

PENGARUH AROMATERAPI LEMON TERHADAP PENURUNAN NYERI DISMENORE PADA REMAJA PUTRI

by Dasih Sahlul Kasanah

Submission date: 08-Sep-2020 02:24PM (UTC+0700)

Submission ID: 1381852617

File name: Revisi_turnit_dasih.docx (1,012.8K)

Word count: 7531

Character count: 47787

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar belakang

Dismenore merupakan masalah ginekologis yang paling generik dialami pada wanita usia muda mengganggu aktivitas sehari-hari bahkan sering kali mengharuskan remaja meninggalkan aktifitas dan memilih untuk beristirahat. Suatu penelitian menjelaskan dari 60-70 yang mengalami *dismenore* primer adalah remaja (Hamdayani, 2018). Fenomena *dismenore* yang terjadi dikalangan remaja dari derajat kesakitan yang rendah sampai derajat yang mengganggu seperti aktifitas belajar yang terganggu, tidak konsentrasi dalam pembelajaran, dan cenderung untuk tidur, bahkan ada yang memilih untuk tidak masuk sekolah pada saat *dismenore* terjadi (Asma'ulldin, 2015). Faktor terjadinya nyeri *dismenore* berkaitan dengan keadaan tren remaja masakini. Pola hidup sedentaris (*sedentary lifestyle*) kurang aktifitas fisik. Yang disebabkan oleh *dismenore* sehingga penderita mengharuskan untuk meninggalkan aktifitasnya (Haruyama, 2011).

Data World Health Organization atau WHO didapatkan sebanyak 1.769.425 wanita mengalami kejadian *dismenore* (Who, 2015). Studi epidemiologi di Mesir melaporkan 75% remaja putri tidak hadir disekolah dampak dari *dismenore* dan sebanyak 20,3% beratnya *dismenore* yang mengganggu aktifitas remaja putri (Laila, 2015). Di Indonesia nyeri *dismenore* diperkirakan sebesar 54,89.% yang mengalami

nyeri *dismenore* primer dan nyeri *dismenore* sekunder sebanyak 9,36% (Kemenkes RI, 2016). Di Jawa timur pada tahun 2016 remaja yang mengalami *dismenore* primer sebanyak 71,3% (Ammar, 2016). Di kabupaten Jombang sebesar 27,988 jiwa usia produktif , dan sebesar 9,678 orang merasakan nyeri *dismenore* (Lestari, 2016).

Dismenore merupakan masalah ginekologis yang disebabkan oleh hormon progesteron secara meningkat dan mengalami ketidakseimbangan dalam darah sehingga mengakibatkan kram diperut bagian bawah menjelang mesntruasi atau selama menstruasi. Tingginya kejadian nyeri *dismenore* pada remaja putri disebabkan pola makan yang kurang memenuhi asupan gizi yang cukup, durasi jam tidur yang tidak cukup atau tidak sesuai batas normal dan keterbatasan dalam melakukan aktifitas fisik setiap hari (Kazama et al, 2015). Faktor lain dari penyebab *dismenore* primer yang dialami oleh remaja putri seperti menarche pada usia dini, jarang berolahraga , siklus menstruasi lebih dari normal, stres, kebiasaan lain seperti makan junkfood atau makan cepat saji, (Joshi, Patil, Kural, Noor,& Pandit, 2015). Bagi sebagian wanita *dismenore* akan terasa sangat nyeri jika tidak segera ditangani dan hal ini akan berdampak buruk pada remaja seperti menimbulkan terjadinya gangguan kegiatan pembelajaran disekolah, tidak fokus dalam pembelajaran yang diterangkan didalam kelas,cenderung untuk tidur didalam kelas saat pembelajaran dimulai, dan ini akan berpengaruh pada akademik dan non akademik, bahkan ada yang memilih untuk tidak masuk sekolah pada saat *dismenore*, semakin nyeri dialami maka aktifitas pembelajaran akan terganggu (Asma'ulldin, 2015). *Dismenore* bisa diatasi dengan tindakan non farmakologis, tindakan non farmakologis bisa dipilih bisa diterapkan

secara mandiri, dengan metode sederhana, sangat aman dan efektif untuk mengurangi nyeri *dismenore* tanpa efek samping (Campbell & Mcgrath,2010). Tindakan non farmakologis seperti aromaterapi yang merupakan pengobatan menggunakan bau-bauan yang berasal dari senyawa aromatik minyak esensial oil yang bersifat menenangkan sebagai penghilang rasa nyeri *dismenore* (Ohayon MM, 2015) Aromaterapi lemon adalah memiliki kandungan kimia jeruk yang dapat menghambat sistem hormon prostaglandin dan menghasilkan perasaan tenang dan dapat mengurangi nyeri yang dirasakan (Namazi, 2011). Berdasarkan uraian tersebut, maka penulis tertarik untuk meneliti tentang “ Pengaruh Aromaterapi Lemon Terhadap Penurunan Nyeri *Dismenore* pada Remaja Putri .

1.2 Rumusan Masalah

Apakah ada pengaruh aromaterapi lemon terhadap penurunan skala nyeri *dismenore* pada remaja putri?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Penelitian

Menganalisis pengaruh aromaterapi lemon terhadap penurunan nyeri *dismenore* pada remaja putri

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan ilmu pengetahuan mengenai pengaruh aromaterapi lemon terhadap penurunan nyeri *dismenore* pada remaja putri.

1.4.2 Manfaat Praktis

Adanya penelitian karya ilmiah ini dapat menambah wawasan dan pengetahuan peneliti mengenai aromaterapi lemon terhadap penurunan nyeri *dismenore*.

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Remaja

2.1.1 Pengertian Remaja

Masa remaja merupakan dimana masa peralihan anak-anak menuju ke masa pendewasaan. Pada tahap ini secara psikologis remaja mengalami banyak perubahan secara psikologis mengalami banyak perubahan seperti aspek kognitif, emosi, sosial, dan bahkan moral. Proses menjadi remaja tumbuh kembang dapat dilihat melalui 3 pandangan yaitu seorang remaja yang usianya sudah 11-12 tahun dan remaja yang sudah berusia 20-21 tahun (Kusmiran,2012).

Menurut WHO batas usia seorang remaja bermacam-macam mulai dari usia 12 tahun hingga usia 24 tahun. Batasan usia remaja sangat bermacam-macam hal ini sesuai dengan beraneka ragamnya budaya ditempat lain, seperti ilmu kedokteran atau (seperti ilmu biologi dan ilmu fisiologi) seorang remaja dapat didefinisikan tahap berkembangnya tubuh remaja. Dimana alat genitalia individu mengalami kematangan. Dalam anatomi tubuh pada umumnya mengalami perubahan bentuk dan alat genitalia yang sudah matang akan dapat berfungsi secara sempurna (Sarwono, 2011)

Pada tahap ini Masa remaja terbagi 2 bagian yaitu masa remaja mengalami tahap awal (*early adolescence*) dan masa remaja mengalami tahap akhir (*late adolescence*). Masa remaja tahap awal (*early adolescence*) yaitu remaja yang memasuki usia 13 hingga 16-17 tahun. Pada waktu sekolah menengah pertama, banyak mengalami perubahan pubertas. Masa remaja akhir (*late adolescence*) remaja memasuki usia 16-17 tahun sampai 18 tahun dimana masa usia matang secara hukum (Jahja, 2011)

2.1.3 Pembagian Usia Remaja

Menurut Sa'id (2015) usia remaja dibagi tiga tahapan dalam tingkatan usia yang dilampai remaja tersebut diantaranya :

1. Remaja awal (*early adolescence*)

Pada tahap awal pertama adalah umur remaja awal antara umur 12 tahun sampai dengan umur 15 tahun. Pada tahap ini biasanya remaja sudah ada di Sekolah Menengah Pertama (SMP). Pada fase ini remaja mengalami perubahan fisik dari mulai ada rasa suka pada lawan jenis dan mudah sensitif secara erotik

2. Remaja pertengahan (*middle adolescence*)

Pada tahap berikutnya yaitu tahap pertengahan atau biasanya disebut dengan remaja madya .Pada fase ini remaja sudah mulai berumur 15 tahun sampai umur 18 tahun dan sudah menduduki bangku Sekolah Menengah Atas atau disebut

dengan (SMA). Pada tahap berikutnya seorang remaja lebih mengutamakan datangnya seorang teman dalam kehidupan dan dengan seiringnya waktu mengalami perubahan bentuk tubuh yang hampir serupa dengan orang dewasa.

3. Remaja Akhir (*late adolescence*)

Pada saat ini remaja akan menduduki tingkat umur terakhir yakni dengan umur 18 tahun sampai umur 21 tahun. di umur remaja pada saat ini akan menduduki perguruan tinggi bagi yang meneruskan setelah duduk di bangku SMA, dan bagi yang tidak meneruskan memilih untuk bekerja. Pada fase ini remaja akan mengalami perubahan fisik mulai dari bersikap mengambil keputusan serta menjadi panutan layaknya seorang dewasa dalam menyikapi akan sesuatu dalam kehidupan.

2.1.4 Ciri-ciri Masa Remaja

1. Sebagai Periode Peralihan

Peralihan didefinisikan sebagai proses perkembangan sebelumnya dari tahap sebelumnya ke tahap selanjutnya dan akan mengalami keadaan perubahan setelah itu.

2. Periode Mencari Identitas Diri

Identitas diri remaja berguna untuk mendeskripsikan akan identitas dirinya dan menjelaskan akan siapa dirinya, dan apa kedudukannya, dia masih anak-anak dan apakah dia akan tumbuh seperti orang dewasa. untuk selanjutnya remaja akan menghadapi tugas nanti ke depannya yang akan dihadapi seperti menemukan kejelasan akan pertanyaan yang mengenai identitasnya *sense of individual identity* mencakup ketentuan yang akan diambil dalam melakukan semua kegiatan. (Pieter, 2010).

2.1.5 Perubahan dalam diri saat Masa Remaja

Pada tingkatan remaja ini akan banyak terjadi mengalami masa peralihan seperti pergantian biologis, sosial, cara berpikir remaja, perubahan emosi, dan kejiwaan sebagai berikut :

1. Perubahan Biologis/Fisik

Adanya 5 perubahan yang berhubungan dengan biologis/fisik remaja seperti: tubuh akan cepat mengalami perubahan ketinggian, berkembangnya alat reproduksi dan mengalami perubahan bentuk tubuh dengan menyertai terjadinya perubahan pada sirkulasi dalam darah serta mengembangkan sistem pernafasan yang berhubungan dengan energi yang dibutuhkan oleh tubuh (Fauziah, 2015). Menurut Wong et al (2008), fisik pada remaja akan cepat mengalami banyak perubahan seperti perubahan alat reproduksi yang sudah mencapai tingkat

kematangan. Dari teori diatas didapatkan bahwa perubahan biologis/ fisik yang terjadi pada remaja yaitu :

- a. Munculnya tanda pubertas pada remaja : remaja putri akan mendapati terjadinya menstruasi pertama kali sedangkan mimpi basah untuk remaja laki-laki.
- b. Menurut pinem (2009) organ seks sekunder yang dialami oleh remaja akan muncul seperti :
 1. Untuk laki-laki pada tahap ini akan mulai muncul seperti : tumbuhnya jakun yang membuat suara mengalami perubahan, dan bertambahnya ukuran penis dan buah zakar yang tampak menjadi lebih besar dari sebelumnya, mengalami ejakulasi dan ereksi secara dini, dada terlihat bidang, tubuhnya mulai tampak berotot, dan sudah mulai muncul tumbuhnya rambut di area diatas bibir, ketiak, dan bahkan sekitar alat genitalia.
 2. Pada wanita : bokong akan tampak menjadi lebar, rahim dan vagina akan mengalami pertumbuhan, bertumbuhnya rambut di sekitar pubis dan ketiak. Dan buah dada tampak menjadi besar.

2. Perubahan Kognitif

Pada tahap ini remaja tidak lagi dilampai dengan kenyataan yang fakta hal ini ciri berfikir yang konkrit. Remaja termotivasi akan hal memahami dan beradaptasi dengan lingkungan sekitar untuk berfikir mendapati pengetahuan

terbaru (Wong et al, 2008). Cara berfikir seorang remaja dalam pandangan piaget yang akan membangun perkembangan kognitif, dimana informasi mudah diperoleh secara langsung maupun tidak secara langsung dan tidak akan mudah dipersetujui sewenang-wenang (Jahja, 2013)

3. Perubahan Sosial

Pada masa ini remaja mengharapkan dirinya bebas, tapi di sisi lain mereka akan takut pada tanggung jawabnya, serta meragukan kemampuan yang dimilikinya dan menanggung beban tanggung jawab yang ada kaitanya dengan kemandirian (Jahja, 2013)

4. Perubahan Emosional

Pada fase remaja ini masa gangguan kekacauan mental dan emosional mulai muncul dari perubahan bentuk tubuh ke masa akil baligh. Emosi remaja meningkat secara pesat merupakan awal bukti dari mengalami keadaan yang berselisih dari yang terdahulu. Hal ini terjadi merupakan proses asal mula dari masa *strom & stress* (Jahja, 2013)

5. Perubahan Kejiwaan

Menurut Kumalasari (2012) perubahan kejiwaan pada remaja

adalah :

a. Perubahan Emosi

perubahan tersebut seperti :

- 1) Mudah sensitive seperti gampang menangis, gelisah akan suatu hal, mudah tersinggung dan bahkan sebaliknya tertawa terbahak-bahak yang tidak disertai alasan secara jelas dhal ini sering kejadian pada remaja putri sebelum awal terjadinya menstruasi .
- 2) Mudah merespons atau bergairah akan suatu hal yang mempengaruhi pikirannya itulah sebabnya banyak terjadi perkelahian, bertindak tanpa berfikir terlebih dahulu untuk kedepannya.
- 3) Cenderung tidak patuh kepada orang tua, lebih mementingkan kesenangan sendiri untuk pergi bersama temannya dibandingkan untuk tinggal dirumah.

7. Perkembangan Intelegensia

masa ini remaja berkehendak untuk mengembangkan penalaran akan sesuatu hal, seperti menyampaikan komentar dan keinginan tahu kejadian yang baru, sehingga akan memunculkan perbuatan coba-coba.

2.2. Konsep Nyeri

2.2.1. Definisi Nyeri

Nyeri merupakan pengalaman tidak mengenakan secara sensori dalam tubuh maupun secara emosional. Nyeri yang dirasakan berupa subjektif. Dan individu yang mengalami nyeri mempersepsikannya berbeda-beda berdasarkan pengalaman yang mereka alami. Nyeri berkaitan dengan rusaknya selaput yang aktual atau potensial tubuh yang dirasakan dimana terjadinya kerusakan, Nyeri menjadi landasan paling umum bagi individu untuk menjalani pengobatan kepulihan karena nyeri yang dirasakan sangat mengganggu dan bahkan menyulitkan untuk mereka. Upaya untuk pengontrolan nyeri perawat perlu melakukan pendekatan yang efektif (Potter, 2016)

Nyeri akut menunjukkan keadaan kerusakan jaringan yang akut atau cedera. Nyeri yang dirasakan ini akan berlangsung kurang dari 6 bulan dan umumnya terjadi berhubungan dengan adanya cedera spesifik maupun trauma. Nyeri kronis merupakan keadaan yang tidak nyaman yang dialami individu yang berlanjut lama sekitar lebih dari enam bulan. Nyeri yang dirasakan ini akan berlangsung secara menetap sepanjang periode waktu, Nyeri kronis ini tidak dapat dikaitkan dengan penyebab atau cedera fisik (Mutaqin, 2008)

2.2.2. Intensitas Nyeri

Intensitas nyeri merupakan gambaran keparahan derajat nyeri yang dialami oleh seseorang. Nyeri dapat diukur dengan menggunakan metode yang bersifat subjektif dan individual seperti melalui pendekatan secara objektif yang berguna untuk mengetahui fisiologi tubuh yang berhubungan dengan respon nyeri yang dialami oleh orang tersebut (Tamsuri, 2012)

Intensitas nyeri yang dialami oleh seseorang tersebut bisa menggunakan pengukuran skala nyeri (Potter & Perri, 2005) seperti menggunakan instrumen skala nyeri dibawah ini :

1. Numerical Rating Scale

Merupakan alat ukur yang digunakan pasien untuk mengukur rasa nyeri yang dialami sebanding dengan tingkat intensitas nyeri yang dirasakan yang menggunakan skala numeral dari angka 0-10 atau 0-100. Angka 0 yang berarti “ no pain “ tidak nyeri dan 10 atau 100 yang berarti “severe pain” (nyeri hebat). numeral digunakan sebagai alat pendeskripsi skala nyeri yang dirasakan oleh pasien dan numeral ini efektif digunakan untuk mengobservasi hasil dari intensitas nyeri yang dirasakan sebelum dan sesudah dilakukan tindakan (Potter & Perri, 2005).

0–10 Numeric Pain Rating Scale



Gambar 2.3 Numeral Rating Scale (NRS)

(Potter & Perri, 2005)

2.2.3. Nyeri Haid (*Dismenorea*)

1. Definisi *dismenorea*

Dismenorea (nyeri menstruasi) adalah gejala menstruasi yang dirasakan ketika sebelum ataupun selama menstruasi. nyeri *dismenorea* ini terjadi bukan karena faktor dari penyakit melainkan dari hal yang lainnya (Anurogo, 2011). *Dismenorea* adalah Keadaan sakit pada saat menstruasi terjadi seperti mengalami gejala mual, lemas, diare dan bahkan menyebabkan gangguan fisik maupun gangguan aktifitas sehari-hari (Pundati, 2016) .

Dismenorea terjadi akibat dari kontraksi otot rahim yang tidak bisa ditolerir dan tingginya produksi hormon prostaglandin dan pelepasan (PGF2 α) dari endometrium saat menjelang maupun selama siklus menstruasi. Seorang wanita yang mempunyai riwayat nyeri dismenore akan mengalami adanya peningkatan tekanan intrauteri dan kadar hormon prostaglandin sebanyak 2 kali lebih banyak

pengeluaran darah saat menstruasi berbeda dengan wanita yang tidak merasakan nyeri *dismenore*. Kontraksi uterus yang tidak normal akan menyebabkan kurangnya aliran di pembuluh darah sekitar dan kurangnya suplai oksigen ke jaringan otot dalam darah yang akan menimbulkan efek nyeri menjelang ataupun selama menstruasi terjadi (Kusmiran, 2012)

1. Derajat *dismenore*

Pada awal fase menstruasi akan menyebabkan rasa nyeri, dengan adanya perbedaan persepsi individu yang dirasakan. Menurut Manuaba (2017), *dismenorea* ada dalam kategori tiga tingkatan yang dirasakan oleh responden sesuai dengan tingkat keparahan yaitu :

a. *Dismenorea* ringan

Seorang yang merasakan nyeri ringan masih bisa ditoleransi karena masih dalam keadaan ambang rangsang atau rangsangan sensibel berambang minim, dan ini masih bisa melakukan aktivitas sehari-hari. Pada *dismenorea* ringan dengan level 1-3 (Numerical Rating Scale), dan untuk tingkatan level 3 pada skala nyeri untuk skala wajah (Fauziah, 2015)

b. *Dismenorea* Berat

Seseorang yang mengalami nyeri berat mengeluh seperti rasa terbakar dan ini akan mempengaruhi untuk tidak melakukan pekerjaan biasanya dan memutuskan untuk beristirahat untuk beberapa hari, rasa nyeri ini disertai dengan gejala pusing, bab cair, mual muntah, perut terasa mulas dan pingsan, rasa tertekan. Pada nyeri *dismenorea* berat dengan level nyeri 7 sampai 10

(Numerical Rating Scale), dan untuk level 4 sampai 5 pada skala nyeri untuk skala wajah *dismenorea* (Fauziah, 2015)

2. Penyebab *dismenorea*

Menurut Wratsongko (2006) faktor terjadinya nyeri *dismenorea* yaitu :

- a) Hormon Prostaglandin meningkat
- b) Terjadinya kontraksi yang sangat kuat atau durasi yang sangat lama didinding rahim
- c) Infeksi daerah panggul
- d) Adanya pelebaran leher rahim saat keluarnya darah menstruasi
- e) Tumor jinak didalam rahim
- f) Endometriosis (terjadi pada saat usia setelah 20 tahun)
- g) Secara anatomis rahim tidak berkembang secara optimal
- h) Bentuk tubuh yang tidak baik
- i) Keadaan yang melibatkan pikiran yang terlalu berlebihan sehingga akan membuat kecemasan.

3. Tanda dan gejala *dismenorea*

Tanda dan gejala menurut Wratsongko (2006) adalah sebagai berikut:

- a. *Dismenorea* primer timbul secara berulang dan teratur pada saat pertama kali menstruasi
- b. *Dismenorea* sekunder nyeri yang dirasakan ini berlangsung lama bahkan bertahun-tahun selama siklus menstruasi.

- c. Nyeri kaku yang dirasakan selama menstruasi
 - d. Kram dan rasa nyeri ini seperti menusuk diperut disisi bawah , sampai menjalar kebagian punggung, dan pangkal paha.
 - e. Keadaan ingin mual dan muntah, bahkan sampai dengan berak air
 - f. Tubuh akan merasakan sangat lesu
4. Faktor yang berhubungan dengan kejadian *dismenorea* yaitu:

a. Menarche pada usia dini

Menarche merupakan awal dari permulaan seorang remaja dimana remaja mengalami masa pubertas di sekitar usia 12 sampai 13 tahun. Menarche sendiri menggambarkan bahwa remaja sudah memasuki tahap perkembangan namun diluar usia batas normal organ reproduksi belum melewati usia kematangan sehingga terjadi penyempitan pada leher rahim dan ini faktor dari penyebab terjadinya nyeri.

b. Lamanya menstruasi

Lamanya menstruasi yang umum yaitu 4 hari sampai dengan 7 hari disertai volume darah yang dikeluarkan 30 ml sampai 80 ml pada saat menstruasi per bulan. Pada masa menstruasi yang lama akan membuat terjadinya kontraksi otot rahim yang melampaui batas hal ini akan membuat hormon prostaglandin mengalami peningkatan sehingga mengakibatkan rasa nyeri ketika periode menstruasi terjadi.

c. Terbiasa melakukan kegiatan olahraga

Olahraga yang teratur dilakukan setiap hari akan menumbuhkan hormon endorphine yang berguna untuk meredakan tingkatan depresi. Olahraga yang teratur akan menaikkan sistem peredaran darah dalam tubuh dan oksigen dalam darah ke uterus dengan cepat. Hal ini akan menurunkan keadaan nyeri yang dirasakan ketika menstruasi terjadi.

d. Riwayat keluarga

Faktor dari kesehatan keluarga merupakan resiko terjadinya penyakit sama dimiliki, Hal ini akan sangat berpengaruh pada kesehatan keluarga itu sendiri. (Widyastuti, 2009)

2.4 Aromaterapi Lemon

2.4.1. Definisi Aromaterapi Lemon

Aromaterapi merupakan salah satu jenis terapi atau pengobatan yang menggunakan wangi-wangian yang berasal dari tumbuhan, bunga, atau pohon yang mengandung bau harum yang tidak menimbulkan efek samping. Minyak atsiri biasanya digunakan untuk mempertahankan dan meningkatkan kesehatan yang bersifat terapeutik dan bersifat menenangkan (Cahyasari, 2015)

Aromaterapi lemon adalah minyak essential oil dari kulit buah lemon yang mengandung senyawa kimia dari limeone sebab system kerjanya dapat

memperlambat kerja prostaglandin sesudah diberikan aromaterapi lemon sakit yang dirasakan dapat berkurang dan mengurangi rasa sakit soleh karena itu aromaterapi lemon menghasilkan perasaan tenang (Cholofah & dkk, 2016)

2.4.2. Langkah-langkah pemberian inhalasi aromaterapi

A. Pengertian

Pemberian aromaterapi dengan cara inhalasi uap tabung difusser dengan menggunakan minyak essensial oil

B. Tujuan

Untuk mengetahui pengaruh pemberian aromaterapi dengan menggunakan inhalasi yang berhubungan dengan penurunan intensitas *dismenore* bagi seorang remaja putri

C. Tahap persiapan

1. persiapkan pasien

- a. Memberikan salam dan memperkenalkan identitas siapa anda.
- b. Menguraikan maksud dari struktur dilakukannya tindakan pemberian aromaterapi lemon.
- c. Menguraikan langkah dalam struktur tindakan yang akan diberikan.
- d. Menanyakan persetujuan responden sebelum dilakukannya tindakan.

2. Persiapan Lingkungan

Privasi pasien tetap harus terjaga dengan mengunci pintu atau ventilasi dengan memasang gordena agar tidak bisa dijangkau orang lain.

3. Periapan alat

- a. Alat inhalasi / tabung diffuser
- b. Air panas
- c. 1 buah gelas
- d. Tisu

D. Tahap Pelaksanaan

- a. Mencuci tangan sebelum kontak dengan pasien dan memakai handscoon.
- b. Mengatur posisi pasien dalam keadaan semiflower atau dengan posisi duduk.
- c. Mendekatkan peralatan inhalasi di dekat pasien.
- d. Mengisi gelas dengan air panas dan teteskan 2 tetes aromaterapi lemon ke dalam gelas yang berisikan air panas.
- e. Menghidupkan alat inhalasi.
- f. Setelah 15 menit atau 20 menit alat inhalasi di matikan.
- g. Bersihkan hidung dan mulut dengan menggunakan tissue.
- h. Bereskan alat.
- i. Buka handscoon dan mencuci tangan setelah kontak dengan pasien.

E. Tahap Terminasi

1. Evaluasi perasaan pasien setelah melakukan tindakan inhalasi.
2. Kontrak kelonggaran waktu untuk melakukan tindakan inhalasi aromaterapi lemon.
3. Pengumpulan hasil dilakukanya tindakan mulai dari sebelum dan sesudah dilakukan tindakan dan di observasi

2.4.3. Kandungan Minyak Lemon

Minyak lemon memiliki banyak kandungan bermacam-macam senyawa potensi seperti geranil kandungan limone, mengandung asetat, netrol, terpine, piene, dan mercyn. Linalool asetat kandungan dari aromaterapi lemon ini menghasilkan senyawa ester. Senyawa ester ini memiliki kandungan gabungan dari asam organik dan alkohol yang bersifat obat yang menenangkan khususnya bagian sistem persyarafan. Selain itu ester juga mengandung banyak manfaat diantaranya untuk menstabilkan keadaan emosi sampai keadaan tubuh yang mengalami keadaan yang tidak seimbang. (Cholifah & dkk, 2016)

2.4.4. Cara membuat aromaterapi lemon

Menurut penelitian Alfian hendra (2017) cara pembuatan aromaterapi lemon dengan ekstrak kulit lemon sebagai berikut :

Alat dan bahan ;

1. Buah lemon yang segar secukupnya
2. Etanol (grain alcohol) merek vodka yang paling bagus untuk membuat minyak lemon.
3. Stoples mashon
4. Zetser (alat pamarut buah)



Gambar 2.1 alat dan bahan aromaterapi lemon

Cara pembuatan

1. Parut kulit lemon dengan hati-hati, jangan sampai terkena bagian putihnya. Karena dibagian ini akan mengandung sedikit limonin dan akan membuat campuran terasa pahit.



Gambar 2.2 parut kulit lemon

2. Setelah itu keringkan kulit jeruk letakkan tisu untuk melapisi proses penjemuran, jangan terlalu kering untuk menjemurnya hal ini akan mempengaruhi sebagian kandungan limoninnya yang akan hilang.



Gambar 2.3 jemur kulit jeruk

3. Giling kulit jeruk. Setelah kering masukkan ke food processor (mesin pengolah makanan) dan hancurkan sampai konsistennya kasar. Jika

menggunakan parutan atau zester, kulit jeruk tidak perlu digiling untuk lebih lanjutnya.



Gambar 2.4 giling kulit jeruk

4. Hangatkan etanol. Masukkan air hangat suhu tidak terlalu panas (kira-kira 32 derajat celcius). Letakkan botol etanol didalam air hangat dan rendam selama 20 menit.



Gambar 2.5 rendam botol etanol di air hangat

5. Rendam kulit jeruk dengan etanol hangat dan kocok. Taruh parutan lemon didalam stoples mashon. Lalu tuangkan etanol sampai kulit lemon benar-benar terendam, tutup toples mashon sampai rapat dan kocok selama beberapa menit.



Gambar 2.6 rendam kulit jeruk dengan etanol

6. Diamkan campuran selama 2-3 hari

Selama menunggu campuran kulit lemon kocok stoples 2-3 kali sehari. Proses mendiamkan yang lama selama beberapa hari. Akan semakin kuat jika toples dikocok dan didiamkan lebih lama, hal ini akan mendapatkan jumlah minyak esensial yang lebih banyak.



Gambar 2.7 diamkan dan kocok campuran kulit lemon

7. Saring campuran

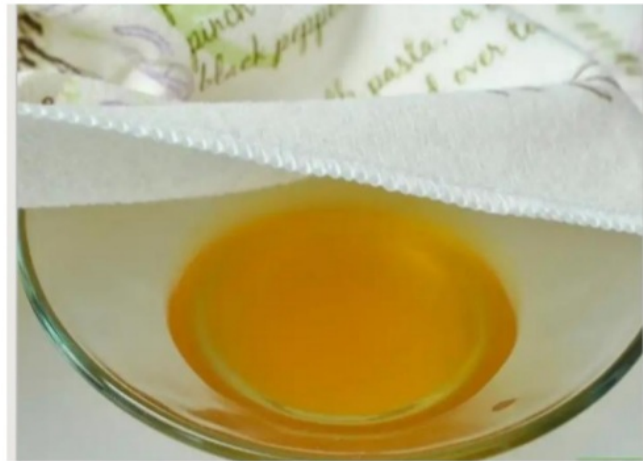
Gunakan kain cheesecloth atau filter kopi untuk proses penyaringan campuran ke wadah yang lebih dangkal.



Gambar 2.8 saring kulit lemon

8. Biarkan alkohol menguap

Tutupi mangkuk dengan tisu atau kain, dan diamkan beberapa hari. Hal ini akan memungkinkan sisa alkohol dicampuran akan menguap dan semua sisa alkohol akan hilang masukkan sisa minyak di wadah penutup.



Gambar 2.9 tutup mangkuk dengan tisu atau kain

2.4.5. Manfaat Aromaterapi Lemon

Menurut Marzouk et al (2013) dalam Maharani, ddk (2016). Manfaat aromaterapi lemon adalah sebagai berikut:

1. Untuk menurunkan nyeri karena dapat memberikan efek santai
2. Bersifat menenangkan
3. Meningkatkan sirkulasi darah
4. Terapi yang murah, dan mudah digunakan
5. Aman digunakan tanpa ada efek samping.

BAB 3

METODE PENELITIAN

3.1 Strategi Pencarian *Literature*

3.1.1 *Framework yang digunakan*

Strategi yang digunakan untuk mencari artikel menggunakan PICOS *framework*, yaitu :

1. *Population/problem*, jumlah populasi atau masalah yang ada di hasil analisis literature rievew dengan menggunakan acuan jurnal nasional maupun internasional dengan sesuai kriteria inklusi yaitu aromaterapi lemon dengan kejadian nyeri *dismenore* pada remaja putri
2. *Intervention*, dalam tindakan penatalaksanaan penelitian ini memberikan arahan terkait pemberian inhalasi aromaterapi lemon pada remaja putri yang mengalami nyeri *dismenore*
3. *Comparation*, tidak terdapat kelompok pembanding
4. *Outcome*, adanya hubungan pengaruh aromaterapi lemon terhadap penurunan nyeri *dismenore* pada remaja putri
5. *Study design*, desain penelitian yang digunakan dalam review ini menggunakan desain Cross sectional, Deskriptif kualitatif, Deskriptif korelasi,Korelasional, Desain Survey,Deskripif cross sectional, Deskriptif kuantitatif.

3.1.2 Kata kunci

Dalam melakukan pencarian artikel atau sebuah jurnal untuk diriview menggunakan *keyword* dan *Boolean operator* (AND, OR NOT or AND NOT) yang digunakan untuk memperluas atau menspesifikkan pencarian, sehingga mempermudah dalam penentuan artikel atau jurnal yang digunakan (Nursalam, 2020). Kata kunci dalam melakukan pencarian dalam penelitian ini yaitu “Aromatherapy And Lemon (citrus) And *Dysmenorrhea*”.

3.1.3 Data base

Data yang digunakan dalam penelitian literature review ini menggunakan data skunder yang diperoleh bukan hasil dari pengamatan langsung, melainkan hasil data dari penelitian sebelumnya (Nursalam, 2020). Sumber data skunder yang didapat berupa artikel atau jurnal yang relevan dengan topik dilakukan dengan data base melalui *Pubmed, google schollar, perpustakaan nasional*.

3.2 Kriteria Inklusi Dan Eksklusi

Tabel 3.1 Kriteria inklusi dan eksklusi dengan format PICOS

Kriteria	Inklusi	Eksklusi
<i>Population / problem</i>	Jurnal nasional dan internasional yang ada kaitanya dengan topik penelitian yaitu pengaruh aromaterapi lemon terhadap penurunan nyeri <i>dismenorea</i> pada remaja putri.	Jurnal internasional dan nasional yang terdapat faktor lain selain aromaterapi lemon seperti aromaterapi lavender, aromaterapi melati dll terhadap penurunan nyeri <i>dismenore</i> pada remaja putri.
<i>Intervention</i>	Memberi arahan terkait pemberian aromaterapi lemon pada remaja putri yang mengalami nyeri <i>dismenorea</i>	faktor yang tidak ada hubungan dengan aromaterapi lemon seperti aromaterapi lavender, aromaterapi melati dll.
<i>Comparation</i>	Tidak terdapat kelompok pembanding	Tidak terdapat kelompok pembanding
<i>Outcome</i>	Adanya hubungan pengaruh aromaterapi lemon terhadap penurunannyeri <i>dismenorea</i> Pada remaja putri.	Tidak ada hubungan pengaruh aromaterapi lemon terhadap penurunan nyeri <i>dismenorea</i> pada remaja putri
<i>Study design</i>	<i>Pra-Experimental,</i>	<i>Non eksperimental</i>
Tahun terbit	Jurnal yang terbit sesudah tahun 2015	Jurnal yang terbit awal tahun 2020
Bahasa	Bahasa Indonesia, Bahasa Inggris	Selain bahasa Indonesia, dan bahasa Inggris

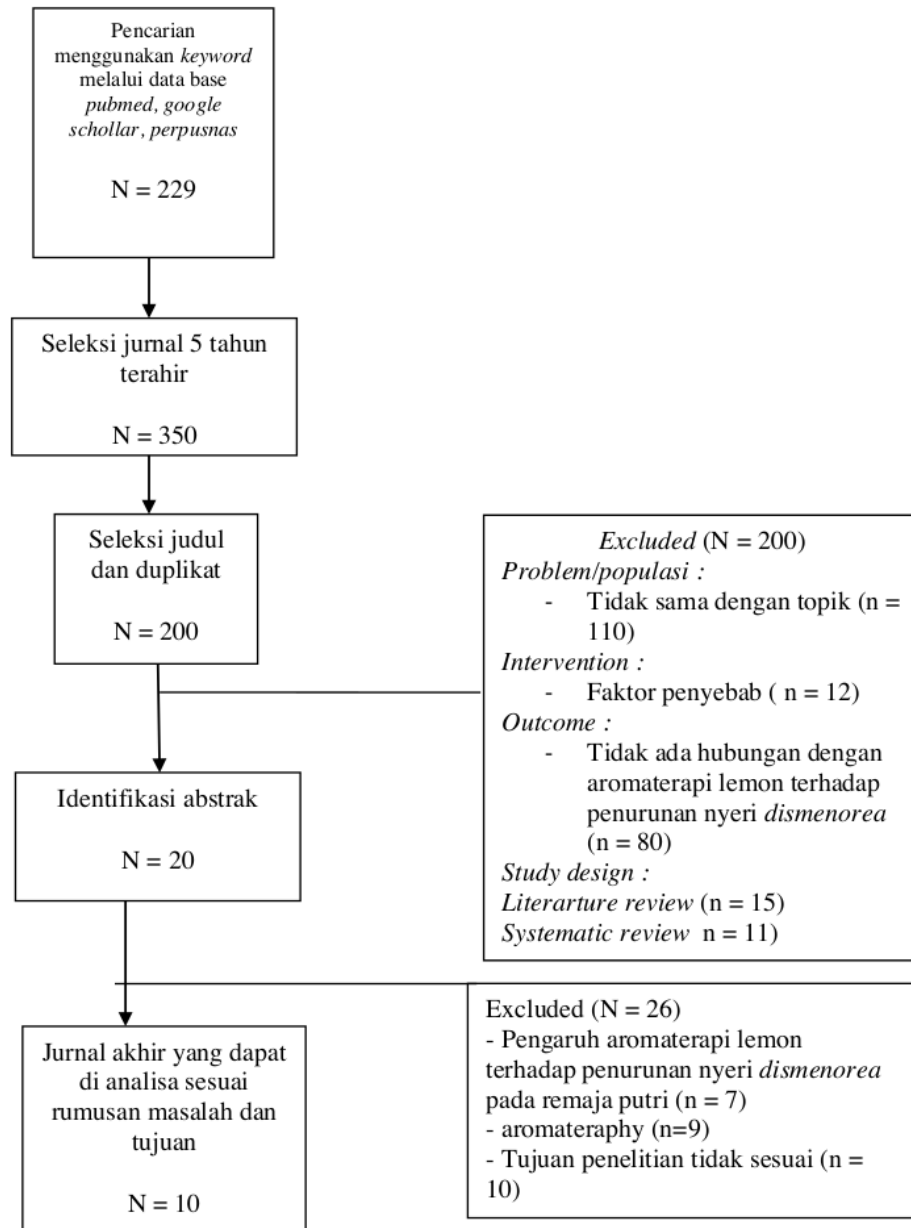
3.3 Seleksi Studi Dan Penilaian Kualitas

3.3.1 Hasil pencarian dan seleksi studi

Berdasarkan hasil pencarian *literature* melalui publikasi *pubmed*, *google scholar*, *perpustakaan nasional* dengan menggunakan kata kunci “Aromatheraphy And Lemon (Citrus) And Dysmenorrhea”.

Penulis menemukan jurnal 200 dengan pencarian sesuai kata kunci. Kemudian jurnal tersebut dilakukan disaring kembali dimana terdapat 350 jurnal tahun terbitnya 5 tahun terakhir, yang tidak sesuai dengan inklusi, dengan menggunakan bahasa indonesia dan bahasa inggris, kemudian jurnal dipilah lagi dengan sesuai kriteria inklusi yang sudah ditetapkan oleh penulis, seperti judul jurnal penelitian sama dengan topik penulis, dan melakukan identifikasi abstrak. Jurnal yang tidak sesuai dengan kriteria inklusi maka akan masuk ke eksklusi . dari penjelasan diatas tersebut penulis mndapatkan 10 jurnal sesuai kriteria inklusi untuk dilakukannya review.

Gambar 3.3. Diagram alur *review* jurnal



3.3.2 Daftar jurnal hasil pencarian

Literature review ini di sintesis menggunakan metode naratif dengan mengelompokkan data-data hasil ekstraksi yang sejenis sesuai dengan hasil yang diukur untuk menjawab tujuan (Nursalam, 2020). Jurnal penelitian yang sesuai dengan kriteria inklusi kemudian dikumpulkan dan dibuat ringkasan jurnal meliputi nama peneliti, tahun terbit, judul, metode dan hasil penelitian serta data base.

No	Autor	Tahun	Volume, angka	Judul	Metode (Desain, Sampel, Variabel, Instrumen, Analisis)	Hasil penelitian	Database
1.	Parvaneh Mirabi, S Hanieh Alamolhoda, Mansoorah Yaazdkasti, Faraz Mojab.	2018	214-223	Efek Lemon balm pada perdarahan menstruasi dan sistemik manifestasi <i>dismenore</i>	D: Quasy eksperiment S: Simple Random Sampling V: Lemon Balm, Menstrual, <i>Dysmenorrhea</i> I: evaluasi menggunakan pictogram menstruasi dan skala verbal multidimensi sebelum dan selama 2 siklus menstruasi berturut-turut. A: SPSS Kolmogrov-Smirnov test and the Student's t-test	hasil dari penelitian ini pada gejala sistemik mengalami penurunan seperti : gejala sistemik, kelelahan, perubahan sistem saraf menurun setelah perawatan dengan hasil (P=0,001). Dan ada perbedaan pada kedua kelompok mengenai kelesuan pada siklus pertama (P= 0,05).	PUBMED
2	Tamaki Matsumoto, Tetsuya Kimura, Tatsuya Hayashi.	2016	Volume 10-11	Efek aromaterapi dari buah Jeruk Jepang- yuzu (Junos jeruk Sieb. Ex Tanaka)- pada keadaan psikoemosional dan aktifitas sistem saraf otonom selama siklus	D; post eksperiment design S; Simple Random Sampling V: Aromaterapi buah jeruk jepang-yuzu, psychoemotional ,autonomic nervous, menstrual I: skala vas skor, skala tes	Hasil penelitian ini bahwa menghirup aromaterapi yuzu dalam waktu 10 menit bisa menurunkan denyut jantung dan meningkatkan kekuatan HRV pada fase folikuler.	PUBMED

3	Dhita aulia octaviani,Sri sumarni,Erenda tamara	2019	Volume 11	Pengaruh Pemberian Aromaterapi Jeruk (orange) terhadap skor nyeri <i>Dismenore</i> pada Remaja di Semarang	POM A:SPSS D: Quasy eksperiment S: Non-probability sampling V: Aromaterapi jeruk,Nyeri <i>dismenore</i> I : Lembar observasi responen, VAS (Visual Analog Scale) A: Analisis korelasi product moment	menstruasi: studi crossover terkontrol acak tunggal-butu	Sedangkan 25 menit menghirup yuzu bisa menurunkan gangguan mood total secara signifikan .	Google Schollar
							nyeri <i>dismenore</i> mengalami penurunan setelah diberikan aromaterapi jeruk dari skor 6,63 menjadi skor 5.23 pada kelompok intervensi, sedangkan untuk kelompok kontrol skala nyeri 6,63 menjadi 6,57. Hasil uji Mann Whitney didapatkan p-value : 0,001 (p<0,05) yang artinya pemberian aromaterapi jeruk sangat efektif untuk menurunkan skor nyeri <i>dismenore</i>	

4	Christien Angreni Rambi, Chatrina Bajak, Elviera Tumbale	2019	Volume 27-34	Pengaruh Aromaterapi Lemon (CYTRUS) Terhadap Penurunan <i>Dismenore</i> pada Mahasiswa Keperawatan	D: Quasi eksperiment S: puposive sampling V: Aromaterapi Lemon, <i>Dismenore</i> I: Aromaterapi Lemon, Humidifier, Lembar observasi NRS, SOP A: SPSS statistic	pada remaja dan dapat digunakan alternatif terapi nyeri <i>dismenore</i> . Hasil dari penelitian didapatkan bahwa pada Mahasiswa- Kep sebelum pemberian aromaterapi lemon mengalami nyeri ringan pd hari pertama dengan skala 3 dan tertinggi 6 dan mengalami penurunan nyeri setelah diberikan aromaterapi lemon dg skala 3 dan 5. Dihari kedua skala terendah 1 dan tertinggi 5 setelah diberikan aromaterapi lemon menjadi 0 dan tertinggi 3 hasil uji wilcoxon diperoleh nilai $p=0,000$	Perpusnas
---	---	------	-----------------	---	---	---	-----------

5	Lutfi Vera Astari, Wahyu Kristiningrum, Risma Alifiani P	2019	Volume 72	Efektifitas Aromaterapi Lemon (Cytus) terhadap Penurunan Tingkat Dismenore pada Remaja putri kelas IX di SMP Negeri 1 Bawen Kabupaten Semarang	D: Quasi eksperimental S: Purposive sampling V: Aromatherapy Lemon (Cytus), <i>Dysmenorrhea</i> I: Kuesioner, NRS A: Uji t-test	($<0,05>$) yang berarti ada pengaruh pemberian aromaterapi lemon terhadap penurunan nyeri <i>dismenorea</i> . Dari hasil penelitian didapatkan setelah diberikan aromaterapi lemon nyeri terasa menurun dari tingkat skala nyeri berat dan nyeri sedang maupun ringan menjadi tidak nyeri sama sekali . nilai p-value $0,000 <\alpha$ (0,05), yang artinya aromaterapi lemon (cytrus) sangat ampuh dalam mengurangi intensitas nyeri dismenorea yang dirasakan oleh siswi remaja kelas IX di Smp Negeri 1 Bawen	Google schollar
6	Myeong Soo Lee, Hye Won Lee	2018	Volume 7	Aromatherapy for Managing Pain in	D: Tinjauan Pustaka S: Jenis Peserta	Aromaterapi superior menurunkan	NCBI

7	Mohamed Khalil, Hyun Suk Lim, dan Hyun-Ja Lim	2018	Volume 8	<p>Primary Dysmenorrhea: A Systematic Review of Randomized Placebo-Controlled Trials</p> <p>The effectiveness and safety of Iranian herbal medicines for treatment of premenstrual syndrome: A systematic review</p>	<p>V: Aromaterapi, <i>Dysmenorrhea</i> primer I: Skala Visual Analog, hasil sekunder AE A: Uji chi-square</p>	<p>rasa sakit dibanding placebo. Dan pijat aromaterapi dapat mengurangi rasa sakit dibanding pijat aromaterapi placebo.</p>	PUBMED
	Nahid maleki-saghooni, fatemeh zahra karimi, Zahra behboodi moghadam, khadijeh mirzaei najmabadi	2018	Volume 8		<p>D: Pubmed, Scopus, Cochrane and google scholar, were searched along with SID, magiran and irandoc up to Dec 2017. inclusion criteria consist of iranian published, randomized controlled trials (RCTS)</p> <p>S: Iranian herbal medicines, Premenstrual syndrome</p> <p>I: Daily symptom record (DSR), Prospective record of the impact and severity of menstrual symptoms (PRISM) calendar, shortened premenstrual assesment form</p>	<p>Kemanjuran dan keamanan obat herbal iran seperti : <i>pohon suci (chastetree)</i>, <i>Jhon's-wort</i>, <i>tumbuhan kamomil</i>, <i>saffron</i>, <i>curcunium</i>, <i>lemon balm</i>, <i>zataria multiflora</i>, <i>wheat germ extract</i>, <i>echinophora platyloba</i>, <i>foeraniculum vulgare</i>, <i>valerian root extract</i>, <i>citrus sinesis</i>, <i>zingiber officinale</i> and <i>flax seed</i> might alleviate yang dapat meringankan nyeri <i>dismenore</i>.</p>	PUBMED

8	Naval heydari,Mliheh abootalabi,Naeimah tayebi,Fahiemah hazzanzadeh,marya m kasraeian	2019	Volume 8-9	The effect of aromatherapy on mental, physical symptoms, and social functions of females with premenstrual syndrome: A randomized clinical trial	(SPAF), Visual analogue scale (VAS). And premenstrual syndrome screening tool (PSST) A: Uji chi-square.	D: Eksperimen S: Simple random sampling V: Aromatherapy, Mental, Physical symptoms, social functions. Premenstrual I: Premenstrual symptoms screening tool questionnaire (PSST), questionnaires including questionnaire of	Hasil dari penelitian ini terdapat penurunan gejala mental secara signifikan pada kelompok citrus aurantium dengan hasil (P=0,004). Untuk gejala fisik maupun efek gejala sosial kelompok rossa damascena mengalami penurunan	PUBMED
---	--	------	---------------	---	---	---	--	--------

9	N. Heydari, M .,Akbarzadeh, M.Abootalebi,N.Jam alimoghadam,M.Em amghoreishi	2018	Volume 32	Investigation of the Effect of Aromatherapy with Citrus Aurantium Blossom Essential Oil on Premenstrual Syndrome in University Students:A Clinical Trial Syndrome	D: Ekspeiment S: Total sampling V: Aromatheraphy citrus aurantium,Blossom Esenssial,Premenstrual Syndrome I: Aromatheraphy citrus aurantium, screening questionnore (PSST). A: SPSS	demographic information, and physical characteristics A: Spss software, V22	secara signifikan dengan hasil (P=0,042). (P<0,001).	Science Direct
10	Susi suwanti,Melania Wahyuningsih, Anita Liliana	2018	345-349	Pengaruh Aromaterapi Lemon (Cytrus) terhadap Penurunan Nyeri	D: Quasi eksperiment S: Consecutive Sampling V: Aromaterapi lemon (Cytrus), Nyeri menstruasi	Hasil dari penelitian didapatkan ada perbedaan skala nyeri sebelum dan sesudah diberikan	Hasil dari kedua : kelompok jeruk dan kelompok kontrol. Pada bulan pertama nyeri dismenore setelah di intervensi dengan hasil (P<0,003) dan bulan kedua (P<0,001) intervensi signifikan penurunan skor gejala psikologis pada kelompok intervensi. Untuk gejala fisik dan fungsi sosial hasil tidak signifikan (P>0,05).	Google schollar

			<p>Menstruasi pada di Universitas Respati Yogyakarta</p>	<p>I: inhalasi aromaterapi lemon, kuisoner Numeric Rating Scale A: Uji Wilcoxon</p>	<p>aromaterapi lemon. Sebelum diberikan aromaterapi mengalami skala nyeri 4,95 nilai mean ketika sesudah diberikan aromaterapi 2,65 yang berarti ada pengaruh aromaterapi lemon terhadap skala nyeri menstruasi dengan nilai P value 0,000</p>
--	--	--	--	---	--

BAB 4

HASIL DAN ANALISIS PENELITIAN

4.1 Hasil

4.1.1 Karakteristik Umum Literature

Bagian hasil dari review literature ini sesuai dengan tujuan penelitian. Penyajian hasil literatur review ini berisi rangkuman hasil dari masing-masing masing artikel yang terpilih dalam bentuk tabel, kemudian dibawah tabel dijelaskan makna tabel beserta trendnya dalam bentuk paragraf (Hariyono, 2020).

Tabel 4.1 Karakteristik umum dalam penyelesaian studi

No	Kategori	F	%
A	Tahun Publikasi		
1	2016	1	10
2	2018	5	50
3	2019	4	40
Jumlah		10	100

No	Kategori	F	%
B	Desain Penelitian		
1	<i>Quasy Eksperiment</i>	1	10
2	<i>Eksperiment</i>	5	50
3	<i>Tinjauan pustaka</i>	4	40
4	<i>Post Eksperiment Design</i>	10	100
Jumlah			
No	Kategori	F	%
C	Sampling		

1	<i>Simple Random Sampling</i>	3	30
2	<i>Non-probability Sampling</i>	1	10
3	<i>Purposive Sampling</i>	2	20
4	<i>Jenis Peserta</i>	2	20
3	<i>Total Sampling</i>	1	10
4	<i>Consecutive Sampling</i>	1	10
Jumlah		10	100

No	Kategori	F	%
D	Instrumen Penelitian		
1	Skala VAS	4	40
2	Skala NRS	5	50
3	Skala PSST	4	40
4	Skala POM	10	100
Jumlah			

No	Kategori	F	%
E	Analisis Statistik Penelitian		
1	<i>Uji Kolmogrof-smirnov dan Uji t-test</i>	1	10
2	<i>Uji anova</i>	2	20
3	<i>Uji mann-whitney</i>	1	10
4	<i>Uji wilcoxon</i>	3	30
5	<i>Uji t-test</i>	1	10
6	<i>Uji chi-square</i>	2	20
Jumlah		10	100

Pada penelitian Literature Riview setengahnya sebesar 50% dipublikasikan pada tahun 2018 dengan hampir setengahnya menggunakan desain Quasy Eksperiment sebesar 50% pada penelitian literature riview ini hampir setengahnya menggunakan teknik Simple random sampling hampir setengahnya sebesar 30% dan hampir setengahnya 40% menggunakan skala VAS. Pada masing-masing penelitian ini diatas hampir setengahnya 30% menggunakan analisis Uji wilcoxon.

4.1.2 Karakteristik Aromaterapi Lemon

No.	Kategori	f	%
B.	Jenis aromaterapi lemon		
1.	Pengaruh aromaterapi lemon (Cytrus) terhadap penurunan nyeri menstruasi pada mahasiswi di Universitas Respati Yogyakarta.	2	40
2.	Aromatic of effects of japanese citrus fru ¹ -yuzu (citrus junossieb ex tanaka)-on psychoemotional states and autonomic nervous system activity during. The menstrual cycle. A single-blind randomized controlled studdy	1	20
3.	The effect of aromatheraphy on mental, physical symptoms, and social functions of females with premenstrual syndrome: A randomized clinical trial	1	20
4.	Investigation of the Effect of Aromatheraphy with Citrus Aurantium Blossom Essential Oil on Premenstrual Syndrome in University Students:A Clinical Trial Syndrome	1	20
Jumlah		5	100

Berdasarkan dilakukannya literature review karateristik kategori jenis aromaterapi lemon hampir setengahnya jenis aromaterapi lemon (cytrus) dengan nyeri dismenore sebesar 40% .

4.1.3 Karakteristik Nyeri *Dismenore*

No.	Kategori	F	%
B. Jenis Nyeri Dismenore			
1.	Pengaruh pemberian aromaterapi jeruk (orange) terhadap skor nyeri dismenore pada remaja disemarang.	3	60
2.	The effects of lemon balm on menstrual bleeding and the systemic manifestation of dysmenorrheal	1	20
3.	Efektifitas Aromaterapi Lemon (Cytrus) terhadap Penurunan Tingkat Dismenore pada Remaja putri kelas IX di SMP Negeri 1 Bawen Kabupaten Semarang	1	20
Jumlah		5	100

Berdasarkan dilakukannya literature review sebagian besar 60% ada pengaruh aromaterapi lemon (cytrus) terhadap penurunan nyeri *dismenore*.

4.1.4 Karakteristik Nyeri *Dismenore* Sebelum dan Sesudah

No.	Judul Penelitian	Pre Test	Post Test
1	The Effects of Lemon Balm on Menstrual Bleeding and the Systemic Manifestation of <i>Dysmenorrhea</i>	Sebelum tidak ada perubahan nyeri.	P=0,05 (adanya pengaruh aromaterapi lemon terhadap penurunan nyeri <i>dismenore</i> terhadap gejala sistemik,kelelahan,dan perubahan saraf pada kedua kelompok setelah dilakukan perawatan.
2	Aromatic Effects of Japanese citrus fruit-yuzu (Citrus Junos Sieb. Ex Tanaka)-on Psychoemotional	Sebelum tidak terdapat perubahan mood pasien	peningkatan HRV tampak besar (0,03)-(0,008) pada fase folikuler seperti perubahan detak

	States and Autonomic Nervous System Activity During The Menstrual Cycle: a Single-blind randomized controlled crossover study.		jantung (0,45).
3	Pengaruh Pemberian Aromaterapi Jeruk (orange) terhadap skor nyeri <i>Dismenore</i> pada Remaja di Semarang	Sebelum diberikan aromaterapi lemon pada kelompok intervensi dan kontrol dengan skala nyeri <i>dismenore</i> 6,63	Sesudah diberikan aromaterapi skala 6,63 menjadi 5,23 hasil uji mann whitney p-value 0,001 ($P < 0,05$) ada pengaruh pemberian aromaterapi jeruk terhadap penurunan nyeri <i>dismenore</i> .
4	Pengaruh Aromaterapi Lemon (CYTRUS) Terhadap Penurunan <i>Dismenore</i> pada Mahasiswa Keperawatan	Sebelum diberikan aromaterapi lemon skala nyeri 3 dan 6	Ada penurunan skala 0 dan 3 setelah diberikan aromaterapi lemon. Hasil uji wilcoxon $P = 0,000$ ($< 0,05$) yang berarti ada pengaruh pemberian aromaterapi lemon terhadap penurunan nyeri <i>dismenore</i> .
5	Efektifitas Aromaterapi Lemon (Cytrus) terhadap Penurunan Nyeri <i>Dismenore</i> pada Remaja putri Kelas IX di SMP Negeri 1 Bawen Kabupaten Semarang	Sebelum diberikan aromaterapi lemon $P = 0,05$	Setelah diberikan aromaterapi lemon dengan hasil P-value 0,000 yang berarti ada pengaruh pemberian aromaterapi lemon terhadap penurunan nyeri <i>dismenore</i> .
6	Aromatherapy for Managing pain in primary dysmenorrhea: A Systematic Riview of randomized	Tidak ada perubahan rasa sakit nyeri <i>dismenore</i> setelah diberikan aromaterapi placebo	Setelah diberikan aromaterapi inhalasi dapat mengurangi rasa sakit <i>dismenore</i> primer $P < 0,00001$.

	Placebo-controlled trials		Dibanding placebo
7	The effectiveness and safety of iranian herbal medicines for treatment of premenstrual syndrome:A Systematic review	Tida ada perubahan gejala PMS	Setelah diberikan obat herbal iran gejala PMS mengalami penurunan (p <0.001) yang berarti ada pengaruh obat herbal iran dalam menurunkan gejala PMS
8	The effect of aromatherapy on mental, physical symptoms, and social functions of females with premenstrual syndrome:A randomized clinical trial	Tidak ada perbedaan gejala menetap.	Ada perubahan skor gejala mental menurun pada citrus aurantium (P=0,004) untuk gejala fisik maupun fungsi sosial (P=0,42) kelompok rossa damascena.
9	Investigation of the effect of aromatherapy with citrus aurantium blossom essential oil on premenstrual syndrome in university students:a clinical trial syndrome	Sebelum dilakukan pemberian aromaterapi lemon bulan pertama (P<0,003) bulan kedua (<0,001)	Setelah diberikan aromaterapi lemon mengalami penurunan (P<0,001) pada gejala fisik maupun sosial
10	Pengaruh aromaterapi lemon (CYTRUS) terhadap penurunan nyeri menstruasi pada mahasiswa di universitas respati Yogyakarta	Sebelum diberikan aromaterapi lemon responden mengalami nyeri dengan skala 5,2 dan 6	Sesudah diberikan aromaterapi lemon skala nyeri mengalami penurunan dengan hasil 3,0 dan 4 hasil uji wilcoxon P-value 0,000 yang artinya ada pengaruh pemberian aromaterapi lemon terhadap penurunan nyeri dismenore.

4.2 Analisis Aromaterapi Lemon terhadap Nyeri *Dismenorea*

Tabel 4.2 Aromaterapi Lemon terhadap Nyeri *Dismenorea*

No.	Jenis Aromaterapi Lemon terhadap nyeri <i>Dismenorea</i>	Analisis Literatur	Sumber Empiris Utama
1	The Effects of Lemon Balm on Menstrual Bleeding and the Systemic Manifestation of <i>Dysmenorrhea</i> .	Adanya pengaruh aromaterapi lemon mengenai gejala sistemik, kelelahan, perubahan saraf menurun setelah perawatan, Dan ada perbedaan pada kedua kelompok mengenai kelesuan pada siklus pertama	(Parvaneh Mirab, Alamolhoda, Yaazdkasti, & Mojab, 2018)
2	Aromatic Effects of Japanese Citrus Fruit-Yuzu (Citrus Junos Sieb Ex Tanaka) –on Psychoemotional States and Autonomic Nervous System Activity During the Menstrual Cycle: a single-blind Randomized Controlled Crossover study.	menghirup yuzu dalam waktu 10 menit bisa menurunkan denyut jantung dan meningkatkan kekuatan HRV. selama 25 menit menghirup yuzu bisa menurunkan gangguan mood total.	(Matsumoto, Kimura, & Hayashi, 2016)
3	Pengaruh Pemberian Aromaterapi Jeruk (Orange) terhadap skor Nyeri <i>Dismenore</i> pada Remaja di Semarang	Ada pengaruh dalam memberikan aromaterapi lemon intensitas skala nyeri <i>dismenore</i> .	(Octaviani, Sumarni, & tamara, 2019)
4	Pengaruh Aromaterapi Lemon (CYTRUS) terhadap	Adanya pengaruh pemberian aromaterapi lemon terhadap penurunan nyeri <i>dismenore</i> dari skala	(Rambi, Bajak, & Tumbale,

	Penurunan <i>Dismenore</i> pada Mahasisiwi Keperawatan	teritinggi berubah menjadi tidak nyeri.	2019)
5	Efektifitas Aromaterapi Lemon (Cytrus) terhadap Penurunan Nyeri <i>Dismenore</i> pada Remaja putri Kelas IX di SMP Negeri 1 Bawen Kab4upaten Semarang	Adanya pengaruh pemberian aromaterapi lemon terhadap penurunan nyeri <i>dismenore</i> dari skala teritinggi berubah menjadi tidak nyeri.	(Astari, Kristiningrum, & P, 2019)
6	Aromatheraphy for Managing pain in primary dysmenorrhea:A Systematic Riview of randomized Placebo-controlled trialls	Efek aromaterapi inhalasi superior efektif mengurangi rasa sakit <i>dismenore</i> primer dibanding placebo .	(lee, lee, khalil, lim, & lim, 2018)
7	The effectiveness and safety of iranian herbal medicines for treatment of premenstrual syndrome:A Systematic review	kemanjuran obat herbal iran dalam meringankan gejala PMS .	(maleki-saghooni, karimi, moghadam, & najmabadi, 2018)
8	The effect of aromatheraphy on mental, physical symptoms,and social functions of females with premenstrual syndrome:A randomized clinical triall	minyak atsiri dari rossa damascena dan citrus aurantium efektif dalam penurunan gejala sindrom premenstruasi. Tetapi peningkatan gejala sindrom premenstruasi lebih tinggi kelompok citrus aurantium dlm semua aspek psikologis,fisik maupun sosial.	(heydari, abootalebi, tayebi, hazzanzadeh, & kasraeian, 2019)
9	Investigation of the effect of aromatheraphy with citrus aurantium blossom essenstial oil on premenstrual	Adanya penurunan rata-rata skor gejala psikologis pada kelompok intervensi signifikan dibanding gejala fisik dan fungsi sosial.	(heydari, m.akbarzadeh, m.abootalebi, alimoghadam, & amghoreishi,

	syndrome in university students: a clinical trial		2018)
10	Pengaruh aromaterapi lemon (CYTRUS) terhadap penurunan nyeri menstruasi pada mahasiswi di universitas respati yogyakarta	Adanya pengaruh dalam pemberian aromaterapi lemon (CYTRUS) dari skala nyeri terendah 2 dan tertinggi 6 menjadi skala tidak nyeri dan nyeri skala 4	(suwanti, wahyuningsih, & liliana, 2018)

BAB 5

PEMBAHASAN

5.1 Analisis Pengaruh Aromaterapi Lemon Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri

Berdasarkan Literature Review dari 10 jurnal yang berisi 5 jurnal pada kategori jenis aromaterapi lemon dan kategori nyeri dismenore menemukan beberapa fakta tentang pemberian aromaterapi lemon pada penurunan skala nyeri dismenore pada remaja putri. Menurut (Parvaneh mirab 2018) ditemukannya dari 620 penghuni asrama perempuan lajang, 304 melaporkan mengalami nyeri dismenore primer. 119 memenuhi kriteria kelayakan penelitian seperti mengalami keparahan perdarahan dan gejala sistemik. Menurut (Susi Suwanti, Melania Wahyuningsih, Anita Liliana, 2018) didapatkan 12 remaja putri yang mengalami skala nyeri ringan terdapat 5 remaja putri, dan 4 remaja putri mengalami nyeri sedang, dan 3 remaja putri mengalami nyeri berat. Menurut Astari, Kristiningrum, & P, 2019) didapatkan 16 orang siswi mengalami nyeri dismenore sebelum diberikan aromaterapi lemon siswi yang mengalami nyeri ringan sebanyak 5 siswi (31,3%) dan nyeri sedang 9 siswi (56,2%) nyeri berat tidak terkontrol 2 siswi (12,5%) .sesudah diberikan aromaterapi lemon skala nyeri menjadi tidak nyeri 2 siswi (12,5%) nyeri ringan 12 siswi (75,0%) dan nyeri sedang 2 orang (12,5%). Hasil uji statistik dengan hasil $p\text{-value } 0,000 < \alpha (0,05)$ yang artinya ada pengaruh aromaterapi lemon terhadap penurunan nyeri dismenore.

Dari jurnal yang telah diriview dapat ditunjang dengan teori, Menurut Winkjosastro (2019) gejala dismenore terjadi pada waktu menjelang menstruasi atau selama menstruasi terjadi ditandai dengan nyeri hebat dan disertai dengan mual muntah bahkan diare dan sakit kepala sehingga memaksa penderita untuk memilih beristirahat atau meninggalkan aktifitasnya. Menurut (Ningsih and Rahmah, 2019) Menurut Xu T (2019) penyebab dismenore primer dikaitkan dengan perubahan hormon prostaglandin yang dikeluarkan dari endometrium uterus selama menstruasi terjadi. penyebab terjadinya kram maupun gejala sistemik merupakan faktor endokrin, faktor serviks, dan aktivitas uterus abnormal yang diakibatkan sekresi hormon prostaglandin yang berlebih. Menurut Suwanti, dkk (2018) Aromaterapi lemon adalah memiliki kandungan kimia jeruk yang dapat menghambat sistem hormon prostaglandin dan menghasilkan perasaan tenang dan dapat mengurangi nyeri yang dirasakan (Namazi, 2011).

Berdasarkan opini, dismenore terjadi karena faktor-faktor tidak terkendali seperti faktor genetik, kultur, dan gaya hidup tidak sehat seperti pola makan tiap hari yang tidak tertata dengan baik atau bahkan apa saja yang dimakan tanpa memperhatikan kandungan gizi yang diperlukan oleh tubuh akan menimbulkan beberapa masalah pada kecukupan gizi remaja yang menyebabkan terjadinya nyeri dismenore. Meskipun semua orang menyukai bau aromaterapi lemon beberapa responden mengalami skala nyeri tetap hal ini dikarenakan persepsi individu yang berbeda-beda mengartikan nyeri yang wajar dialami dan sama sekali tidak mengganggu aktifitas hal ini akan mempengaruhi tingkat nyeri yang dirasakan.

BAB 6

PENUTUP

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan review dari 10 jurnal didapatkan data bahwa terdapat pengaruh pemberian aromaterapi lemon pada nyeri *dismenore* dari skala ringan, nyeri sedang sampai nyeri berat mengalami penurunan setelah perawatan. Hal ini membuktikan bahwa aromaterapi lemon dapat mengurangi skala nyeri *dismenore* pada remaja putri.

6.2 Saran

1. Bagi petugas kesehatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan mengenai pengaruh aromaterapi lemon terhadap penurunan nyeri *dismenore*.

2. Bagi Peneliti

Diharapkan peneliti selanjutnya dapat menambah referensi dan ilmu pengetahuan dan wawasan dalam melakukan penelitian dengan penanganan non farmakologis pada nyeri haid (*dismenore*) pada remaja putri.

3. Bagi remaja

Diharapkan remaja dapat menerapkan terapi aromaterapi lemon untuk mengurangi nyeri dismenore.

- Hamdayani, D. (2018). pengaruh pemberian minuman kunyit asam terhadap penurunan dismenore primer pada mahasiswi tingkat II prodi SI keperawatan stikes mercu bakti jaya Padang,(Vol XII, hal 24-29).
- Asma`ulludin, A. K. (2015). Kejadian dismenore berdasarkan karakteristik orang dan waktu serta dampaknya pada remaja putri SMA dan sederajat di Jakarta Barat tahun 2015.Institutional Repository. Diperoleh pada tanggal 4 Februari 2018 dari <http://repository.uinjkt.ac.id>.
- Haruyama, S. 2011. The Miracle Of Endorphin. Bandung: Qanita.Who.....
- Laila, N. N. (2015). *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Jakarta: Salemba Medika.
- Kemkes RI. 2016. Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2016. Kemkes RI.
- Ammar UR., 2016, The Risk Effect of Primary Dysmenorrhea on Women of Childbearing Age in Ploso Subdistrict of Tambaksari Surabaya. *Jurnal Berkala Epidemiologi*. 4: 37-49.
- Lestari, F., Fuji., 2016, Hubungan Pengetahuan dengan Tingkat Kecemasan Remaja Putri kelas X dan XI tentang Dismenore (Studi di MAN 5 Jombang), <http://www.digilib.stikesicme-jbg.ac.id>, Diitasi : 26 Februari 2017.
- Kazama, M., Maruyamaand, K. & Nakamura, K., 2015. Prevalence of Dysmenorrhea and Its Correlating Lifestyle Factors in Japanese Female Junior High School Students. *Tohoku J. Exp. Med*, 236(1): 107-13.
- Joshi, T., Patil, A., Kural, M., Noor, N., & Pandit, D. (2015). Menstrual characteristics and prevalence of dysmenorrhea in college going girls. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 4(3), 426. <https://doi.org/10.4103/2249-4863.161345>.
- Campbell MA and Mcgrath PJ. 2010. Non-Pharmacologic Strategies Used by Adolescents for the Management of Menstrual Discomfort. *Journal of Clinical J Pain* [diunduh 12 Agustus 2018]. Tersedia dari: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov>.
- Howard S, Hughes BM Expectancies. 2007. Not aroma, explain Impact of lavender aromatherapy. *New England Journal of Medicine*.vol 5 (365), pp 479-485. *Buku Ajar Fondamenal Keperawatan : Konsep, Proses & Praktik*,Volume : 1, Edisi : 7. Jakarata: EGC. Namazi, M., Akbari, A.S., Mojab, F., Talebi, A., Majd, H.A. & Jannesari, S.(2014).
- Kusmiran, E., 2011, *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita Edisi ke 2*, Jakarta, SalembaMedika.
- Jahja, Y., 2011, Psikologi Perkembangan, Jakarta, Kencana.

- Pieter, H., Zan., 2010, Pengantar Psikologi dalam Keperawatan, Cetakan I,
- Fauziah, M., N., 2015, Pengaruh Abdominal Stretching terhadap Intensitas Nyeri .
- Wong, D., L., Eaton, M., H., Wilson, D., Winkelstein, M., L., & Schwartz, P., 2008, Buku Ajar Keperawatan Pediatrik Wong, Jakarta, EGC.
- Pinem, S., 2009, Kesehatan Reproduksi dan Kontrasepsi, Jakarta, TIM.
- Kumalasari, dkk., 2012, Kesehatan Reproduksi Untuk Mahasiswa Kebidanan dan Keperawatan, Jakarta, Salemba Medika.
- Potter & Perry, 2015, Buku Ajar Fundamental Keperawatan, Jakarta, EGC.
- Muttaqin, A., 2008, Buku Ajar Asuhan Keperawatan Klien dengan Gangguan Sistem Persarafan, Jakarta, Salemba Medika.
- Tamsuri, 2007, Konsep dan Penatalaksanaan Nyeri, Jakarta, EGC.
- Anurogo, D., & Wulandari, A., 2011, Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid.
- Pundati, T. M., Sistiarani, C., & Hariyadi, B. (2016). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenore Pada Mahasiswa Semester Viii Universitas Jenderal Soedirman Purwokerto, 8(1), 9.
- Manuaba, I., B., G., 2017, Pengantar Kuliah Obstetri, Jakarta, EGC.
- Wratsongko, M., 2006, 205 Resep Pencegahan dan Penyembuhan Penyakit dengan Gerakan Shalat, Jakarta, Qultum Media.
- Widyastuti, dkk., 2009, Kesehatan Reproduksi, Yogyakarta, Fitramaya.
- Cahyasari, (2015), Grief Pada Remaja Putra Karena Kedua Orang Tuanya Meninggal. Skripsi. Tidak diterbitkan. Jakarta: Fakultas Psikologi Universitas Indonesia.
- Cholifah, S., & Raden, A. (2016). Pengaruh Aromaterapi Lemon Terhadap Nyeri Persalinan Kala I fase Aktif. Jurnal Kebidanan dan Keperawatan Aisyiyah, 12(1), 46-53.
- Krisnawan, Hendra, Alfian, dkk. (2017). “ Potensi Antioksidan Ekstrak Kulit dan Perasan Daging Buah Lemon (Citrus Lemon) Lokal dan Impor”Simanjuntak, Anjelina, Helen. (2017).
- Marzouk. T, A.M.R El-Nemer, and H. N Baraka. (2013). The effect of aromatherapy abdominal massage on alleviating menstrual pain in nursing students : A prospective randomized cross-over study. Evidence-Based

Complementary and Alternative Medicine Volume 2013. Diakses pada tanggal 8 Januari 2015.

PENGARUH AROMATERAPI LEMON TERHADAP PENURUNAN NYERI DISMENORE PADA REMAJA PUTRI

ORIGINALITY REPORT

24%

SIMILARITY INDEX

20%

INTERNET SOURCES

11%

PUBLICATIONS

13%

STUDENT PAPERS

MATCH ALL SOURCES (ONLY SELECTED SOURCE PRINTED)

6%

★ www.scribd.com

Internet Source

Exclude quotes Off

Exclude matches Off

Exclude bibliography Off