmail.com](mailto:bidanpintam@gmail.com)<sup>2)</sup>

Published Online: December 20, 2021

**PENDAHULUAN**

Menstruasi merupakan suatu proses berkala yang datang ke setiap 28030 hari. Masa menstruasi pertama (menarche) biasanya dimulai pada usia 11-15 tahun. Siklus tersebut akan berlanjut hingga tiba masa menopause, kecuali jika terjadi kehamilan. Setiap masa menstruasi darah menstruasi yang berwarna gelap akan dikeluarkan setiap bulan dan berlangsung 3-8 hari (Rompas & Gannika., 2019). Siklus menstruasi pada wanita rata-rata terjadi sekitar 28 hari, walaupun hal ini berlaku umum, tetapi tidak semua wanita memiliki siklus menstruasi yang sama, terkadang siklus terjadi 21 hari hingga 30 hari. ( HK, Joseph & Nugroho., 2011: 19). Nyeri menstruasi merupakan suatu gangguan menstruasi akibat dari kontraksi uterus yang terlalu kuat akibat produksi berlebihan prostaglandin yang dialami oleh seorang wanita ( Suwanti, dkk., 2018).

Di Amerika Serikat prevalensi nyeri menstruasi diperkirakan 45-90%. Nyeri menstruasi dapat menyebabkan ketidakhadiran saat bekerja dan sekolah sebanyak 13-51% perempuan telah absen setidaknya sekali dan 5-14% berulang

kali absen ( Suwanti, dkk., 2018). Di Indonesia angka kejadian nyeri menstruasi sebesar 64,25% yaitu terdiri dari 54,89% disminorea primer dan 9,36% nyeri menstruasi sekunder (Suwanti, dkk., 2018).

Perubahan yang biasa dihadapi wanita saat mengalami menstruasi yaitu cemas, stress, depresi dan biasanya didampingi dengan gejala kejang-kejang menstruasi atau bahasa medinya dysminorea (Rompas & Gannika, 2019). Nyeri menstruasi terjadi terutama diperut bagian bawah, tetapi dapat menyebar hingga ke punggung bagian bawah, pinggang panggul, paha atas, hingga betis. Nyeri juga disertai kram perut yang parah. Kram tersebut berasal dari kontraksi otot Rahim yang sangat intens saat mengeluarkan darah menstruasi dari dalam rahim (Rompas & Gannika, 2019).

Nyeri merupakan sensasi rumit, universal dan bersifat individual. Dikatakan individual karena respon individu terhadap sensasi nyeri beragam dan tidak bisa disamakan satu dengan lainnya. Dampak negative yang didapatkan antara lain pekerjaan tertunda (Rompas & Gannika, 2019).

Penatalaksanaan nyeri pada farmakologi dan nonfarmakologi menurut Rompas & Gannika 2019, Farmakologi: yaitu Paracetamol, Ampicilin, asam mefenamat, dan minyak kau putih. Sedangkan non farmakologi yaitu, aromaterapi, kompres air hangat dibawah perut bagian bawah, kompres air dingin dibagian pinggang, relaksasi, distraksi, massage, guided imaginary. Penatalaksanaan nyeri menstruasi dengan cara non farmakologis diantaranya adalah aromatherapy (Suwanti, dkk., 2018).

Aroma therapy merupakan suatu metode dalam relaksasi yang menggunakan minyak esensial yang dalam pelaksanaanya berguna untuk meningkatkan kesehatan fisik, emosi dan spiritual seseorang. Hal ini karena therapy menggunakan minyak esensial membantu membangkitkan semangat dan menyegarkan (Suwanti, dkk., 2018)

Penatalaksanaan dalam menurunkan nyeri menstruasi dengan menurunkan nyeri menstruasi dengan relaksasi yaitu menggunakan aromaterapi lemon. Aroma therapy lemon untuk meningkatkan mood dan mengurangi rasa marah ( Rompas & Gannika, 2019). Minyak aroma therapy lemon mempunyai kandungan limeone 66-80, geranil asetat, netrol, terpine 6-14% a pinene 1-4 % dan mrcyne (Suwanti, dkk,

2018). Limeone adalah kemponen utama dalam senyawa kimia jeruk yang dapat menghambat system kerja prostaglandin merangsang penekanan otot( tonus), kontraksi otot Rahim, dan penekanan pembuluh darah (Vasoperasi) Rahim yang menyebabkan nyeri iskemik dan keluhan nyeri menstruasi (Rompas & Gannika., 2019). Prostaglandin juga mempengaruhi kontraktilitas otot polos dan modulasi aktivitas hormonal. Prostaglandin dapat terlibat dalam kondisi patologi diantaranya interfertilitas pria, disminorea, status hipertensi, pre eklamsia-ekslamsia, dan syok anafilantik (Rompas & Gannika, 2019).

Berdasarkan studi pedahuluan menggunakan angket yang dilakukan terhadap 20 Siswi di MAN 2 Kudus didapatkan (18orang) 43,3 % mengalami dismenore. Sebanyak (10 orang) 18,3 % mengalami nyeri berat, (6 orang) 43,3 % mengalami nyeri sedang dan (2 orang) 38,3 % mengalami nyeri ringan. Mayoritas (2 orang) 70 % siswi mengatasi nyeri dengan dibiarkan saja, (2 orang) 20 % mengatasi dengan istirahat, dan (14 orang) 10 % menggunakan obat analgetik.

Berdasarkan hal diatas, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Pemberian Aroma Therapy

terhadap nyeri Mestruasi Siswi Kelas X A di MAN 2 Kudus.

**METODE**

Jenis penelitian yang akan dilakukan adalah penelitian Eksperimen. Penelitian ini menggunakan metode Quasi Eksperimental dengan (Pre Post test desain). Penelitian ini dilakukan di MAN 2 Kabupaten Kudus. Waktu penelitian dilakukan pada tanggal 2 September -20 September 2021.

Populasi dalam penelitian ini adalah semua siswi kelas X A yaitu sebanyak 30. Sampel dalam penelitian ini adalah dengan purposive sampling. Prosedur pengambilan data primer, data yang diambil langsung dari hasil wawancara siswi pada saat di kelas XA MAN 2 Kudus.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

**Tabel 1;** Distribusi Umur Siswi

Umur	N	%
15 tahun	15	65.2
16 tahun	5	21.7
17 tahun	3	13.0
<b>Jumlah</b>	<b>23</b>	<b>100,00</b>

**Tabel 2;** Skala nyeri Haid sebelum diberikan Aroma Therapi Lemon

Skala nyeri	N	%
Tidak nyeri	0	0.0
Nyeri ringan	0	0.0
Nyeri sedang	19	82.6
Nyeri berat	4	17.4
Nyeri sangat berat	0	0.0
<b>Jumlah</b>	<b>23</b>	<b>100,00</b>

**Tabel 3;** Skala Nyeri Haid sesudah diberikan Aroma therapy lemon

Skala nyeri	N	%
Tidak nyeri	0	0.0
Nyeri ringan	21	91.3
Nyeri sedang	2	8.7
Nyeri berat	0	0.0
Nyeri sangat berat	0	0.0
<b>Jumlah</b>	<b>23</b>	<b>100,00</b>

**Tabel 4;** Uji Normalitas

Variabel	perlakuan	n	p-value	Kesimpulan
Skala nyeri haid	Pretest	23	0,016	Tidak Normal
	Posttest	23	0,001	Tidak normal

**Table 5;** Perbedaan Skala Nyeri Haid Sebelum Dan Setelah Diberikan Aromaterapi Lemon

Variabel	Perlakuan	n	mean	SD	Z	p-value
Skala nyeri haid	sebelum	23	5.48	1.20	-4.256	0.000
	sesudah	23	2.61	0,84		

Hasil penelitian terdapat 23 responden siswi kelas X A sebelum diberikan aromaterapi lemon sebagian besar mengalami nyeri disminorea intensitas sedang yaitu sejumlah 19 orang (82,6%), dengan skala sedang (4-6) yaitu terasa nyeri pada perut bagian bawah, nyeri menyebar kepinggang, aktivitas sedikit terganggu dan konsentrasi belajar terganggu. Sedangkan 4 orang lainnya (17,4%) mengalami nyeri berat terkontrol dengan skala nyeri (7-9) yaitu terasa nyeri dan berat pada perut bagian bawah sampai menyebar kepinggang, paha atau punggung merasa using dan mual, badan lemas dan aktivitas terganggu.

Nyeri menstruasi terjadi terutama diperut bagian bawah, tetapi dapat menyebar hingga ke punggung bagian bawah, pinggang panggul, paha atas, hingga betis. Nyeri juga disertai kram perut yang parah. Kram tersebut berasal dari kontraksi otot Rahim yang sangat intens saat mengeluarkan darah menstruasi dari dalam rahim (Rompas & Gannika, 2019).

Disminorea yang dialami 23 responden adalah disminorea yang terjadi pada hari pertama menstruasi, hal ini sesuai dengan teori anugroho Dito & Wulandari (2011) bahwa disminorea primer terjadi segera setelah keluarnya

darah dan berlangsung selama 48 jam-72 jam.

Analisis bivariate digunakan untuk mengetahui adanya pengaruh aromatherapy lemon terhadap penurunan nyeri disminorea pada siswi kelas X a di MAN 2 Kudus. Berdasarkan table 4.5 menunjukkan perubahan nyeri disminorea sebelum dan sesudah diberikan aroma therapy lemon hasil penelitian sebelum diberikan aroma therapy lemon rata-rata intensitas nyeri pada responden sebesar 5,48. Kemudian intensitas nyeri berkurang menjadi 2.61 setelah diberikan aroma therapy lemon.

Sebelum diberikan perlakuan skor nyeri terendah (minimum) adalah 8 dengan standar deviasisebesar 1.20 dan rata-rata (mean) sebesar 5.48 setelah responden diberikan perlakuan, responden berhasil mengalami penurunan intensitas nyeri. Skor terendah (minimum) adalah 2 dan skor nyeri tertinggi maximum adalah 4 dengan standar deviasi sebesar 0.84 dan rata-rata (mean) 2.61. dari hasil tersebut menunjukkan bahwa ada penurunan disminorea yang signifikan setelah diberikan aromatherapy lemon.

Berdasarkan uji Wiloxon, diperoleh nilai Z hitung sebesar 4, 256 dengan p-value sebesar 0.000. terlihat bahwa p-value <  $\alpha$  (0.05), ini menunjukkan bahwa ada perbedaan secara signifikan intensitas nyeri disminorea sebelum dan

sesudah diberikan aromaterapi lemon pada siswi kelas XA di MAN 2 Kudus. Menurut Koensoemardiyah (2009), aromatherapy digunakan untuk mempengaruhi emosi seseorang dan membantu meredakan gejala penyakit. Minyak esensial yang digunakan dalam aromaterapi berkhasiat untuk mengurangi stress, melancarkan sirkulasi darah, meredakan nyeri, mengurangi bengkak, menyigkirkan zat racun. Mengobati virus atau bakteri, luka bakar, tekanan darah tinggi, gangguan pernafasan dan penyakit lainnya. Dalam penelitian ini dapat disimpulkan bahwa aroma therapy lemon cukup efektif dalam menurunkan intensitas nyeri disminorea dari pada aromaterapi lainnya.

Aroma therapy merupakan suatu metode dalam relaksasi yang menggunakan minyak esensial yang dalam pelaksanaanya berguna untuk meningkatkan kesehatan fisik, emosi dan spiritual seseorang. Hal ini karena therapy menggunakan minyak essensial membantu membangkitkan semangat dan menyegarkan (Suwanti, dkk., 2018)

Limeone adalah kempnen utama dalam senyawa kimia jeruk yang dapat menghambat system kerja prostaglandin merangsang penekanan otot( tonus), kontraksi otot Rahim, dan penekanan pembuluh darah (Vasoperasi) Rahim yang menyebabkan nyeri iskemik dan

keluhan nyeri menstruasi (Rompas & Gannika., 2019). Prostaglandin juga mempengaruhi kontraktilitas otot polos dan modulasi aktivitas hormonal. Prostaglandin dapat terlibat dalam kondisi patologi diantaranya interfertilitas pria, disminorea, status hipertensi, pre eklamsia-ekslamsia, dan syok anafilantik (Rompas & Gannika, 2019).

Dari beberapa penelitian sejenis diatas yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian tersebut yang membuktikan bahwa aroma terapi lemon merupajan salah satu alternative non farmakologi yang efektif untuk mengurangi nyeri disminorea. Sesuai dengan hasil penelitian yaitu terdapat pengeruh aromaterapi lemon terhadap penurunan nyeri disminorea pada siswa kelas XA di MAN 2 Kudus.

## SIMPULAN

Adanya perubahan keluhan nyeri haid pada saat sebelum dan sesudah pemberian aroma terapi lemon dimana pemberian terapi lemon berpengaruh terhadap keluhan nyeri haid pada siswi kelas Xa di MAN 2 Kudus. Hasil analisa data dengan Uji statistic *Kolmogorov Smrnov* pada responden didapatkan nilai  $P = 0,000$  ( $P < 0,005$ ), sehingga  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak artinya Aroma

terapi lemon berpengaruh dalam penurunan nyeri haid pada siswi kelas Xa di MAN 2 Kudus.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Adiputri, Ari. The Effectiveness of Lavender Oil Treatment Using Effleurage Massage Techniques on Dysmenorrhea Intensity Of Female Students at Midwifery Academy Of Kartini Bali, International Journal Of Research in Medical Sciences. 2018: 1886-1889
- Apay, et al. Effect of Aromatherapy Massage on Dysmenorrhea in Turkish Student. Pain Management Nursing 2010: 1-5.
- Badziad, M, 2016. *Endokrinologi dan Ginekologi*. Hipokrates: Jakarta
- Bavil DA, Dolatian M, Mahmoodi Z, Baghban AA. Comparison of lifestyles of young women with and without primary dysmenorrhea. department of midwifery, International Branch, Shahid Beheshti University Of Medical Sciences. 2016;8(3):2107
- Dahlan, M .S. 2013 *Stastic Kedokteran dan Kesehatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Froozan Bakhshirin, Sara Abedi, Parisa Yusefi. Damoon Razmjooee.2015. The Effect of Aromatherapy Massage With Lavender Oil on Severity of Primary Dysmenorrhea In Arsanjan Students: Iranian Journal Of Nursing and Midwifery Research Vo. 20 Issue 156.
- Herawati R. Faktor-faktor yang mempengaruhi Kejadian Nyeri Haid (Dysmenorea) Pada Siswi Hidayat, Aziz alimul, *Metode Penelitian & Teknik Analisis Data*. Jakarta: Salemba Medika,
- Haryanto. *Pengertian Remaja Menurut Para Ahli*. Tersedia di: <http://belajarpsikologi.com>., 2010.
- Nur, M., U. (2016). *Manfaat Kunyit Asam (Curcuma Domestica Val) Terhadap Disminore*. Jurnal Majority, 5(1).
- Parker MA, Sneddon AE, Arbon P. (2010). *The menstrual disorder of teenagers (MDOT) study: determining typical menstrual patterns and menstrual disturbance in a large population-based study of Australian teenagers*. BJOG.;117(2):185-92. doi: 10.1111/j.1471-0528.2009.02407.x.
- Sekriptini, Ayu Yiliani., Pengaruh Pemberian Madu Terhadap Penurunan Skor Nyeri Akibat Tindakan Invasif Pengambilan Darah Intravena Pada Anak Di Ruang UGD RSUD Kota Cirebon. Tesis. FIK Universitas Indonesia, 2013.
- Suratini, 2013. *Panduan Praktikum Keperawatan Keluarga*. STIKES Aisyiyah Yogyakarta. *Complementary Therapies in Clinical Practice*. 2007:5-10.
- Sut, Necdet. Effect of Aromatherapy Massage on Pain in Primary Dysmenorrhea: meta-analysis.
- Tamsuri, Anas, 2014. *Konsep dan penatalaksanaan Nyeri*. Jakarta: EGC.