



---

## PENGARUH AROMATHERAPI LEMON TERHADAP PENURUNAN NYERI DISMINORE PADA REMAJA PUTRI KELAS 8 DI MTS MATHLA'UL ANWAR RUMPIN BOGOR TAHUN 2023

Ruden Lahilia Ramdani<sup>1\*</sup>, Ezzy Gapmelezy<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Stikes Abdi Nusantara Jakarta, Indonesia

---

### History Article

---

#### Article history:

Received Oct 10, 2023  
Approved Nov 30, 2023

---

#### Keywords:

*Dysmenorrhea,  
Lemon  
Aromatherapy,  
Young Women*

#### ABSTRACT

*Dysmenorrhea is a complaint that is often experienced by women during menstruation. Dysmenorrhea can be treated with non-pharmacology, one of which is with lemon aromatherapy which contains limonene and can inhibit prostaglandin so as to reduce pain during menstruation. The purpose of this study was to determine the Effect of Lemon Aromatherapy on Reducing Dysmenorrhea Pain in Grade 8 Young Women at Mts Mathla'ul Anwar. This research design is a Quantitative research with a Quasi-Experimental Approach with One Pretest-Posttest-Design design. Measuring using the Numeric Rating Scale (NRS), the number of samples was 23 Grade 8 girls at Mts Mathla'ul Anwar aged 12-16 years. This study was conducted in June-July. Inclusion Criteria Young women who are experiencing dysmenorrhea and do not use another aromatherapy. In this study, the average mean before given was 3.09 and the mean has been given to 2.00, based on the results of an independent t test in the p-value of 0.000 ( $p < 0.05$ ). In this study, it can be concluded that there is a significant influence of lemon aromatherapy menstrual pain on Grade 8 girls at Mts Mathla'ul Anwar.*

#### ABSTRAK

*Dismenore merupakan keluhan yang sering di alami perempuan pada saat menstruasi. Dismenore dapat di tangani dengan non farmakologi, Salah satunya dengan aromaterapi lemon yang mengandung limonen dan dapat menghambat prostaglandin sehingga dapat mengurangi rasa nyeri saat menstruasi. Tujuan Penelitian ini untuk mengetahui Pengaruh Aromaterapi Lemon Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Kelas 8 di Mts Mathla'ul Anwar. Design penelitian ini merupakan penelitian Kuantitatif Dengan*

---

---

Pendekatan Eksperimen Semu (Quasi Eksperimen) dengan rancangan *One Pretest-Posttest-Design*. Pengukuran menggunakan *Numeric Rating Scale (NRS)* jumlah sampel adalah 23 orang remaja putri Kelas 8 di Mts Mathla'ul Anwar pada usia 12-16 tahun. Penelitian ini dilakukan pada bulan Juni-Juli. Kriteria Inklusi Remaja putri yang sedang mengalami dismenore dan tidak menggunakan aromaterapi lain. Pada penelitian ini Rata-rata mean sebelum diberikan 3.09 dan sudah diberikan mean menjadi 2.00, berdasarkan Hasil uji t test independen diperoleh nilai *p-value* 0,000 ( $p < 0.05$ ). pada penelitian ini dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh signifikan rasa nyeri haid aromaterapi lemon terhadap remaja Putri Kelas 8 di Mts Mathla'ul Anwar.

---

© 2023 Jurnal Ilmiah Global Education

---

\*Corresponding author email: [rudenlahilia2@gmail.com](mailto:rudenlahilia2@gmail.com)

---

## PENDAHULUAN

*Dismenore* merupakan masalah ginekologis yang berpaling generik dialami pada wanita usia muda mengganggu aktifitas sehari-hari bahkan sering mengharuskan remaja meninggalkan aktifitas dan memilih beristirahat (Hamdayani, 2018). *Dismenore* rasa sakit yang sangat hebat pada bagian bawah perut, dan dapat menyebar ke punggung bagian bawah, pinggang, panggul, paha atas hingga betis yang terjadi saat mengalami siklus menstruasi sampai berakhirnya menstruasi (Ratnawati 2018).

Remaja adanya masa perubahan dari anak-anak ke masa dewasa dengan perubahan biologis, psikologis dan social. Remaja akan mengalami yang namanya menstruasi atau haid yang merupakan proses terjadinya pengeluaran darah dari uterus seorang wanita melalui vagina yang ditandai dengan adanya rasa nyeri di perut bagian bawah (Hamdayani, 2018). Di remaja putri terjadinya peningkatan kadar hormon yang menyebabkan pematangan payudara ovarium, rahim, vagina serta dimulainya menstruasi di remaja putri (Kumalasari, 2017).

Berdasarkan World Health Organization (WHO) tingkat kejadian *dismenore* di dunia masih sangat tinggi, diperkirakan masih 50% dari seluruh wanita di dunia menderita *dismenore*. Negara Indonesia tingkat angka kejadian *dismenore* sebesar 64,25% dengan *dismenore* primer 54,89% dan 9,36% mengalami *dismenore* sekunder menjadi menurun (Rompas & Gannika, 29).

Angka kejadian *dismenore* di Jawa Barat cukup tinggi, hasil penelitian yang didapatkan kejadian sebanyak 54,9% yang terdiri dari 24,5 % mengalami *dismenore* ringan 21,28% yang mengalami *dismenore* sedang dan 9,36% mengalami *dismenore* berat (Arnis dalam Savitri, 2015).

Ada beberapa faktor yang menyebabkan *dismenore* salah satunya adalah usia. Usia 12-25 tahun yang dapat menimbulkan iskemia miometrium dan hiperkontraktivitas uterus. Kondisi ini lah yang dapat menimbulkan nyeri *dismenore* (Vilšinskaite et al., 2019).

Cara mengatasi permasalahan *dismenore* baik secara medis atau non medis, penggunaan medis menggunakan obat-obatan yang diberikan pada perempuan saat mengalami *dismenore*. Tetapi jika pemberian obat-obatan dikonsumsi secara terus menerus akan mengakibatkan efek samping yang tidak diinginkan (Abubakar et al., 2020).

Penanganan secara non medis bisa menggunakan terapi komplementer yang dapat kita gunakan dalam mengatasi *dismenore*. Terapi bantalan hangat dapat mengurangi rasa kram,

meningkatkan relaksasi otot. Terapi yoga, akupuntur, meditasi dan aromaterapi untuk menguranginya rasa tidak nyaman pada saat menstruasi (Sharghi et al., 2019).

Salah satunya adalah Aromaterapi lemon digunakan untuk mengatasi masalah nyeri yang muncul, meningkatkan mood dan mengurangi rasa marah. Minyak aromaterapi lemon mempunyai kandungan limesone 66-80, granil asetat, netrol, tripne 6-14%,  $\alpha$  pinene 1-4 dan mrcyne (Ali et al., 2015). Limesone adalah komponen utama dalam senyawa kimia jeruk yang dapat menghambat sistem kerja prostagladine sehingga dapat mengurangi rasa nyeri (Najmi et al., 2014). Aromaterapi lemon (*cytrus*) dapat menurunkan nyeri dan cemas. Zat yang terdapat dalam lemon salah satunya adalah linalool yang berguna untuk menstabilkan efek tenang bagi siapapun yang menghirupnya (Al-Quadh et al., 2018).

Berdasarkan wawancara yang dilakukan oleh peneliti Kelas 8 di MTs Mathla'ul Anwar Rumpin Bogor. Dari hasil wawancara pada siswi saat mengalami nyeri menstruasi cara menguranginya dengan tiduran di UKS dan di olesin dengan minyak kayu putih. Dan ada beberapa siswi yang sedang mengalami nyeri hanya di tahan dan di biarkan saja. Mereka mengatakan tidak tahu manfaat dari aromaterapi yang bisa mengtasi nyeri menstruasi. Siswi mengatakan keadaan ini mengganggu konsentrasi belajar dan membuat malas melakukan aktifitas. Menurut keterangan yang di dapatkan dari guru, ketika benar-benar ada siswi yang tidak kuat menahan rasa sakit tersebut, terpaksa tidak masuk sekolah dan izin untuk pulang karena nyeri menstruasi.

Demikian maka penulis tertarik untuk meneliti tentang judul "Skirpsi" Pengaruh Aromaterapy Lemon terhadap penurunan Nyeri *Disminore* Pada Remaja Putri Kelas 8 di MTs Mathla'ul Anwar Rumpin Bogor Tahun 2023"

## METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian ini adalah *eksperiment semu (Quasi experiment)*, dengan Rancangan ini menggunakan *one group pre test dan post test*. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juni 2023. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah teknik *total sampling*. Sampel penelitian ini berjumlah 23 responden yang telah memenuhi kriteria inklusi. Pengumpulan data menggunakan ukuran Numeric Rating Scale (NRS) analiisa data menggunakan *uji independen t Test*.

## HASIL DAN DISKUSI

Tabel 1. Rata-rata nyeri dismenore sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi lemon pada Remaja Putri Kelas 8 di MTs Mathla'ul Anwar Rumpin Bogor Tahun 2023

Variabel	Mean – Median	SD	Min - Maks	95% CI	uji kolmogrof
Pretest	3.09- 3.00	0,596	2-4	2.83-3.34	341
Posttest	1.57-2.00	0,507	1-2	1.35-1,78	370

Berdasarkan data pada tabel 1 dapat di ketahui bahwa gambaran masing-masing variabel penelitian sebagai berikut:

Nilai rata-rata nyeri haid sebelum di berikan aromaterapi lemon pada remaja putri kelas 8 di MTs Mathla'ul Anwar Rumpin-Bogor adalah  $3.09 \pm 0,596$  (95%CI 2.83-3.34) dan median 3.00. sedangkalan skor pretest (sebelum diberikan aromaterapi) terendah 2 dan skor tertinggi 4. Dari

hasil estimasi interval dapat disimpulkan bahwa 95% diyakini rata-rata skor pretest di berikan aromaterapi pada remaja putri kelas 8 di MTs Mathla'ul Anwar Rumpin-Bogor antara 2.83-2.34. hasil uji kolmogrof menunjukkan  $p\text{-value } 0,341 > 0,05$  berarti data berdistribusi normal.

Nilai rata-rata nyeri haid skor posttest di berikan aromaterapi lemon pada remaja putri kelas 8 di MTs Mathla'ul Anwar Rumpin-Bogor adalah  $1.57 \pm 0,507$  (95%CI 1.35-1.78) dan median 2.00. posttest di berikan adalah terendah 1 dan tertinggi 2. Dari hasil estimasi interval dapat disimpulkan bahwa 95% diyakini rata-rata skor posttest (sesudah di berikan aromaterapi) pada remaja putri kelas 8 di MTs Mathla'ul Anwar Rumpin-Bogor antara 1.35-1.78. hasil uji kolmogrof menunjukkan  $p\text{-value } 0,370 > 0,05$  berarti data berdistribusi normal.

Tabel 2. Perubahan Nyeri Sesudah Diberikan Aromaterapi Lemon pada Remaja Putri kelas 8 di MTs Mathla'ul Anwar Rumpin Bogor

Variabel	Mean	SD	SE	95%CI	<i>P value</i>	n
Pretest	3.09	0,596	123	2.83-3-34	0.000	23
Posttest	1.57	0,507	106	1.35-1.78		23

Nilai Rata – rata nyeri haid yang belum di berikan aromaterapi lemon 3.09 dengan Standar Deviasinya 0,596. Sedangkan yang sudah diberikan aromaterapi lemon 1.57 dan standar deviasinya 0,507. Hasil uji statistik Independet t Test di dapatkan nilai  $p\text{-value } 0,000 \leq$  nilai  $\alpha$  0,05 yang berarti terdapat pengaruh pemberian aromaterapi lemon terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri kelas 8 di MTs Mathla'ul Anwar Rumpin Bogor.

Untuk menilai skala nyeri seseorang dibutuhkan pengukuran menggunakan skala nyeri NRS (*Numeric Rating scale*), skala ini dimulai dari angka 0-10, yaitu 0 tidak ada rasa nyeri, (1-3) nyeri ringan dan nyeri yang masih bisa di toleransi tidak mengganggu aktivitas, (4-6) nyeri sedang bisa mengganggu aktivitas fisik, (7-9) nyeri berat tidak bisa melakukan aktivitas secara mandiri, (10) nyeri sangat berat tidak berkurang dengan terapi obat-obatan pereda nyeri dan tidak dapat melakukan aktivitas (Wahyudi dan Wahid, 2016).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan (Susi Suwanti, Melania Wahyuningsih, Anita lilian) jenis penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan jenis Quasi Experiment dengan design pre and post test without control. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswi keperawatan angkatan 2014 yang mengalami nyeri menstruasi. Menggunakan teknik sampling dengan *Cousen Sampling* sebanyak 20 responden. Analisa data penelitian menggunakan Wilcoxon. Tingkat nyeri menstruasi sebelum diberikan aromaterapi lemon (cytrus) adalah mean 4,95, median 5, dan standar deviasi 1,146 dengan skala nyeri terendah 2 dan tertinggi 6. skala nyeri menstruasi sesudah diberikan aromaterapi lemon (cytrus) yaitu mean 2,65, median 3, standar deviasi 1,040 dengan skala nyeri terendah 0 dan tertinggi 4. Hasil uji statistik menggunakan uji Wilcoxon nilai P-value sig. (2-tailed) sebesar 0,000 yang artinya kurang dari nilai  $\alpha$  (0,05). Adanya pengaruh aromaterapi lemon (*cytrus*) terhadap penurunan nyeri menstruasi pada mahasiswi di Universitas Respati Yogyakarta.

Hal ini didukung oleh teori yang menyatakan penurunan tingkat nyeri dismenore pada kelompok aromaterapi lemon karena kandungan utama dalam lemon terdapat limeone yang dapat menghambat sistem sistem kerja homon prostagladin sehingga dapat mengurangi rasa nyeri. Selain itu limonen akan mengontrol sikloginase I dan II untuk mencegah aktivitas prostagladin dan mengurangnya rasa nyeri, sehingga ketika aromaterapi lemon dihirup maka

akan meningkatkan gelombang-gelombang alfa dalam otak dan gelombang inilah yang membantu untuk membuat rasa rileks. (Rambi, Bajak and Tumbale, 2019).

Sesudah diberikan aromaterapi lemon Deviasinya 596. Sedangkan yang sudah diberikan aromaterapi lemon 1.57 dan standar deviasinya 507. Hasil uji stastistik di dapatkan nilai  $p\text{-value} = 000 < \text{nilai } \alpha = 0,05$  yang berarti terdapat pengaruh pemberian aromaterapi lemon terhadap remaja putri kelas 8 di MTs Mathla'ul Anwar Rumpin Bogor.

Aromaterapi lemon merupakan pengobatan alternatif yang dapat digunakan sebagai nyeri haid, menggantikan obat analgesik, karena analgesik memiliki efek samping gangguan pada hati, ginjal dan jantung jika digunakan dalam jangka panjang. Berdasarkan penelitian yang dilakukan (Winda Yunyaty H, Pintam Ayu Y. 2021) Berdasarkan hasil penelitian menggunakan Metode Pre Eksperimen dengan rancangan *One Group Pretest-Posttest*, dengan jumlah Sampel 30 siswi MAN 2 Kudus pada usia 15-17 tahun. Penelitian di lakukan pada bulan September 2021. Kriteria Inklusi yang sedang mengalami nyeri haid. Teknik analisisnya menunjukkan bahwa nilai rata-rata skor nyeri dismenore mengalami penurunan dari skor 5.48 menjadi skor 2.61. Hasil uji Man Whitney didapatkan  $p\text{-value}: 0,000 (p < 0,05)$ . Ini menunjukkan bahwa ada perbedaan secara signifikan intensi nyeri sesudah diberikan aromaterapi lemon.

Hasil penelitian yang dilakukan (Rambi, C., & Bajak, C. 2019). Desain penelitian Quasi Experiment dengan *one group pre post test design without control*. Sampel penelitian ini berjumlah 40 orang mahasiswi prodi keperawatan jurusan kesehatan. Yang berusia 18-21 tahun. Teknik pengambilan sampel dengan purposive sampling dengan kriteria inklusi yaitu sedang mengalami dismenore, belum pernah melakukan aromaterapi. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juli sampai Oktober 2019. nilai rata-rata responden *sesudah* diberikan aromaterapi lemon nilai mean 2,68, median 3.00 dengan skala terendah adalah 3, skor tertinggi 5 dan standar deviasi 1.118. Hasil dari *uji Wilcoxon* menunjukkan  $p\text{-value} 0,000 < 0,05$  yang berarti terdapat pengaruh pemberian aromaterapi pada skor nyeri haid (dismenore).

Aromaterapi lemon digunakan sebagai terapi komplementer dalam praktik keperawatan dengan menggunakan minyak essensial dari tanaman wangi untuk meringankan masalah kesehatan dan meningkatkan kualitas hidup secara umum. Ketika aromaterapi lemon terhirup sel-sel reseptor penciuman dirangsang dan implus ditranmisikan ke pusat otak, atau sistem limbik. Aromaterapi dapat memberikan efek santai, menenangkan selain itu juga meningkatkan sirkulasi darah (Maharani dkk. 2016).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sesudah diberikan aromaterapi lemon (cytrus) mendapatkan hasil lebih rendah dibandingkan dengan sebelum di berikan aromaterapi lemon. Aromaterapi merupakan suatu metode dengan relaksasi yang menggunakan minyak essensial yang dalam pelaksanaanya berguna untuk meningkatkan kesehatan fisik, emosi dan spiritual seseorang, karena terapi menggunakan minyak essensial lemon dapat membantu membangkitkan semangat dan menyegarkan (Wong, 2010).

Aromaterapi lemon digunakan untuk mengatasi masalah nyeri yang muncul, meningkatkan mood dan mengurangi rasa marah. Minyak aromaterapi lemon mempunyai kandungan limeone 66-80, granil asetat, netrol, tripne 6-14%,  $\alpha$  pinene 1-4 dan mrcyne (Ali et al., 2015). Limeone adalah komponen utama dalam senyawa kimia jeruk yang dapat menghambat sistem kerja prostagladine sehingga dapat dapat mengurangi rasa nyeri (Najmi et al., 2014).

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan terhadap pengaruh aromaterapi lemon terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja putri kelas 8 di MTs Matha'ul Anwar Rumpin Bogor, maka dapat di simpulkan sebagai berikut: nilai mean nyeri dismenore sebelum di berikan aromaterapi lemon 3.09. nilai mean nyeri dismenore sesudah diberikan 1.57 dan nilai tingkat kepercayaan 95 % CI 1.35- 1.78 dengan menggunakan Hasil uji statistik di dapatkan nilai *p-value*  $0,000 \leq \text{nilai } \alpha 0,05$  yang berarti terdapat pengaruh pemberian aromaterapi lemon terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri kelas 8 di MTs Mathla'ul Anwar Rumpin Bogor.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abubakar, U., Zulkarnain, A. I., Samri, F., Hisham, S. R., Alias, A., Ishak, M., Al-Quadh, T. S., Zahra, U., Rehman, R., Rehman, R., Sadique, S., Nisar, S., Al-Quadh, T. S., & Tahtamouni, R. W. (2018). Lemon as a source of functional and medicinal ingredient: A review. *International Journal of Chemical and Biochemical Science*
- Ali, B., Al-Wabel, N.A., Shams, S., Ahmad, A., Khan, S. A., & Anwar, F. (2015). Essential oils used in aromatherapy: A systemic review. *Asian Pacific Journal of Tropical Biomedicine*, 5(8), 601-611. <https://doi.org/10.1016/j.apitp.2015.05.007>
- Hamdayani, D (2018). Pengaruh pemberian minuman kuyit asem terhadap penurunan Dismenore Primer pada mahasiswa tingkat II Prodi S1 Keperawatan Stikes Mercubaktijaya Padang.
- Kumala sari, F., Pengajar, S., & Psikologi, F (2017). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Penyesuaian Diri Remaja Di Panti Asuhan Latifah Nur Ahyani (Voi. 1, Issue 1).
- Maharani, dkk. 2016. Pengaruh Aromaterapi Bunga Lavender (*Lavandula Angustifolia*) Terhadap Intensitas Nyeri Haid (Dismenore) Pada Mahasiswi Stikes Madani Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Madani Medika*, 7 (1)
- Rambi, C., & Bajak, C. (2019). Pengaruh Aromaterapi Lemon (Citrus) Terhadap Penurunan Dismenore Pada Mahasiswi Keperawatan. *Jurnal Ilmiah Sesebanua*, 3(1), 27-34.
- Ratnawati, A. (2018). Asuhan Keperawatan Pada Pasien Dengan Gangguan Sistem Reproduksi. Yogyakarta: PUSTAKA BARU PRESS
- Rompas, S., & Gannika, L. (2019). Pengaruh aromaterapi lemon (citrus) terhadap penurunan nyeri menstruasi pada mahasiswi program studi ilmu keperawatan fakultas kedokteran universitas sam ratulangi manado. *Jurnal keperawatan*, 7(1).
- WHO. (2019). Nyeri Dismenore di Indonesia.
- Wong. 2010. Easing anxiety with aromatherapy. about.com alternativemedicine [Jurnal Online].
- Vilšinskaitė, D. S., Vaidokaitė, G., Mačys, Ž., & Bumbulienė, Ž. (2019). The Risk Factors Of Dysmenorrhea In Young Women Czynniki Ryzyka Bolesnego Miesiączkowania U Młodych Kobiet. *Wiad Lek*, 72(6), 1170-7.
- Suwanti, S., Wahyuningsih, M., & Liliana, A. (2018). Pengaruh aromaterapi lemon (Cytrus) terhadap penurunan nyeri menstruasi pada mahasiswi di universitas respati yogyakarta. *Jurnal Keperawatan Respati Yogyakarta*, 5(1), 345-349.
- Sugiman, H., & Ghozali, T. (2020). Use of complementary and alternative therapies for the treatment of dysmenorrhea among undergraduate pharmacy students in Malaysia: A cross sectional study. *BMC Complementary Medicine and Therapies*, 20(1). <https://doi.org/10.1186/s12906-020-03082-4>

- 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
- Harianja, W., & Yastirin, P. A. (2021). The Effect Of Giving Lemon Aroma Therapy On Menstrual Pain For Class Xa Students At MAN 02 Kudus. *Jurnal Profesi Bidan Indonesia*, 1(02), 19-25.
- Octaviani, D. A., Sumarni, S., & Tamara, E. (2019). Pengaruh pemberian aromaterapi jeruk (orange) terhadap skor nyeri dismenore pada remaja di semarang. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, 11(2).
- Wahyudi, Andri Setiya dan Abd. Wahid. (2016). Buku Ajar Ilmu Keperawatan Dasar. Jakarta: Mitra Wacana Media