

## Efektivitas Senam Dismenore dan Aromaterapi Lemon Terhadap Skor Tingkat Nyeri dan Frekuensi Kejadian Dismenore pada Remaja Putri Kelurahan Jatibening Tahun 2023

### The Effectiveness of Dysmenorrhea and Lemon Aromatherapy Gymnastics on the Pain Level Score and Frequency of Dysmenorrhea Events in Young Women of Jatibening Village in 2023

<sup>1</sup>Elisabeth Petege, <sup>1</sup>Wintarsih

#### ABSTRAK

Dismenore merupakan gangguan pada organ reproduksi perempuan yang dirasakan ketika menstruasi yang berdampak pada terganggunya kegiatan sehari-hari, gejalanya berupa rasa sakit pada area perut bagian bawah sampai pinggang dan memerlukan pengobatan. Desain penelitian menggunakan Quasy Eksperiment dengan pendekatan Pre dan Post Design serta hubungan kedua variabel diuji menggunakan teknik analisa data dependen Paired T-test. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik random sampling sebanyak 36 responden. Instrumen penelitian menggunakan lembar untuk mengukur skala nyeri NRS (Numeric Rating Scale). Hasil uji Wilcoxon pada kelompok intervensi senam disminore dan aromaterapi lemon (citrus) didapatkan nilai sig. (2-tailed) adalah  $0.000 < 0.05$ . Rata-rata skala tingkat nyeri dismenore pada kelompok intervensi pre-test adalah 5,69 (nyeri sedang) dan pada kelompok intervensi post-test adalah 1,31 (nyeri ringan). Selisih nyeri pre-test dan post-test adalah 4,38. Kesimpulannya, ada pengaruh yang signifikan antara senam disminore dan aromaterapi lemon (citrus) terhadap penurunan intensitas tingkat nyeri disminore.

#### ABSTRACT

*Dysmenorrhea is a disorder of the female reproductive organs that is felt during menstruation which has an impact on disruption of daily activities, the symptoms are pain in the lower abdominal area to the waist and requires treatment. The research design using Quasy Experiment with Pre and Post Design approaches and the relationship between the two variables was tested using the dependent data analysis technique Paired T-test. Sampling was carried out by random sampling technique as many as 36 respondents. The research instrument uses sheets to measure the NRS (Numeric Rating Scale) pain scale. The results of the Wilcoxon test in the intervention group for dysmenorrhea and lemon (citrus) aromatherapy obtained a sig. (2-tailed) is  $0.000 < 0.05$ . The average dysmenorrhea pain level scale in the pre-test intervention group was 5.69 (moderate pain) and in the post-test intervention group was 1.31 (mild pain). The difference between pre-test and post-test pain was 4.38. The conclusion is there is a significant effect between dysmenorrhea gymnastics and lemon (citrus) aromatherapy on reducing the intensity of dysmenorrhea pain levels.*

<sup>1</sup>STIKes Abdi Nusantara Jakarta

korespondensi email:  
[petegeelisabeth03@gmail.com](mailto:petegeelisabeth03@gmail.com)

#### Kata Kunci:

*Senam Dismenore; Aromaterapi Lemon (Citrus); Nyeri Dismenore*

#### Keywords:

*Dismenore Gymnastics; Lemon (Citrus) Aromatherapy; Dismenore Pain*

## PENDAHULUAN

Remaja ialah fase dimana seorang anak akan beralih menuju fase dewasa dimana saat fase ini berbagai aspek yang ada pada diri remaja akan ikut matang seperti aspek jasmani, aspek intelektual, aspek sosial, aspek emosional dan aspek biologis yang semuanya matang secara bersamaan dan begitu cepat (Ajhuri, 2019). Salah satu ciri aspek biologis adalah remaja putri mulai mengalami mens/haid. Mens/haid kebanyakan dialami remaja putri ketika menginjak umur 10 hingga 16 tahun. Terkadang ketika sedang datang mens/haid disertai ketidaknyamanan misalnya merasakan kram atau nyeri di area perut atau dapat juga adanya nyeri yang menjalar ke punggung atau paha bagian dalam, terdapat mual dan muntah, nyeri kepala hingga diare yang disebut dengan nyeri *dismenore*. Dalam terjadinya *dismenore*

DOI: [10.24252/jmw.v5i2.39311](https://doi.org/10.24252/jmw.v5i2.39311)

Email : [jurnal.midwifery@uin-alauddin.ac.id](mailto:jurnal.midwifery@uin-alauddin.ac.id)



kebanyakan pada hari pertama hingga hari ketiga mens dengan nyeri paling intens adalah pada 24 jam pertama. (Tsamara et al., 2020)

Dilansir dari *World Health Organization* (WHO) di tahun 2018 catatan kesakitan akibat dismenore secara global sangatlah besar. Sebanyak 50 persen perempuan usia subur di tiap negara dipastikan selalu mengalami *dismenore*, dengan rincian data dari Amerika tercatat 90 persen perempuan mengalami *dismenore*, di Swedia sebanyak 72 persen dan di Inggris 10 persen, selain itu didapati pula remaja perempuan sekolah lanjut tampak absen 1 hingga 3 hari tiap bulannya akibat *dismenore* (Liza Natalia & Pipih Fitriani, 2021)

*Association Of Southeast Asia Nation* (ASEAN) mendata kejadian *dismenore* pada tahun 2018 di negara Singapura sekitar 10 hingga 15 persen perempuan usia subur mengalami *dismenore*, kemudian negara Malaysia sekitar 35 hingga 40 persen lalu Thailand sebanyak 60 persen dan Indonesia sebanyak 60 hingga 70 persen yang tentu saja kejadian *dismenore* ini sangat tidak nyaman dan menggaggu. (Rahayu et al., 2023)

*Dismenore* memiliki dampak yang menggaggu bagi kegiatan sekolah dan aktifitas harian remaja. Bila seorang remaja sedang mengalami *dismenore* di sekolah, maka aktivitas belajar dan absensi mereka dapat terganggu sehingga mengurangi kualitas hidup mereka mengalami penurunan. Seorang remaja yang mengalami *dismenore* akan mendapat kesulitan dalam konsentrasi belajarnya serta motivasi belajar menjadi turun. Sehubungan dengan hal ini, maka perlu adanya metode yang dapat mengatasi nyeri *dismenore* (Nanda Eka Putri 2019).

Metode pengurangan nyeri *dismenore* terbagi ke dalam dua metode yakni metode farmakologi dan metode non farmakologi. Metode farmakologis dilakukan dengan memberikan obat-obatan penghilang nyeri (golongan analgetik). Metode non farmakologi yakni dengan pemberian kompres hangat ataupun mandi air hangat, pijatan, variasi Latihan dan aktifitas fisik, mencukupi kebutuhan tidur yang berkualitas, hipnoterapi, distraksi misalnya mendengarkan musik dan relaksasi misalnya senam, yoga, relaksasi nafas dan menghirup wewangian (aromaterapi) (Amaliyah et al., 2022).

Sudah banyak penelitian yang menganjurkan senam *dismenore* untuk dijadikan sebagai kegiatan relaksasi dengan tujuan untuk meringankan nyeri *dismenore* yang dialami. (Idaningsih & Oktarini, 2020). Senam ini bisa rutin dilakukan sebanyak 3 sampai 4 kali seminggu dan bisa juga dilakukan 5 sampai 7 hari pra haid dengan interval durasi senam sekitar 30-45 menit secara kontinyu. Untuk melakukan senam ini lebih dianjurkan pada pagi ataupun sore hari sebab pada waktu itu merupakan waktu dimana endorpin berada pada puncak konsentrasinya (Trisnawati & Putri, 2021). Menurut Solihatunisa (2017), dengan konsisten melakukan senam *dismenore* 2 sampai 3 kali dalam satu minggu pra haid bulan berikutnya atau ketika haid hari pertama setelah kegiatan senam, telah terbukti bahwa senam *dismenore* memberikan efek yang signifikan terhadap penurunan skala nyeri akibat *dismenore*. Hal tersebut terjadi karena Ketika seseorang melaksanakan olahraga ataupun senam, maka tubuh akan memberi respon berupa pengeluaran hormon endorpin yang produksi otak dan susunan saraf tulang belakang. Fungsi dari endorpin adalah merupakan obat penenang alami yang dihasilkan otak sehingga timbulah perasaan nyaman (Astuti et al., 2021). Ditemukan prevalensi kejadian *dismenore* yang rendah pada seorang atlet yang teratur olahraga dariada wanita obesitas (Idaningsih & Oktarini, 2020).

Selain senam, nyeri haid akibat *dismenore* juga dapat dikurangi dengan penggunaan wewangian (aromaterapi). Jenis aromaterapi yang dapat dipergunakan beraneka ragam, diantaranya aromaterapi lavender, lemon, *peppermint*, melati, dan lain sebagainya. Salah satu aromaterapi yang banyak dipakai untuk relaksasi pengurangan nyeri adalah aroma lemon (citrus). Dalam aromaterapi lemon terkandung limesone yang mampu memblokir kinerja dari prostaglandin yang berefek pada terbentuknya proses pengurangan nyeri. Selain itu limesone diketahui dapat mengatur Cox I dan II, menghambat kinerja prostaglandin serta meringankan rasa sakit (Idaningsih & Oktarini, 2020). Melalui inhalasi aromaterapi lemon, maka gelombang-gelombang alfa di otak akan terjadi peningkatan. Hal inilah yang memicu perasaan rileks dan tenang (Putri & Anwar, 2021)

Penelitian Rompas Sefty and Lenny (2019) yang berjudul Pengaruh Aromaterapi Lemon (Citrus) terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi pada Mahasiswi Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Sam Ratulangi Manado ditemukan bahwasanya terdapat pengaruh signifikan aromaterapi lemon pada proses turunnya nyeri menstruasi. bersamaan dengan itu, Suwanti, Wahyuningsih, and Liliana (2018) dalam penelitian tentang Pengaruh Aromaterapi Lemon (Citrus) terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi pada Mahasiswi di Universitas Respati Yogyakarta, ditemukan bahwasanya terdapat pengaruh signifikan pemberian aromaterapi lemon pada proses turunnya nyeri menstruasi.

Hasil wawancara awal peneliti pada remaja di Kelurahan Jatibening Bekasi yang telah diseleksi melalui kriteria inklusi penelitian ditemukan bahwa calon responden ini belum pernah mendapat edukasi maupun latihan terkait dengan dismenore serta cara meringankan keluhannya. Berdasarkan hasil kegiatan wawancara tersebut, peneliti memiliki maksud untuk melakukan penelitian guna mengetahui efektifitas senam dismenore dan aromaterapi lemon terhadap penanganan nyeri pada remaja di Kelurahan Jatibening Bekasi dan memberi judul penelitian “Efektivitas Senam *Dismenore* dan Aromaterapi Lemon Terhadap Skor Tingkat Nyeri dan Frekuensi Kejadian *Dismenore* Pada Remaja Putri Kelurahan Jatibening Tahun 2023

Penelitian ini adalah penelitian yang ada pembaharuan dan referensinya dilihat dari penelitian dengan judul sejenis tentang teknik pengurangan nyeri *dismenore*. Penelitian serupa terkait teknik pengurangan nyeri *dismenore* telah banyak dijumpai, salah satunya berjudul Efektivitas Senam Dismenore Dan *Abdominal Stretching* Terhadap Dismenore di SMAN 1 Dukun Kabupaten Magelang Tahun 2019 yang mana judul tersebut menjadi inspirasi penulis. Namun, kemudian penulis melakukan modifikasi dan eksperimen baru yakni penulis akan meneliti tentang efektifitas kombinasi senam *dismenore* dan aromaterapi lemon terhadap skor tingkat nyeri dan frekuensi kejadian *dismenore* pada remaja putri

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini akan meneliti tentang efektifitas kombinasi senam *dismenore* dan aromaterapi lemon terhadap nilai skor nyeri dan frekuensi kejadian *dismenore* pada remaja putri di kelurahan Jatibening. Sasaran penelitian adalah remaja putri di kelurahan Jatibening Bekasi pada bulan April tahun 2023 selama 2 bulan. Responden penelitian yaitu remaja putri yang sudah pernah mendapatkan menstruasi. Populasi pada penelitian ialah remaja putri yang sesuai dengan kriteria inklusi sebanyak 36 orang dengan menggunakan Teknik *simple random sampling*. Variabel independen untuk penelitian ini ialah senam *dismenore* dan aromaterapi lemon (citrus) sementara variabel dependennya ialah nilai skor nyeri dan frekuensi kejadian *dismenore*. Pengambilan data selama 2 bulan, data diambil menggunakan

metode deskriptif kuantitatif serta pada proses pengumpulan data didapatkan melalui data primer berupa wawancara. Metode penelitian menggunakan metode *Quasy Eksperiment* dengan pendekatan *Pre* dan *Post Design* serta korelasi kedua variabel diuji mamakai tehknik analisa data dependen Paired T-test, pengelolaan data menggunakan program software SPSS versi 25.00.

Sehubungan dengan permasalahan dan tujuan yang ingin diperoleh pada penelitian ini, maka penulis melakukan pembatasan pada ruang lingkup penelitian yakni penulis hanya meneliti mengenai hubungan kegiatan senam *disminore* dan aromaterapi lemon terhadap nilai skor nyeri dan frekuensi kejadian disminor pada remaja putri. di kelurahan Jatibening Bekasi pada bulan April 2023.

## HASIL PENELITIAN

### Analisis Univariat

1. Gambaran Karakteristik Remaja Putri *Pre-Test* dan *Post-Test* Senam *Disminore* dan Aromaterapi Lemon (Citrus)

**Tabel 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Menarche, Riwayat Keluarga dan Periode Menstruasi Remaja Putri Di PKelurahan Jatibening Tahun 2023**

No	Variabel	Frekuensi	Persentase
1.	<b>Menarche</b>		
	<11 tahun	10	27,7
	>11 tahun	26	72,3
	<b>Total</b>	<b>36</b>	<b>100%</b>
2.	<b>Riwayat Keluarga</b>		
	Ya	17	47,2
	Tidak	19	52,8
	<b>Total</b>	<b>36</b>	<b>100%</b>
3.	<b>Periode Menstruasi</b>		
	<28 hari	9	25
	28-35 hari	27	75
	<b>Total</b>	<b>36</b>	<b>100%</b>

Dilihat dari tabel 1 diketahui mayoritas responden mendapatkan menarche atau haid pertama pada usia >11 tahun dengan jumlah 26 responden (72,3%) dan terdapat responden yang mendapatkan menarche di usia kurang dari 11 tahun sebanyak 10 responden (27,7%). Untuk responden yang memiliki riwayat keluarga dismenore sebanyak 17 responden (47,2%) dan terdapat responden yang tidak mempunyai riwayat keluarga yang mengalami dismenore dengan jumlah 19 responden (52,8%). serta pada periode menstruasi mayoritas responden dengan siklus menstruasi 28 hingga 35 hari sebanyak 27 responden (75%) dan sisanya responden dengan siklus menstruasi <28 hari sebanyak 9 responden (25%).

2. Gambaran Distribusi Frekuensi Tingkat Nyeri *Disminore Pre-Test* Dan *Post-Test* Senam *Disminore* dan Aromaterapi Lemon (Citrus)

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Nyeri *Disminore Pre-Test* Dan *Post-Test* Senam *Disminore* dan Aromaterapi Lemon (Citrus)

No	Tingkat Nyeri	Kelompok Kontrol				Kelompok Intervensi			
		<i>Pre-Test</i>		<i>Post-Test</i>		<i>Pre – Test</i>		<i>Post – Test</i>	
		n	%	n	%	n	%	n	%
1	0 = tidak nyeri	0	0	0	0	0	0	5	27,8
2	1-3 = nyeri ringan	0	0	0	0	0	0	13	72,3
3	4-6 = nyeri sedang	15	83,3	18	83,3	14	77,8	0	0
4	7-10 = nyeri berat	3	16,7	3	16,7	4	22,2	0	0
Total		18	100	36	100	18	100	18	100

Dilihat dari tabel 2 dapat diketahui bahwa mahasiswi yang mengatakan mengalami nyeri *disminore* pada kelompok kontrol sebanyak 18 orang terdapat 3 orang (16,7%) mengatakan nyeri berat dengan nilai nyeri paling rendah 7 dan paling tinggi 9 dan 15 orang (83,3%) sisanya mengatakan nyeri *disminore* yang dirasakan adalah nyeri sedang dengan skala tertinggi adalah 6 dan terendah adalah 5. Kemudian pada kelompok intervensi sebelum pemberian (*pre-test*) senam *disminore* dan aromaterapi lemon (citrus) pada kelompok intervensi sebanya 18 orang terdapat 4 orang (22,2%) yang mengatakan merasakan nyeri berat dengan nilai nyeri paling rendah 7 dan paling tinggi 9, kemudian 14 orang lainnya (77,8%) mengatakan nyeri *disminore* yang dirasakan adalah nyeri sedang dengan skala tertinggi adalah 6 dan terendah adalah 5. Sedangkan nilai nyeri *disminore* setelah diberikan perlakuan (*post-test*) senam *disminore* dan aromaterapi lemon (citrus) pada kelompok intervensi terdapat 13 orang (28,7%) mengatakan merasakan nyeri ringan dengan nilai tertinggi 3 dan terendah 1 serta 5 orang (72,3%) mengatakan merasakan tidak nyeri dengan nilai nyeri 0.

3. Gambaran Distribusi Rata-Rata Tingkat Nyeri *Disminore Pre-Test* Dan *Post-Test* Senam *Disminore* dan Aromaterapi Lemon (*Citrus*)

Tabel 3. Rata-rata tingkat nyeri dismenore *pre* dan *post* pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

Tingkat Nyeri <i>Disminore</i>	Kelompok Intervensi Senam <i>Disminore</i> dan Aromaterapi Lemon ( <i>Citrus</i> ) n=18					
	Mean	Median	SD	Min	Max	Mean Difference
Sebelum	5.69	6.00	.525	4	6	4.38
Sesudah	1.31	1.00	.467	1	2	
Tingkat Nyeri <i>Disminore</i>	Kelompok Kontrol Tanpa Perlakuan n=18					
	Mean	Median	SD	Min	Max	Mean Difference
Sebelum	5.69	6.00	.087	4	3	

Sesudah	5.58	6.00	.0115	6	6	0.11
---------	------	------	-------	---	---	------

Dilihat dari tabel 3 selisih tingkat nyeri dismenore pada kelompok intervensi yaitu (4.38) dan selisih tingkat nyeri dismenore pada kelompok kontrol yaitu (0.11).

**Analisis Bivariat**

1. Uji Normalitas

**Tabel 4 Efektivitas Senam *Disminore* Dan Aromaterapi Lemon (*Citrus*) Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Kelompok Intervensi**

Pengukuran	Kategori	<i>Shapiro-Wilk</i>	Persyaratan
<b>Kelompok Intervensi</b>	<i>Pre-Test</i> senam <i>disminore</i> dan aromaterapi lemon ( <i>Citrus</i> )	.001	p >value 0,05
	<i>Post-Test</i> senam <i>disminore</i> dan aromaterapi lemon ( <i>Citrus</i> )	.000	
<b>Kelompok Kontrol</b>	<i>Pre-Test Tanpa Perlakuan</i>	.000	
	<i>Post-Test Tanpa Perlakuan</i>	.000	

Dilihat dari tabel 4 terlihat nilai signifikansi (p) pada uji shapiro-wilk senam *disminore* dan aromaterapi lemon (*Citrus*) pada kelompok intervensi nilai *pre-test* 0,001 (p > 0.05) dan pada *post-test* adalah 0,000 (p > 0.05). Dari hasil itu, bisa disimpulkan bahwa hasil uji normalitas pada kelompok perlakuan data berdistribusi adalah tidak normal

2. Uji Wilcoxon

**Tabel 5 Pengaruh *Pre* dan *Post* Dilakukan Intervensi Senam *Disminore* dan Aromaterapi Lemon (*Citrus*)**

Kelompok	Mean Rank	Sum Rank	Sig. (2-tailed)
Relaksasi Senam <i>Disminore</i> Dan Aromaterapi Lemon ( <i>Citrus</i> )	25.50	459.00	0.000

Dilihat dari tabel 5 tersebut pada hasil uji Wilcoxon dalam kelompok intervensi Senam *Disminore* Dan Aromaterapi Lemon (*Citrus*) didapat nilai adalah 25.50. Hasil uji Wilcoxon pada kelompok intervensi Senam *Disminore* Dan Aromaterapi Lemon (*Citrus*) diperoleh nilai sig. (2-tailed) adalah 0.000 < 0.05 maka kesimpulannya Ha diterima Ho ditolak yang berarti terdapat signifikansi pengaruh antara Senam *Disminore* Dan Aromaterapi Lemon (*Citrus*) terhadap penurunan intensitas tingkat nyeri *disminore*.

3. Paired Sample Test

Tabel 6 Pengaruh Sebelum dan Setelah Dilakukan Intervensi Senam *Disminore* dan Aromaterapi Lemon (Citrus)

		Paired Samples Statistics				
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean	Sig.(2 tailed)
Pair 1	Pre-test Senam <i>Disminore</i> Dan Aromaterapi Lemon (Citrus)	3.50	18	2.813	.469	0,001
	Post-test Senam <i>Disminore</i> Dan Aromaterapi Lemon (Citrus)	1.50	18	.507	.085	

Dilihat dari tabel 6 membuktikan bahwa rerata intensitas nyeri pra senam *disminore* dan aromaterapi lemon (citrus) berada pada kisaran 3,50 (nyeri berat hebat dengan skala 7-9) dengan standar deviasi 2,813, kemudian sesudah dilakukan intervensi menjadi 1,50 (nyeri ringan dengan skala 1-3) dengan standar deviasi 0,507. Nilai Sig.(2-tailed) bernilai  $0,001 < 0,05$ , sehingga ditemukan ada perbedaan secara signifikan pada intensitas skala nyeri *disminore* setelah pemberian intervensi senam *disminore* dan aromaterapi lemon (citrus). Sehingga bisa disimpulkan bahwa senam *disminore* dan aromaterapi lemon (citrus) dapat menurunkan rasa nyeri *disminore*.

## PEMBAHASAN

1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia, Paritas, Riwayat Pendidikan dan pekerjaan di Puskesmas Duren Sawit Jakarta Tahun 2022

Dilihat dari tabel 1 di atas, didapatkan data mayoritas dari responden mendapatkan haid pertama kali atau menarche di usia  $>11$  tahun sebanyak 26 responden (72,3%) dan terdapat responden yang mendapat haid pertama kali di usia  $<11$  tahun sebanyak 10 responden (27,7%). Ketika usia dibawah 11 tahun kuantitas folikel-folikel ovarium primer tak banyak sehingga estrogen yang diproduksi juga tak banyak (Judha 2017).

Pada riwayat keluarga dengan *dismenore* dengan jumlah 17 responden (47,2%) dan terdapat responden tanpa riwayat keluarga dengan *dismenore* sebanyak 19 responden (52,8%). Data tersebut sejalan dengan pernyataan Charu et al mengatakan sebanyak 39,46% perempuan yang sering merasakan *dismenore* memiliki riwayat gangguan *dismenore* seperti ibu atau saudara sekandung. Hal ini menunjukkan *family* merupakan faktor predisposisi yang kuat terhadap kejadian *dismenore* disebabkan pengaruh psikologis wanita tersebut (Fatmawati, E., & Aliya, A. H. (2020)

Dilihat dari siklus mens kebanyakan responden memiliki siklus 28 sampai 35 hari dengan jumlah 27 responden (75%) dan sisanya responden pada siklus menstruasi  $<28$  hari sebanyak 9 responden (25%). Sakinah (2019) telah melakukan penelitian dan menyatakan bahwa siklus menstruasi  $>35$  hari tidak menjadi faktor penghambat kejadiannya *dismenore* primer, tetapi berpotensi menghambat terjadinya *dismenore* primer sebesar 50 persen dibandingkan dengan panjang siklus menstruasi normal (Mau, R. A., Kurniawan, H., & Dewajanti, A. M., 2020).

2. Distribusi Frekuensi Tingkat Nyeri *Disminore Pre-Test* dan *Post-Test* Senam *Disminore* dan Aromaterapi Lemon (*Citrus*)

Dilihat tabel 2 di atas, dapat diketahui bahwa mahasiswi yang mengatakan sebelum diberikan perlakuan (*pre-test*) senam *disminore* dan aromaterapi lemon (*Citrus*) pada kelompok intervensi sebanyak 18 orang terdapat 4 orang (22,2%) yang mengatakan merasakan nyeri berat dengan nilai nyeri paling rendah 7 dan paling tinggi 9, lalu 14 orang lainnya (77,8%) mengatakan nyeri *disminore* yang dirasakan adalah nyeri sedang dengan skala tertinggi adalah 6 dan terendah adalah 5. Sedangkan nilai nyeri *disminore* setelah diberikan perlakuan (*post-test*) senam *disminore* dan aromaterapi lemon (*Citrus*) pada kelompok intervensi terdapat 13 orang (28,7%) mengatakan merasakan nyeri ringan dengan nilai tertinggi 3 dan terendah 1 serta 5 orang (72,3%) mengatakan merasakan tidak nyeri dengan nilai nyeri 0.

3. Gambaran Distribusi Rata-Rata Tingkat Nyeri *Disminore Pre-Test* dan *Post-Test* Senam *Disminore* dan Aromaterapi Lemon (*Citrus*)

Berdasarkan tabel 3 di atas, selisih tingkat nyeri *dismenore* kelompok intervensi yaitu (4.38) dan selisih tingkat nyeri *dismenore* pada kelompok kontrol yaitu (0.11). Ditemukan nilai signifikasni yang cukup besar pada turunnya tingkat nyeri *dismenore* pada remaja putri di kelurahan Jatibening. Telah banyak penelitian yang menganjurkan senam *dismenore* sebab senam ini diketahui dapat membuat keluhan nyeri *disminore* berkurang (Suparto, 2018). Hal ini karena ketika seseorang berolahraga ataupun senam, hormon endorphin akan perlahan diproduksi oleh tubuh. Hormon ini diproduksi di otak serta susunan saraf vertebra. endorfin memiliki fungsi menjadi obat penenang alami yang bisa membuat perasaan nyaman (Haruyama, 2018). Ditemukan prevalensi kejadian *disminore* yang rendah pada seorang atlet yang teratur olahraga dariada wanita obesitas (Laila, 2019). Senam *disminore* yang dikombinasikan dengan penggunaan aromaterapi lemon (*Citrus*) merupakan sebuah kombinasi yang baik karena lemon mengandung senyawa limeoneyang merupakan senyawa kimia jeruk yang paling utama yang bekerja memblokir prostaglandin sehingga mengurangi kontraksi otot-otot rahim dan keluhan nyeri pun dapat berangsur berkurang. Peneliti lain yang mendukung pernyataan diatas adalah penelitian menurut Nurfitriani, dkk (2018) mengatakan bahwasanya terdapat penurunan derajat *dismenore* primer paska intervensi aromaterapi lemon secara inhalasi dengan nilai p value 0,000 ( $P < 0,05$ ). Selain itu hasil studi Listiyani dan Pawestri (2018) di Universitas Muhammadiyah Semarang turut mendukung. Mereka mengatakan bahwasanya ditemukan perubahan pada tingkat nyeri menstruasi yang cukup signifikan pada kelompok kontrol dan kelompok intervensi dengan p value  $0,000 < \alpha < 0,05$ .

4. Efektivias Pemberian Intervensi Senam *Disminore* dan Aromaterapi Lemon (*Citrus*) Terhadap Penurunan Nyeri *Dismenore* pada Remaja Putri di Kelurahan Jatibening

Dilihat dari tabel 5 di atas dengan hasil uji Wilcoxon pada kelompok intervensi senam *disminore* dan aromaterapi lemon (*citrus*) didapat nilai adalah 25.50. Hasil uji Wilcoxon pada kelompok intervensi Senam *Disminore* Dan Aromaterapi Lemon (*Citrus*) didapatkan nilai sig. (2-tailed) adalah  $0.000 < 0.05$  sehingga kesimpulannya adalah  $H_a$  diterima  $H_0$  ditolak yang artinya ada pengaruh yang

signifikan antara senam *dismenore* dan aromaterapi lemon (*citrus*) terhadap penurunan intensitas tingkat nyeri *dismenore*.

Siahaan (2021) di dalam penelitiannya, mengungkapkan bahwasanya remaja mengalami nyeri haid tingkat sedang pada saat sebelum diberikannya intervensi (50 persen) dan berat namun masih bisa dikontrol (10 persen). Kemudian setelah intervensi senam *dismenore* diberikan, skala nyeri haid menjadi turun, remaja-remaja tersebut mengatakan nyeri yang dirasakan berubah menjadi ringan (70 persen) serta remaja yang tidak merasakan nyeri lagi (15 persen). Maka dari itu, senam *dismenore* ini sangat efektif sebagai sebuah metode dalam mengatasi nyeri *dismenore*.

Sejalan dengan penelitian di atas, penelitian Rahayu (2019) terhadap mahasiswa Program Studi DIII Kebidanan Karawang memperlihatkan hasil terdapat perubahan yang signifikan skala nyeri *dismenore* pada *pre* dan *post* senam. Demikian pula berdasarkan penelitian Nuraeni (2019) terhadap remaja putri SMK 1 Tapango Kabupaten Polewali Mandar menghasilkan kesimpulan bahwa terdapat pengaruh penurunan nyeri *dismenore*. Kemudian penelitian dari Deharnita (2018) mengenai pengurangan nyeri dengan senam *dismenore* menunjukkan terdapat perubahan pada skala nyeri *pre* dan *post* intervensi senam *dismenore*.

Berbagai penelitian di atas telah sesuai dengan teori bahwasanya senam *dismenore* adalah satu dari sekian variasi kegiatan relaksasi yang direkomendasikan. Adapun senam terbukti bermanfaat untuk meringankan nyeri *dismenore* yang diderita beberapa wanita setiap kali mereka mendapat menstruasi (Suparto, 2018). Hal tersebut karena ketika sedang berolahraga atau senam, maka tubuh dapat memproduksi hormon endorphine yang rilis di otak dan susunan saraf tulang belakang. Endorphine bekerja sebagai obat penenang alami yang memiliki efek menenangkan (Haruyama, 2019).

Kemudian menurut Ali (2020), dalam ekstrak aromaterapi *lemon oil* terkandung limeone, granil asetat, netrol, tripne, pinene serta mrcyne. Linalool merupakan kandungan paling dominan dalam senyawa atau zat kimia jeruk yang memiliki efek memblokir prostaglandin sehingganya bisa meringankan nyeri (Namazi et al., 2018) Aromaterapi lemon (*citrus*) mampu meredakan rasa sakit dan mengurangi kecemasan juga dapat membuat system saraf stabil sehingga siapapun yang menghirupnya akan merasakan ketenangan (Al-Quadh et al., 2021).

Pawestri dan Listiani (2018) dalam penelitiannya dengan judul Efektifitas Aromaterapi Lemon Untuk Menurunkan Nyeri Menstruasi (*Dismenore*) pada Mahasiswi Keperawatan Universitas Muhammadiyah Semarang mengatakan tingkat nyeri menstruasi *pre* dan *post* intervensi aromaterapi lemon pada 16 responden menjadi turun. Adapun paktor predisposisi penyebab nyeri menstruasi tersebut adalah riwayat nyeri sebelumnya, umur, kecemasan serta makna nyeri (Judha, 2020).

Sono dkk (2018) dalam penelitiannya dengan judul Pengaruh Aromaterapi Lemon (*Citrus*) terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi pada Mahasiswi Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado didapatkan kesimpulan bahwasanya terdapat aromaterapi lemon terbukti berpengaruh pada turunnya tingkat nyeri menstruasi. pendapat serupa juga dikemukakan Suwanti dkk (2020) pada penelitiannya mengenai Pengaruh Aromaterapi Lemon (*Citrus*)

terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi pada Mahasiswi di Universitas Respati Yogyakarta, dihasilkan kesimpulan bahwasanya pemberian aromaterapi lemon berpengaruh signifikan pada penurunan nyeri menstruasi

Berdasarkan uraian diatas dan hasil uji Wilcoxon yang telah penulis lakukan, dalam hal ini penulis menyimpulkan bahwa senam *dismenore* secara bermakna memiliki pengaruh dalam penurunan skala nyeri *dismenore* remaja putri, kemudian dengan pengkombinasian aromaerapi lemon (citrus) dalam kegiatan senam *dismenore* ini diyakini akan lebih menambah keefektifan intervensi pengurangan rasa nyeri secara nonfarmakologis seperti harapan penulis di awal penyusunan skripsi ini di dasarkan pada hasil penelian yang telah dilakukan penulis

## KESIMPULAN

Dari hasil studi yang penulis lakukan mengenai efektivitas senam *dismenore* dan aromaterapi lemon (citrus), penulis menyimpulkan:

1. Karakteristik responden dilihat dari usia ketika mendapatkan menarche diperoleh data bahwa mayoritas responden mendapatkan menarche pada usia >11 tahun. Kemudian untuk riwayat keluarga mayoritas responden mempunyai riwayat keluarga dengan dismenore. Serta pada *menstrual periode* mayoritas responden memiliki siklus menstruasi normal yakni 28 hingga 35 hari.
2. Rerata skala tingkat nyeri dismenore pada kelompok kontrol pre dan post adalah 5,69 (nyeri sedang). Sedangkan skala tingkat nyeri dismenore pada kelompok intervensi pre-test senam *dismenore* dan aromaterapi lemon (citrus) adalah 5,69 (nyeri sedang) dan pada kelompok intervensi post-test *dismenore* dan aromaterapi lemon (citrus) adalah 1,31 (nyeri ringan). Selisih nyeri pre-test dan post-test intervensi *dismenore* dan aromaterapi lemon (citrus) adalah 4,38.
3. Hasil uji Wilcoxon pada kelompok intervensi senam *dismenore* dan aromaterapi lemon (citrus) didapatkan nilai sig. (2-tailed) adalah  $0.000 < 0.05$  maka dapat disimpulkan bahwa  $H_a$  diterima  $H_0$  ditolak yang artinya ada pengaruh yang signifikan antara senam dismenore dan aromaterapi lemon (citrus) terhadap penurunan intensitas tingkat nyeri *dismenore*.

## SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan maka peneliti memberikan saran kepada beberapa pihak terkait:

1. Bagi Peneliti

Diharapkan peneliti bisa menjadi melakukan penelitian ini ditempat yang berbeda dan dengan sampel yang lebih banyak lagi.

2. Bagi Akademik

Diharapkan bagi mahasiswa jurusan kebidanan untuk lebih mengembangkan lagi ilmu pengetahuan tentang cara mengatasi *dismenore* selain menggunakan senam *dismenore* dan aromaterapi lemon (citrus)

### 3. Bagi Masyarakat

Memberikan informasi dan pengetahuan tentang senam disminore dan relaksasi aromaterapi lemon terhadap penurunan intensitas nyeri disminore di kelurahan Jatibening Bekasi.

### 4. Bagi Peneliti Lain

Diharapkan untuk melakukan penelitian lebih lanjut dengan variabel yang sama dan tempat yang sama atau dengan variabel yang beda dengan tempat yang berbeda.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ajhuri, K. F. 2019. Psikologi Perkembangan Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan. In *Psikologi Perkembangan Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*.
- Amaliyah, W. F., Khayati, N., Machmudah, & Pawestri. 2022. Penerapan Senam Dismenorea Pada Remaja Yang Mengalami Gangguan Pemenuhan Kebutuhan Rasa Aman Dan Nyaman. *Prosiding Seminar Nasional UNIMUS*, 5, 968–975.
- Astuti, D. A., Nofri Zayani, & Septimar Maulidia, Z. 2021. Efektivitas Senam Dismenore Terhadap Penanganan Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di Kelurahan Alam Jaya Kota Tangerang. *Nusantara Hasana Journal*, 1 (2), 56–66.
- Idaningsih, A., & Oktarini, F. 2020. Pengaruh Efektivitas Senam Dismenore Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri di SMK YPIB Majalengka Kabupaten Majalengka Tahun 2019. *Syntax Literate; Jurnal Ilmiah Indonesia*, 5 (2), 55.
- Nanda Ek aPutri, D. 2019. Hubungan Regulasi Emosi Terhadap Intensitas Nyeri Haid (Dismenore) Pada Siswi Sekolah Menengah Pertama Negeri 8 Pontianak. *Jurnal Nasional Ilmu Kesehatan*, 1 (2), 1–16.
- Natalia Liza & Pipih Fitriani. 2021. *Pengaruh Pemberian Jus Wortel Terhadap Penurunan Nyeri Dysmenorrhea Primer Pada Remaja Putri Kelas VI*. 12 (2), 350–354.
- Putri, D. A., & Anwar, Y. 2021. Pengaruh Inhalasi Aromaterapi terhadap Nyeri Haid pada Remaja. *Jurnal Ilmu Farmasi*, 29–49.
- Rahayu, P. D., Amalia, R., Rahmawati, E., & Suprida, S. 2023. Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Disminorhea Primer pada Siswi SMA Pembina Palembang Tahun 2022. *Jurnal Ilmiah*, 23 (2), 1–94.
- Sefty Rompas, & Lenny, G. 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).
- Suwanti, S., Wahyuningsih, M., & Liliana, A. 2018. Pengaruh Aromaterapi Lemon (Citrus) Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Pada Mahasiswi Di Universitas Respati Yogyakarta. *Jurnal Keperawatan Respati Yogyakarta*, 5 (1), 345–349.
- Trisnawati, Y., & Putri, N. A. 2021. Implementasi Senam Dismenore Untuk Mengurangi Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri Di Posyandu Lavender Kelurahan Batu IX. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Anugerah Bintang (JPMAB)*, 2 (01), 23–29.
- Tsamara, G., Raharjo, W., & Putri, E. A. 2020. Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Mahasiswi Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura. *Jurnal Nasional Ilmu Kesehatan (JNIK)*, 2 (3), 130–140.