

SKRIPSI

**PENGARUH AROMATERAPI LEMON (*CITRUS*) TERHADAP
PENURUNAN NYERI DISMENOREA PADA MAHASISWA POLTEKKES
KEMENKES SORONG**



DISUSUN OLEH:

SARA USUPAR

NIM:11430120056

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTORAT JENDERAL SUMBER DAYA MANUSIA
KESEHATAN POLTEKKES KEMENKES SORONG
JURUSAN KEPERAWATAN PROGRAM STUDI
SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN
TAHUN 2025**

HALAMAN PERSETUJUAN

Judul Skripsi : Pengaruh Aromaterapi lemon (Citrus) Terhadap
Penurunan Nyeri Dismenore pada Mahasiswa
Poltekkes Kemenkes Sorong

Nama : Sara Usupar

NIM : 11430120056

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui oleh pembimbing I dan II untuk di ujikan

Sorong,.....2025

Menyetujui,

Pembimbing I



Ns. Nurul Kartika Sari, M.Kep

NIP. 198408242019022001

Pembimbing II



Elisabeth Samaran S. ST. M. Kes

NIP.196603091987032008

Mengetahui

Katua Prodi D. IV.Keperawatan

Politeknik kesehatan Kementrian

Kesehatan Sorong



O. Mohalen, S. Kep, Ns, M. Kep

NIP.197910052001122001

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini diajukan oleh :
Nama : Sara Usupar
NIM : 11430120056
Judul Skripsi : Pengaruh Aromaterapi Lemon (Citrus Terhadap
Penurunan Nyeri Dismenore pada Mahasiswa
Poltekkes Kemenkes Sorong

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Terapan pada Program Studi Diploma IV Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Sorong.

Dosen Penguji :

Penguji I : NS. Nurul Kartika Sari, M. Kep (.....)

Penguji II : Elisabeth Samaran, S. ST. M. Kes (.....)

Penguji III : Rolynd.F.Djamaanmona, S. ST, M, Tr. Kep (.....)

Tanggal :2025

Ketua Jurusan Keperawatan
Politeknik Kesehatan Kementerian
Kesehatan Sorong


(Simon L. Momot, S. ST, MPH)
NIP.196609261988031011

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya :

Nama : Sara Usupar
Nim : 11420120056
Program Studi : Sarjana Terapan Keperawatan
Judul Penelitian : Pengaruh Aromaterapi lemon (Citrus) Terhadap
Penurunan Nyeri Dismenore pada Mahasiswa Poltekkes
Kemenkes Sorong

Menyatakan bahwa dalam skripsi ini yang saya tulis adalah benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri dan bukan merupakan pengambil alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka . Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil dijiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut

Sorong, 11 November 2025

Pembuat pernyataan
(Sara Usupar)

Mengetahui

Pembimbing I



NS. Nurul Kartika Sari, M.Kep
NIP. 198408242019022001

Pembimbing II



Elisabeth Samaran S, ST. M. Kes
NIP. 196603091987032008

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan Rahmat-Nya, yaitu berupa nikmat kesehatan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini sebagai salah satu syarat agar dapat mencapai gelar Sarjana Terapan pada Program Studi Diploma IV Keperawatan Poltekkes Kemenkes Sorong, Skripsi ini dapat diselesaikan atas proses bimbingan.

Proses penyelesaian skripsi ini tidak hanya semata-mata hasil usaha dan kerja keras penulis sendiri, tetapi melibatkan bantuan dan kontribusi dari beberapa pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini saya juga mengucapkan terima kasih kepada :

1. Butet Agustarika M.Kep., selaku Direktur Kemenkes Poltekkes Sorong yang telah memberikan izin dan kesempatan kepada penulis dalam melakukan penelitian di Puskesmas Malawei Kota Sorong.
2. Bapak Simon L Momot, S.SiT, MPH selaku Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Sorong yang telah memberikan ijin kepada penulis untuk menyelesaikan pendidikan Diploma IV Keperawatan.
3. Ibu Oktovina Mobalen, M.Kep selaku Ketua Program Studi Diploma IV Keperawatan sekaligus sebagai wali kelas yang telah memberikan arahan, dukungan dan masukan yang positif kepada penulis dalam penelitian ini.
4. Ibu Ns. Nurul Kartika Sari, M. Kep selaku pembimbing pertama yang telah mengorbankan banyak waktu, tenaga, dan pemikiran demi membantu penulis agar dapat menyelesaikan penelitian ini mulai dari masukan yang

membangun, memberikan gambaran-gambaran yang sangat membantu penulis dalam penelitian ini.

5. Ibu Elisabeth Samaran, S.ST. M. Kes., sebagai pembimbing kedua yang telah menyisihkan waktu untuk membimbing peneliti dan menuntun peneliti sehingga penelitian ini dapat terselesaikan dan dapat dijadikan pedoman.
6. Ibu Rolyn.F.Djamanmona, S.ST, M. Tr. Kep selaku penguji 1 yang mana telah memberikan masukan serta saran yang berarti.
7. Seluruh Staf Dosen dan Rektorat Poltekkes Kemenkes Sorong yang telah memberikan dukungan dan motivasi secara tidak langsung kepada penulis dalam melakukan penelitian ini.
8. Kedua orang tua dan saudara-saudaraku yang tiada hentinya mendoakan penulis memberikan support, motivasi dan kasih sayang yang tulus sehingga penulis bisa berdiri di garis akhir.
9. Teman seperjuangan yang selalu mendengarkan keluh kesah serta selalu siap untuk membantu penulis dalam menyelesaikan tugas akhir ini. tidak lupa juga kepada semua teman-teman kelas D.IV Keperawatan Angkatan IV yang selalu setia membantu dan memberikan motivasi serta semangat untuk tetap maju dan tidak menyerah dalam menyelesaikan penelitian ini .

Penulis sadar bahwa penelitian ini masih sangat jauh dari kata sempurna, oleh karena itu penulis berharap agar pembaca dapat melengkapi ketidak sempurnaan tersebut. Apapun kritik dan saran dari pembaca dapat langsung disampaikan kepada penulis melalui via E-mail @gmail.com.

Akhir kata, Penulis ucapkan terima kasih. Semoga penelitian ini mempunyai manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan, terutama dalam bidang kesehatan dan keperawatan

Sorong,.....2025

Sara Usupar
Nim:11430120056

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PERSETUJUAN.....	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PENGESAHAN.....	Error! Bookmark not defined.
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR BAGAN	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
ABSTARCT.....	Error! Bookmark not defined.
ABSTRAK	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	3
D. Manfaat Penelitian	4
E. Keaslian Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
A. Telaah Pustaka	8
C. Kerangka Konsep	23
D. Definisi Operasional.....	23
E. Hipotesisi	24
F. SOP Penelitian	24
BAB III METODE PENELITIAN.....	28
A. Jenis dan Rancangan Penelitian	28
B. Populasi dan Subjek	28
C. Waktu dan Tempat Penelitian	29

D. Bahan dan Alat Penelitian.....	29
E. Teknik Pengumpulan Data.....	31
F. Pengelolaan Data.....	32
G. Analisis Data	33
H. Etika Penelitian	34
BAB IV	36
HASIL DAN PENELITIAN	36
A. Hasil Penelitian	36
B. Pembahasan.....	39
C. Keterbatasan.....	Error! Bookmark not defined.
BAB V.....	44
KESIMPULAN DAN SARAN.....	44
A. Kesimpulan	44
B. Saran.....	45
LAMPIRAN.....	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA	46
LAMPIRAN.....	49

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian.....	5
Tabel 2.1 Definisi Operasional.....	23
Tabel 3.1 Jumlah Sampel Penelitian.....	28
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Usia.....	37

DAFTAR BAGAN

Kerangka Teori.....	22
Kerangka Konsep.....	23

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Permohonan Pengambilan Data Awal.....	52
Lampiran 2 Lembar Permohonan Menjadi Responden.....	53
lampiran 3 Lembar Penjelasan Penelitian.....	54
Lampiran 4 Kuesioner.....	56
Lampiran 5 Hasil Frekuensi Usia.....	59
Lampiran 6 Uji Normalitas.....	61
Lampirsn 7 Uji Wilcoxon.....	61

Pengaruh Aromaterapi lemon (Citrus) Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore pada Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Sorong

Sara Usupar . Ns. Nurul Kartika Sari .Elisabeth Samaran .Rolyn F.Djamanmona

Poltekkes Kemenkes Sorong

Email : Sarausupar41@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Dismenorea merupakan keluhan umum yang sering dialami oleh mahasiswi saat menstruasi, ditandai dengan nyeri pada perut bagian bawah yang dapat mengganggu aktivitas. Salah satu alternatif penanganan nonfarmakologis yang dapat digunakan adalah aromaterapi lemon (Citrus limon) yang memiliki efek relaksasi dan analgesik alami.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh aromaterapi lemon terhadap penurunan nyeri dismenorea pada mahasiswi Poltekkes Kemenkes Sorong.

Metode: Penelitian ini menggunakan desain pra-eksperimen dengan pendekatan *one group pretest-posttest*. Sampel berjumlah n responden yang dipilih dengan teknik *purposive sampling*. Intervensi dilakukan dengan memberikan inhalasi aromaterapi lemon selama 15–20 menit saat nyeri menstruasi. Data tingkat nyeri dikumpulkan menggunakan skala numerik (NRS) dan dianalisis dengan uji Wilcoxon Signed Rank Test

Hasil: Hasil menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara tingkat nyeri sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi lemon ($p=0,001 < 0,05$).

Kesimpulan: Aromaterapi lemon (Citrus) berpengaruh signifikan dalam menurunkan nyeri dismenorea dan dapat dijadikan alternatif terapi nonfarmakologis bagi mahasiswi.

Kata Kunci: Aromaterapi Lemon, Dismenorea, Nyeri Menstruasi, Mahasiswi

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menstruasi adalah perdarahan periodik dari uterus yang umumnya terjadi setiap bulan pada wanita selama masa reproduksi. Dismenore adalah Nyeri hebat saat menstruasi akibat kontraksi miometrium yang tidak teratur dipicu oleh fluktuasi hormon seperti prostaglandin. Umumnya dialami wanita usia 12-25 tahun dan bisa mengganggu aktivitas . (Ardyantin et al., 2024)

Dismenore dialami oleh remaja putri usia 17-24 sebanyak 64,5 di indonesia dan berdampak pada kelelahan,kecemasan serta aktivitas di luar rumah dan di dalam rumah terganggu. Dismenore primer terjadi tanpa penyebab medis, akibat peningkatan prostaglandin yang memicu kontraksi otot rahim. Gejalanya meliputi nyeri pinggang dan perut bawah, mual, muntah, diare dan kram perut. (Ariani et al., 2023)

Berdasarkan *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2022 tingkat kejadian dismenore di dunia masih sangat tinggi, diperkirakan 50% dari seluruh wanita di dunia ini menderita dismenore. Negara Indonesia tingkat angka kejadian dismenore sebesar 64,25%, dengan dismenore primer 54,89% dan 9,36% mengalami dismenore sekunder (Tusyukriyah & Aisah, 2022)

Kulit jeruk lemon yang sering dianggap limbah, sebenarnya mengandung senyawa bermanfaat seperti asam sitrat, asam amino dan minyak atsiri. Minyak atsiri dari kulit lemon didominasi oleh limonen (94%), serta senyawa lain seperti mycene, linalool, octanal, decanal, citronellal, neral dan geranial dalam jumlah

kecil. Senyawa-senyawa ini memiliki berbagai manfaat, termasuk efek menenangkan dan terapeutik. (Citrus et al., 2023)

Aromaterapi lemon (*citrus*) memanfaatkan aroma minyak esensial lemon untuk meredakan nyeri menstruasi. Kandungan utama seperti limonene berperan mengurangi rasa sakit dengan menghambat reproduksi prostaglandin, penyebab kontraksi otot rahim yang menyakitkan. Komponen lain seperti linalool memberikan efek menenangkan. Aromaterapi ini bekerja melalui indera penciuman dan sistem peredaran darah, memberikan solusi alami untuk mengatasi ketidaknyamanan menstruasi. (Ariani et al., 2023)

Penggunaan aromaterapi lemon citrus diharapkan menghasilkan efek relaksasi dan penurunan intensitas nyeri dismenorea, ini disebabkan karena limonene komponen utama minyak esensial lemon berperan dalam menghambat produksi prostaglandin—hormon yang memicu kontraksi otot rahim dan menyebabkan nyeri. Saat menghirup aroma lemon, tubuh merespon dengan mengurangi rasa sakit dan meningkatkan rasa tenang. (Wari Nurjanah, 2023).

Dari studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 21 september 2025 di Kampus Poltekkes Kemenkes Sorong. Mahasiswa menjelaskan bahwa mereka biasanya sebelum datangnya menstruasi mereka biasanya mengalami nyeri menstruasi, sampai menstruasi datang juga mereka masih merasakan nyeri, biasanya nyeri hilang setelah menstruasi berhenti. Dari data yang di kumpulkan nyeri menstruasi ini diakibatkan oleh beberapa faktor kurang olahraga dan makan makanan kurang sehat.

Data Nyeri dismenore di Kampus Poltekkes Kemenkes Sorong sebanyak 67 mahasiswa yang mengalami nyeri dismenore, wanita yang mengalami dismenore di umur 25 dan 18 tahun, dimana pada kasus dismenore ini 50 mahasiswa mengalami nyeri ringan dengan skala nyeri 1-3, 11 mahasiswa mengalami nyeri sedang dengan skala nyeri 4 dan juga 6 mahasiswa mengalami nyeri berat dengan skala nyeri 7. Banyak mahasiswa yang merasa Aktivitas terganggu saat mengalami nyeri dismenore.

Berdasarkan uraian diatas maka penulis ingin melakukan penelitian mengenai Pengaruh Aromaterapi Lemon (*citrus*) terhadap penurunan Nyeri dismenore.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka disusun rumusan masalah sebagai berikut: Apakah terdapat perbedaan signifikan pada intensitas nyeri dismenore sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi lemon pada Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Sorong .

C. Tujuan Penelitian

a. Tujuan umum

Untuk mengetahui pengaruh aromaterapi lemon terhadap penurunan nyeri dismenore pada Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Sorong

b. Tujuan khusus

- a) Mengidentifikasi skala intensitas nyeri dismenore sebelum intervensi aromaterapi lemon
- b) Untuk mengidentifikasi intensitas nyeri pada penderita nyeri dismenore sesudah di berikan aromaterapi lemon (*citrus*)

- c) Menganalisis pengaruh intensitas nyeri dismenore, sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi lemon citrus

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Penelitian ini memberikan kontribusi ilmiah dalam mendukung penggunaan aromaterapi lemon sebagai terapi non-farmakologis untuk mengurangi nyeri dismenore.

2. Manfaat praktis

Memberikan alternatif terapi non-farmakologis yang aman dan efektif untuk mengurangi nyeri dismenore

3. Manfaat Akademis

Menambah pengetahuan dan informasi tentang efektivitas aromaterapi lemon dalam mengatasi dismenore

4. Bagi institusi

- a. Sebagai bahan acuan dalam melakukan penelitian-penelitian lebih lanjut dan hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan wawasan tentang penyakit nyeri dismenorea
- b. Hasil penelitian ini merupakan masukan bagi pengembangan ilmu pengetahuan khususnya tentang pengaruh Aromaterapi lemon (*citrus*) terhadap penurunan Nyeri Dismenorea pada mahasiswa poltekkes sorong.
- c. Sebagai referensi di perpustakaan yang dapat digunakan oleh peneliti selanjutnya untuk meneliti ulang tentang pengaruh aromaterapi lemon

(*citrus*) terhadap intensitas nyeri pada penderita Nyeri Dismenorea
pada mahasiswa poltekkes kemenkes sorong

5. Keaslian Penelitian

Keaslian Penelitian

Nama Penelitian	Judul penilitiaan	Tahun	Persamaan	Perbedaan
1.Febriyanti V,Putri V, Yanti R	Pengaruh Aromaterapi Lemon (<i>Citrus</i>) terhadap Skala Nyeri Dismenorea pada Mahasiswi Program Studi Ilmu Keperawatan STIKes Baiturrahim Jambi	2021	1.Variabel indevenden yaitu armaterapi lemon (<i>citrus</i>) dan variabel terikat dependen Intensi tas nyeri dismenore	1.Sampel 20 responden 2.Usia 17-22 3.Dismenore 4-6 nyeri sedang 4.Responden Mahasiswa PSIK

2.Ariani A,Mulyani Y,Rosifa R	Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lemon terhadap Penurunan Dismenore pada Remaja Putri	2023	1.Variabel indevenden yaitu pemberian armaterapi lemon citrus dan variabel terikat dependen Intensi tas nyeri dismenore 2.Dismenore Ringan dan sedang	1.Populasi 35 Remaja putri 2.Usia 17-24 3.Responden mahasiswa Program Studi D3 kebidanan Universitas Bhakti kencana
-------------------------------------	---	------	--	---

3. Riza Isyulita Ardyanti, Rosyid ah Aftri, Raden Maria Veronika Widatrilupi	Pengaruh pemberian aromaterapi lemon dalam menurunkan nyeri dismenore pada remaja putri di SMP PGRI 05 Tirtoyudo	2024	1. Variabel independen yaitu aromaterapi lemon citrus dan variabel terikat dependen Intensitas nyeri dismenore 2. Dismenore Ringan dan sedang	1. Responden 20 2. Responden siswi SMP PGRI 05 Tirtoyuda
--	---	------	---	---

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Telaah Pustaka

a. Definisi

Dismenore atau nyeri menstruasi merupakan masalah kesehatan yang sangat banyak di Indonesia. Nyeri dismenore ini sudah banyak terjadi pada wanita usia reproduksi dan ini sangat mengganggu aktivitas perempuan yang mengalami Nyeri (Haid). Dismenore primer yang paling banyak terjadi tanpa adanya kelainan organik dan dikaitkan dengan peningkatan produksi prostaglandin. Peningkatan prostaglandin menyebabkan kontraksi uterus yang kuat dan nyeri di Indonesia, prevalensi dismenore pada remaja putri juga tinggi mencapai 43% hingga 93%. (Bayyinah & Hermawati, 2024)

Dismenore diklasifikasikan menjadi dismenore primer dan sekunder. Dismenore primer, yang paling umum terjadi tanpa adanya kelainan organik dan dikaitkan dengan peningkatan produksi prostaglandin. Peningkatan prostaglandin menyebabkan kontraksi uterus yang kuat dan nyeri. Dismenore sekunder disebabkan oleh kondisi medis seperti endometriosis atau fibroid (Vercellini dkk., 2022).

Kejadian dismenore memiliki prevalensi yang berbeda setiap tahun mulai dari 28% hingga 77.7% diseluruh dunia. Angka kejadian dismenore di dunia cukup tinggi, dapat diketahui bahwa prevalensi dismenore di Indonesia sebesar 64,25% dan dismenore sekunder 9,36%.

Pada tahun 2010 Provinsi Jawa Barat tengah memiliki remaja putri sebanyak 2.761.577 jiwa yang mengalami dismenore mencapai 1.518.876 orang. (Fatiha wari Nurjanah 2023).

a) Klarifikasi

Menurut (Amrullah Syah Putra et al., 2024) (Vercellini dkk., 2022).

Nyeri haid diklasifikasikan menjadi dua kategori yaitu primer dan sekunder

1. Primer

Nyeri haid primer merupakan nyeri yang tidak disebabkan oleh medis. Ini merupakan jenis nyeri haid yang paling umum dialami oleh banyak wanita, terutama di usia muda. Nyeri ini biasanya dimulai beberapa jam sebelum menstruasi dimulai atau pada hari pertama menstruasi dan berlangsung selama 1-2 hari.

2. Sekunder

Dismenore sekunder biasanya kondisi atau patologi panggul yang mendasarinya dan lebih sering terjadi pada wanita yang berusia lebih dari 25 tahun.

b) Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Dismenore

Dismenore primer yang terjadi pada remaja putri antara lain:

- haid di usia dini
- jarang olahraga
- merokok
- minum alkohol

- Makanan tidak sehat

Makanan - makanan yang tidak sehat, barang-barang yang tidak sehat seperti junkfood, adanya alkohol dalam tubuh secara terus menerus dapat mengganggu fungsi hati sehingga estrogen tidak dapat disekresi tubuh sehingga estrogen yang menumpuk dalam tubuh dapat merusak pelvis.

Rokok dapat menyebabkan meningkatnya lama menstruasi dan meningkatkan lamanya dismenore. Makanan cepat saji (Junkfood) merupakan salah satu faktor penyebab dismenore primer, karena makanan cepat saji memiliki kandungan gizi yang tidak seimbang yaitu kalori tinggi, tinggi lemak, tinggi gula, dan rendah serat. Kandungan asam lemak didalam makanan cepat saji mengganggu metabolisme progesterone pada fase luteal dari siklus menstruasi. Akibatnya terjadi peningkatan kadar prostaglandin yang akan menyebabkan rasa nyeri pada dismenore. (Nanda et al., 2024)

c) Gejala Nyeri Haid Sekunder

Gejala yang muncul pada wanita yang mengalami (haid) biasanya merupakan Dismenorea Nyeri dirasakan di perut bagian bawah , bisa terasa seperti kram , dan dapat menjalar ke punggung bawah, pinggang, paha atas, panggul, dan betis. Intensitas nyeri bervariasi dari ringan sampai berat dan dapat bersifat hilang timbul atau menetap.

Nyeri yang dialami dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, seperti belajar, bekerja, dan kegiatan sosial. Ini termasuk kesulitan

berkonsentrasi, kelelahan, dan penurunan motivasi. Ada juga gejala seperti mual, muntah, dan diare.(Tusyukriyah & Aisah, 2022)

d) Resiko Dismenore sekunder kalau tdk di tangani

Status gizi yang sangat buruk, terutama kekurangan nutrisi, dapat mengganggu fungsi reproduksi wanita dan meningkatkan risiko dismenorea. Tingkat stres yang sangat tinggi dapat mengganggu sistem endokrin, memicu siklus menstruasi yang tidak teratur dan nyeri haid yang lebih intens.

Hubungan antara aktivitas fisik dan dismenorea tidak signifikan dalam penelitian ini, faktor-faktor lain seperti genetika dan kondisi medis tertentu juga dapat berperan.(Sentia et al., 2025)

e) Dampak

Nyeri menstruasi yang tidak segera diatasi dapat mengganggu aktivitas di luar rumah dan juga di dalam rumah, dampak dari nyeri menstruasi yang sangat parah juga dapat membuat seseorang pingsan sehingga membuat penderita tidak dapat melakukan aktivitas untuk sementara waktu. (Wari Nurjanah, 2023).

Dampak dismenore pada remaja putri antara lain aktivitas menurun, pola tidur terganggu, nafsu makan terganggu, sulit konsentrasi saat belajar. Nyeri juga mempengaruhi keadaan emosional remaja yang mengalami dismenore saat menstruasi dan membatasi aktivitas sehari-hari terutama kegiatan belajar dan ekstrakurikuler. Dismenore menyebabkan 10-15% wanita tidak masuk kerja selama 1-

3 hari, dan sekitar 50% wanita di seluruh dunia menderita dismenore berat (Putri et al., 2023)

f) Faktor-faktor yang Mempengaruhi Dismenore Sekunder

Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Riau tahun 2019-2022, beberapa faktor yang berhubungan dengan dismenore sekunder adalah:

- Riwayat Kekerasan Emosional.
- Siklus menstruasi yang tidak normal (kurang dari 21 hari atau lebih dari 35 hari) dikaitkan dengan peningkatan risiko dismenore sekunder.
- Ibu yang mengalami preeklampsia saat melahirkan anak yang menjadi responden memiliki kemungkinan anak tersebut mengalami dismenore sekunder.
- Tingkat stres yang tinggi dihubungkan dengan peningkatan risiko dismenore sekunder.
- Usia. Meskipun ada hubungan yang diteliti, pada analisis multivariat usia tidak signifikan sebagai faktor risiko.

g) Gejala Nyeri sekunder

- Berkeringat
- Sakit kepala
- Mual
- Muntah
- Diare

- Gemetar

h) Risiko Nyeri Haid Sekunder

Dismenore sekunder dikaitkan dengan kondisi atau patologi panggul yang mendasarinya, dan lebih sering terjadi pada wanita yang berusia lebih dari 25 tahun.

i) Dampak Dismenore Sekunder

Dismenore, baik primer maupun sekunder, dapat berdampak signifikan terhadap kualitas hidup. Dampaknya dapat meliputi. Penurunan aktivitas sehari-hari. Ketidakhadiran sekolah atau kerja. Pengaruh negatif pada kehidupan akademik dan pribadi. Biaya kesehatan yang lebih tinggi. (Amrullah Syah Putra et al., 2024)

Berikut adalah teori-teori lama terkait dengan nyeri dismenore.

Nyeri Dismenore dapat diatasi dengan Aromaterapi lemon

1. Penelitian Antri Ariani dkk. (2023) Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan pemberian aromaterapi lemon terhadap penurunan dismenore pada remaja putri (p-value 0.000, $p < 0.05$).
2. Penelitian Yousriatin (2019). Penelitian ini juga mendukung temuan bahwa aromaterapi lemon dapat menurunkan nyeri haid. Penggunaan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* menunjukkan perbedaan signifikan sebelum dan sesudah intervensi aromaterapi lemon (p-value 0.000)

Tingkat Nyeri Dismenore

1. menurut penelitian oleh Wulandari (2018), di Fakultas Kedokteran Universitas Andalas dengan 96 responden, hasil penelitian menunjukkan bahwa 82,3% responden mengalami ringan dan berat dismenore.
2. Menurut Proverawati dan Misaroh (2012) Angka kejadian dismenore terdiri dari 72,89% dismenore primer dan 21,11% dismenore sekunder dan angka kejadian dismenore berkisar 45-95% di kalangan perempuan

b. Skala Intensitas Nyeri

a) Pengertian

Nyeri merupakan pengalaman sensorik dan emosional yang tidak menyenangkan yang disebabkan oleh kerusakan jaringan, baik aktual maupun potensial, atau yang digambarkan dalam istilah kerusakan tersebut. Ini merupakan pengalaman subjektif yang intensitas dan kualitasnya dapat bervariasi antar individu. Nyeri dismenore sebagai salah satu jenis nyeri, yaitu nyeri yang terjadi pada perut bagian seperti ditusuk - tusuk, panas terbakar, melilit seperti emosi, perasaan takut, mual dan takut, biasanya ini berhubungan dengan menstruasi dan disebabkan oleh kontraksi kuat otot rahim, seringkali berkaitan dengan peningkatan kadar prostaglandin. (Febriyanti et al., 2021)

b) Karakteristik Nyeri

Nyeri dapat dikaji dengan melihat dan diukur berdasarkan lokasi nyeri, durasi nyeri (Menit, jam, hari, atau bulan), irama . Periodenya (terus menerus, hilang timbul, periode bertambah atau kekurangannya intensitas) dan kualitas (Nyeri seperti ditusuk, terbakar, sakit nyeri dalam atau superfisial, atau bahkan seperti di gencet). (Triyana et al., 2024)

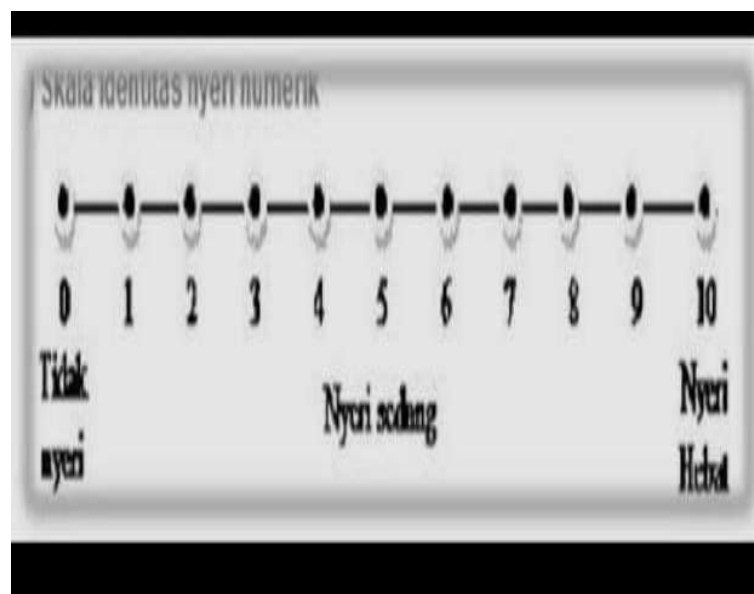
Karakteristik dapat juga dilihat nyeri berdasarkan metode PQRST, P provoke, Q Quality, R Region, S Severe, T Time. Berikut Keterangan lengkapnya:

- 1) P : Provocate, tenaga kesehatan harus mengkaji tentang penyebab terjadinya nyeri pada penderita, dalam hal ini perlu dipertimbangkan bagian-bagian tubuh mana yang mengalami cedera termasuk menghubungkan antara nyeri yang diderita dengan faktor psikologisnya, karna bisa terjadi nyeri hebat karena dari faktor psikologis bukan dari lukanya.
- 2) Q : Quality, kualitas nyeri merupakan sesuatu yang subyektif yang diungkapkan klien, seringkali klien mendiskripsikan nyeri dengan kalimat nyeri seperti ditusuk, terbakar, sakit nyeri dalam atau superfisial, atau bahkan seperti digencet.

- 3) R : Region, untuk mengkaji lokasi, meminta penderita untuk menunjukkan semua bagian atau daerah yang dirasakan tidak nyaman. Untuk melokalisasi lebih spesifik maka sebaiknya kita meminta penderita untuk menunjukkan daerah nyerinya minimal sampai ke arah nyeri yang sangat parah. Namun hal ini akan sulit dilakukan apabila nyeri yang dirasakan bersifat menyebar atau difuse.
- 4) S : Suvere, tingkat keparahan merupakan hal yang paling subjektif yang dirasakan oleh penderita, karena akan meminta bagaimana kualitas nyeri, kualitas nyeri harus bisa digambarkan menggunakan skala yang sifatnya kuantitas.

Skala Nyeri

Gamabr 2.1 Skala Nyeri



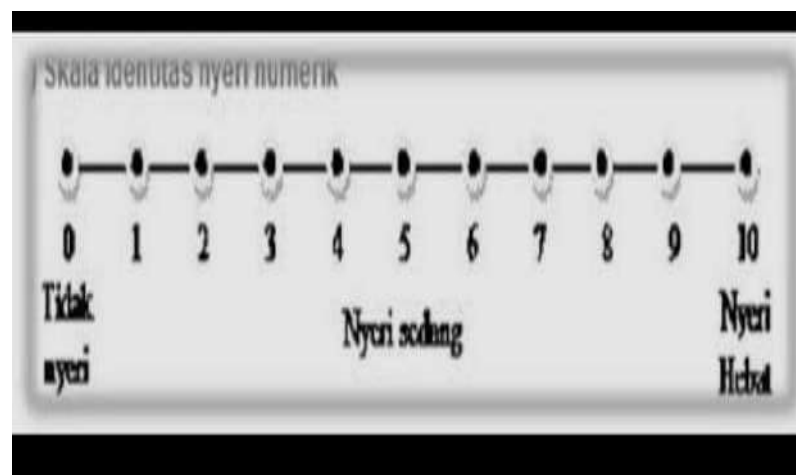
- 5) T : Time, Tenaga kesehatan mengkaji tentang awitan, durasi dan rangkaian nyeri. Perlu ditanyakan kapan mulai muncul adanya nyeri, berapa lama menderita, seberapa sering untuk kambuh dan lain-lain.

c) Skala Numerical Rating Scale (NRS)

Untuk mengukur tingkat dismenore primer menggunakan skala nyeri numerical rating scale dengan rentang 0-10 tingkat dismenore diukur dengan memberikan lembar-lembaran yang berisi skala NRS yang dibagikan kepada responden saat mengalami dismenore. Responden diminta untuk menunjukan lembar skala nyeri sebelum dan sesudah dilakukan intervensi.

Gambar 2.2 Pengukuran Skala Nyeri (NRS)

0-10 Skala Penilaian Nyeri numerik



Sumber : (Judha dkk,2012)

Keterangan :

0 : Tidak Nyeri

1–3: Nyeri ringan

4–6: Nyeri sedang

7–10: Nyeri berat

c.) Definisi Aromaterapi Lemon (Citrus)

1. Pengertian

Aromaterapi merupakan pengobatan komplementer untuk mengatasi nyeri menstruasi. Bahan berbentuk cairan yang terisi di dalam botol, aromaterapi lemon terbuat dari tanaman dan mudah menguap, dikenal sebagai minyak esensial dan senyawa aromatik lainnya yang dapat mempengaruhi jiwa, emosi, fungsi kognitif dan kesehatan. Aromaterapi saat seseorang hirup dia masuk akan masuk kedalam pengobatan naturopati yang merupakan sistem pengobatan alami dengan pendekatan holistik, menggunakan keseimbangan energi dari tubuh, mengutamakan pengobatan yang terbuat –bahan alami mengesampingkan obat-obatan buatan manusia serta meminimalisir pembedahan. (Febriyanti et al., 2021)

2. Kandungan

Kandungan utama Jeruk lemon mempunyai komposisi utama gula dan asam sitrat. Kandungan jeruk lemon lain Flavonoid, limesone, asam folat, Tannin, Vitamin (C, A, B1, dan P), dan memiliki sifat antiinflamasi dan analgesik. Kulit lemon terdiri dari 2

lapisan bagian luar mengandung minyak essensial (6%) dengan komposisi limeonene (90%), citral (5%).Limonene80% menghambat prostagladin dan juga mengurangi kontraksi otot rahim dan juga nyeri.Senyawan yang memberikan aroma segar bersifat menyegarkan.(Febriyanti et al., 2021)(Rompas & Gannika, 2019)

3. Efek Terapi

Efek dari aromaterapi lemon yang diamati dan mekanisme kerja yang mendasarinya, dengan penambahan interpretasi dan konteks tambahan. Penelitian-penelitian secara konsisten menunjukkan efektivitas aroma terapi lemon dalam mengurangi tingkat keparahan nyeri dismenore pada seseorang.

4. Mekanisme kerja

Limonene sebagai komponen utama dalam minyak lemon (*citrus*),yang diduga sangat berperan utama dalam efek analgesik aroma terapi lemon ini. Prostaglandin merupakan mediator dalam proses inflamasi dan nyeri menstruasi, terutama pada nyeri dismenore. Dengan menghambat produksi prostaglandin, limonene secara efektif mengurangi kontraksi otot rahim yang menyebabkan terjadinya nyeri. Linalool, komponen lain dalam minyak lemon, memiliki sifat yang berbeda, yaitu efek relaksan pada sistem saraf. Dengan berinteraksi dengan reseptor di sistem saraf pusat, linalool menginduksi efek menenangkan dan

mengurangi kecemasan. Efek ini sangat relevan dalam konteks dismenore, karena kecemasan dan stres dapat memperburuk persepsi nyeri. Dengan mengurangi kecemasan, linalool dapat meningkatkan toleransi terhadap rasa sakit dan berkontribusi pada efek analgesik secara keseluruhan. Selain itu, perlu diinvestigasi lebih jauh apakah linalool juga memiliki efek anti-inflamasi yang mungkin sinergis dengan efek limonene.(Wisatawan et al., n.d.)

5. Teknik Pemberian Aromaterapi Lemon

Teknik pemberian aromaterapi lemon untuk mengurangi nyeri dismenore pada Mahasiswa Poltekkes Sorong (Rambi, Bajak and Tumbale,2019) ialah :

5.1 Alat dan bahan

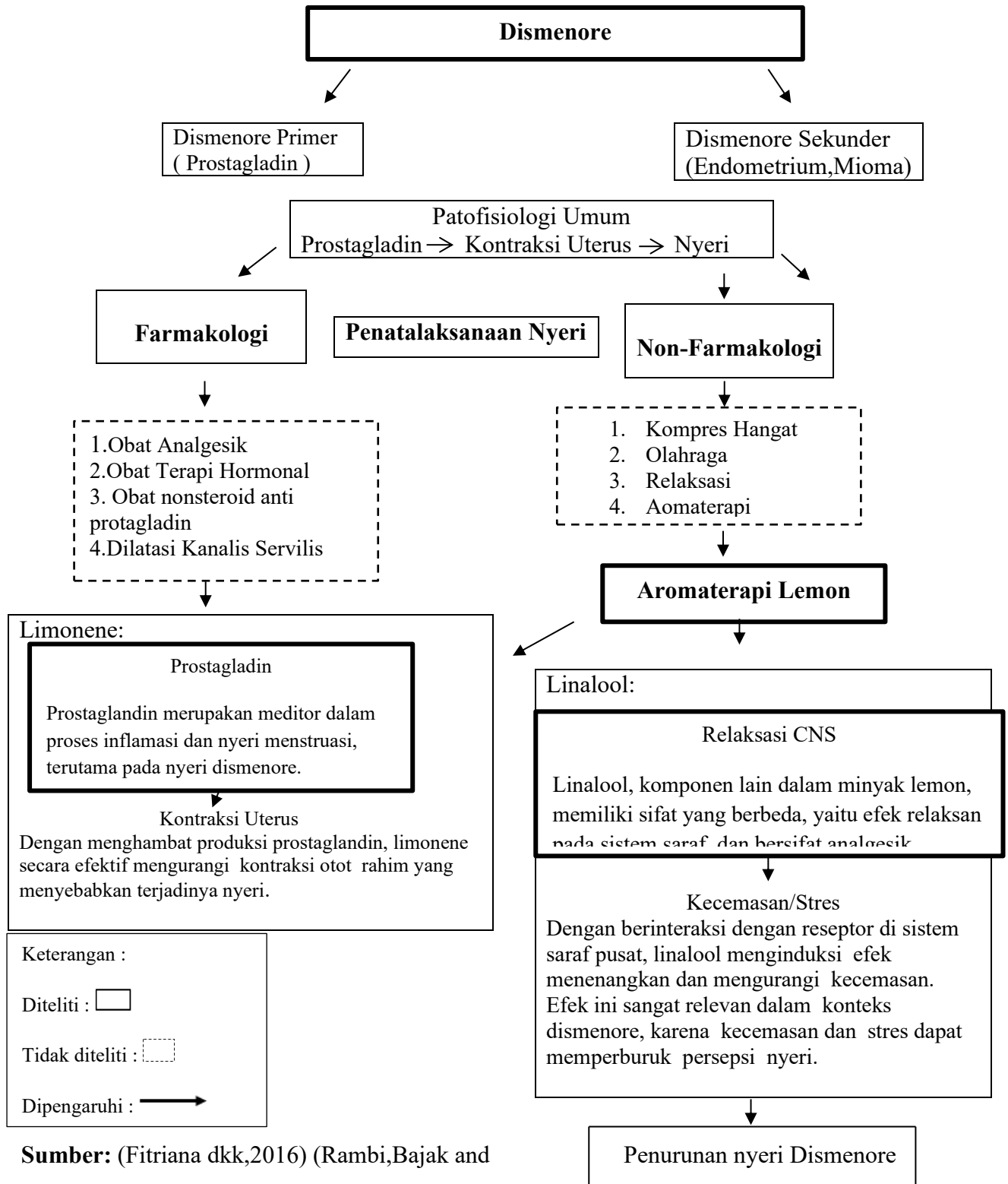
- Minyak esensial aromaterapi lemon (*Citrus*)
- Air matang
- Humidifier

5.2 Penatalaksanaan

- Perkenalkan diri kepada pasien dan menjelaskan tujuan dan tindakan yang akan dilakukan
- Lakukan cuci tangan dan menggunakan sarung tangan
- Atur posisi pasien senyaman mungkin
- Ukur skala nyeri pasien saat mau memberikan aromaterapi lemon
- Nyalakan Humidifier

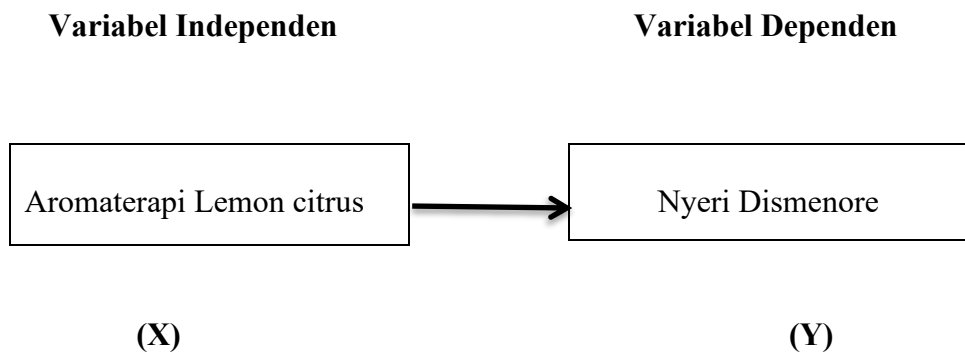
- Masukkan air matang ke humidifier
- Teteskan 3-6 tetes aromaterapi lemon pada air matang di humidifier
- Anjurkan pasien untuk menghirup aromaterapi lemon selama 15 menit untuk menimbulkan relaksasi.
- Tunggu selama 30 menit untuk melihat hasilnya
- Bereskan alat
- Lakukan evaluasi skor skala nyeri pasien setelah diberikan aromaterapi lemon

B. Kerangka Teori



Sumber: (Fitriana dkk,2016) (Rambi,Bajak and Tumbale, 2019) (Wari Nurjanah, 2023)

C. Kerangka Konsep



Variabel Independen (X) :

(X) Aromaterapi

Variabel Dependen (Y)

(Y) Nyeri Dismenore

D. Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi Operasional	Cara Ukur	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala
1	Aromaterapi Lemon	Pemberian Aromaterapi lemon dengan cara teteskan 3-6 tetes Minyak essensial lemon pada alat umidifier selama 15 menit. Dua kali pemberian pagi dan sore Diberikan pada hari pertama menstruasi sampai hari ke tiga	SOP	Lembar (SOP)	1. mengikuti SOP selama 15 menit	Nominal
2	Tingkat Nyeri Dismenore	Derajat nyeri yang dirasakan pada saat menstruasi yang diukur menggunakan skala NRS: 1-10	Observasi dan wawancara	Lembar Ceklist Numerik Ranting Scala (NRS)	Skala Nyeri 1-10 1-3 :Nyeri ringan 4-6 :Nyeri sedang 7-10 : Nyeri berat	Ordinal

E. Hipotesisi

(H₀) : Tidak terdapat pengaruh yang signifikan pada intensitas Nyeri dismenore sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi lemon pada mahasiswa poltekkes kemenkes sorong

(H_a) : Terdapat pengaruh yang signifikan pada intensitas Nyeri dismenore sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi lemon pada mahasiswa poltekkes Kemenkes sorong, di mana intensitas nyeri dismenore setelah diberikan aromaterapi lemon lebih rendah dibandingkan sebelum diberikan aromaterapi lemon

F. SOP Penelitian

a. SOP Aromaterapi Lemon (*Citrus*)

Judul : SOP Pemberian Aromaterapi Lemon pada Mahasiswa poltekkes kemenkes sorong yang

Mengalami Nyeri Dismenore

Tujuan : Memberikan panduan pemberian aromaterapi lemon secara aman dan efektif untuk menurunkan nyeri dismenore

Sasaran : Mahasiswi Poltekkes Kemenkes Sorong yang mengalami nyeri haid

a) Alat dan Bahan:

- Minyak esensial lemon (*Citrus*)
- Air matang
- Humidifier (alat penguap aromaterapi)
- Sarung tangan medis
- Lembar observasi nyeri (NRS)

- Tisu dan alat tulis

b) Prosedur:

Persiapan:

- Cuci tangan menggunakan sabun atau hand sanitizer.
- Siapkan humidifier, air matang, dan minyak esensial lemon.
- Kenakan sarung tangan.

Pemberian Aromaterapi :

- Perkenalkan diri dan jelaskan tujuan tindakan kepada responden.
- Minta responden menunjukkan lembar observasi skala nyeri sebelum intervensi.
- Tuangkan air matang ke dalam humidifier 60 ml
- Teteskan 3–6 tetes minyak esensial lemon ke dalam air di humidifier
- Nyalakan humidifier dan tempatkan dekat responden.
- Anjurkan responden untuk relaksasi tarik nafas dalam sambil menghirup aromaterapi lemon (*Citrus*) selama 15 menit. Dua kali pemberian pagi dan sore
- Pemberian aromaterapi lemon (*Citrus*) hari pertama menstruasi sampe hari ke 3.

c) Evaluasi:

- Setelah 30 menit, minta responden menunjukkan skala nyeri kembali.
- Catat perubahan tingkat nyeri.

d) Penutup:

- Matikan humidifier dan bersihkan alat
- Buang sarung tangan dengan benar
- Cuci tangan kembali
- Dokumentasikan hasil di lembar observasi

b. SOP Pengkajian Nyeri (Dismenore)

Judul : SOP Pengkajian Nyeri Dismenore pada Mahasiswa poltekkes
kemenkes sorong

Tujuan : Mendapatkan data objektif dan subjektif mengenai intensitas
dan karakteristik nyeri menstruasi yang dialami responden

Sasaran : Mahasiswi yang mengalami dismenore.

a) Alat dan Bahan :

- Lembar observasi skala nyeri NRS (0–10)
- Alat tulis

b) Prosedur :

Persiapan :

- Cuci tangan
- Siapkan lembar observasi skala nyeri
- Pengkajian Subjektif (Metode PQRST):

P (Provocation): Tanyakan apa yang memicu atau memperberat nyeri.

Q (Quality): Tanyakan deskripsi nyeri misalnya menusuk, berdenyut

R (Region/Radiation): Minta responden tunjukkan lokasi nyeri dan penyebarannya.

S (Severity): Minta responden menilai nyeri dari skala 0–10.

T (Timing): Tanyakan kapan nyeri muncul, berapa lama berlangsung, dan apakah nyeri hilang timbul.

Pengkajian Objektif :

- Amati ekspresi wajah, perubahan posisi tubuh, atau tanda ketidaknyamanan lain saat menstruasi.
- Gunakan skala Numerical Rating Scale (NRS):
 - 1–3: Nyeri ringan
 - 4–6: Nyeri sedang
 - 7–10: Nyeri berat

c) Pencatatan:

- Catat semua hasil pengkajian dalam lembar observasi.

d) Penutup:

- Ucapkan terima kasih kepada responden
- Cuci tangan kembali

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Rancangan Penelitian

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan pendekatan eksperimen semu quasi experiment. Rancangan yang digunakan adalah *One Group Pre-Test and Post-Test Design*, yaitu rancangan yang hanya melibatkan satu kelompok subjek yang diberikan perlakuan, kemudian dilakukan pengukuran sebelum pre-test dan sesudah post-test perlakuan tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh aromaterapi lemon (*Citrus*) terhadap penurunan nyeri dismenorea pada mahasiswa.

B. Populasi dan Subjek

- a. Populasi dalam penelitian ini adalah Mahasiswa Poltekkes kemenkes sorong ,umur 18 -25 tahun berjumlah 67 orang yang ada di Kampus Politeknik Kesehatan Kemenkes Sorong
- b. Sampel dalam penelitian ini 25 Mahasiswa yang mengalami Dismenore.
Berdasarkan perhitungan pengambilan Sampel dalam penelitian ini mengacu pada tabel krejcie dan morgan.

Tabel 3.1 Jumlah sampel penelitian

Jumlah Populasi	Jumlah Sampel Ideal	Jumlah sampelyang digunakan	Keterangan
67	44	25	Sampel diambil berdasarkan Kriteria Inklusi dan

Dengan demikian jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini 25 orang.

Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian sesuai dengan kriteria inklusi pada sampel penelitian ini adalah:

- a) Remaja putri usia 18-25 tahun yang mengalami dismenore sedang sampai berat pada siklus menstruasi 6 bulan terakhir.
- b) Tidak menggunakan terapi farmakologi seperti obat analgesik.
- c) Mampu berkomunikasi secara verbal dan non verbal.
- d) Bersedia mengikuti prosedur penelitian.
- e) Bersedia menjadi responden penelitian.

Kriteria eksklusi sampel penelitian ini adalah:

- 1) Memiliki penyakit ginekologis tertentu atau dismenore sekunder yang dapat mempengaruhi menstruasi.
- 2) Tingkat nyeri sangat berat.
- 3) Ada alergi terhadap bau lemon

C. Waktu dan Tempat Penelitian

a. Waktu penelitian

Penelitian ini dilakukan di bulan Agustus dan september Tahun 2025

b. Tempat penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Kampus Politeknik Kesehatan Kemenkes Sorong dan rumah masing-masing responden

D. Bahan dan Alat Penelitian

a. Bahan

- a) Minyak Esensial Lemon
Minyak Esensial Lemon (Citrus) Digunakan sebagai bahan utama dalam intervensi aromaterapi. Minyak ini memiliki kandungan utama limonene dan linalool yang berfungsi sebagai analgesik alami.

b) Air Matang

Air Matang digunakan sebagai media pelarut dalam humidifier untuk menguapkan minyak esensial

b. Alat Penelitian

a) Humidifier

Humidifier alat untuk menguapkan minyak esensial lemon agar aromanya dapat terhirup oleh responden. Humidifier diisi air matang dan ditetaskan 3–6 tetes minyak esensial lemon.

b) Lembar Observasi Skala Nyeri (*Numerical Rating Scale – NRS*)

Lembar ini digunakan untuk menilai intensitas nyeri sebelum dan sesudah pemberian intervensi

c) Alat Tulis dan Kertas Data

Alat Tulis dan Kertas Data Untuk mencatat hasil pengamatan dan mengisi lembar observasi oleh responden.

d) Informed Consent

Informed Consent Lembar persetujuan untuk memastikan bahwa setiap responden telah mendapat informasi yang cukup dan menyetujui keikutsertaannya secara sukarela.

e) Sarung Tangan

Sarung Tangan digunakan untuk menjaga kebersihan dan mencegah kontaminasi selama intervensi.

f) *Hand Sanitizer* atau Tempat Cuci Tangan

Untuk menjaga kebersihan tangan peneliti sebelum dan sesudah pelaksanaan.

E. Teknik Pengumpulan Data

a. Tahap Persiapan

Tahap persiapan ini yang peneliti lakukan adalah menyusun proposal, pengurusan surat izin penelitian di Kampus Politeknik Kesehatan Kemenkes Sorong . Pada Tahun 2025 dilakukan penjajakan lokasi penelitian dan survey pendahuluan mengenai jumlah subyek penelitian. Setelah mendapatkan hasil survey pendahuluan penelitian, setelah itu peneliti mencari sumber data yang di adopsi dari peneliti sebelumnya. Survey data Mahasiswa Poltekkes kemenkes Sorong

b. Tahap pelaksanaan

Pada tahap ini, responden dipilih berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang ditentukan melalui kuesioner pada survey pendahuluan. Peneliti memberikan informed consent (lembar persetujuan) kepada responden yang telah ditetapkan. Sebelum menandatangani informed consent peneliti memberikan penjelasan kepada responden mengenai penelitian yang akan dilakukan. Informasi yang diberikan mengenai maksud dan tujuan, manfaat serta dampaknya terhadap responden.

Responden dikumpulkan diruangan untuk pengambilan data. Peneliti, menjelaskan tujuan penelitian kepada responden dan meminta persetujuan responden dalam keikutsertaan dipenelitian ini. Sebelum pemberian

aromaterapi lemon, peneliti membagikan lembar observasi untuk diisi oleh responden dengan panduan peneliti, jika responden tidak mengerti mengenai pertanyaan yang diberikan maka peneliti akan mengisi. Setelah pemberian aromaterapi lemon, peneliti membagikan lembar observasi untuk diisi oleh responden dengan panduan peneliti dan asisten peneliti.

c. Tahap penyelesaian

Setelah seluruh lembar kusioner terkumpul maka akan dilakukan tabulasi data, pengolahan dan analisa data dengan menggunakan sistim computer dengan program SPSS versi 24 untuk mengetahui perbedaan nilai pretest dan posttest.

F. Pengelolaan Data

a. *Editing* (Pengeditan)

Setelah data dikumpulkan maka peneliti akan mengecek kembali untuk memastikan bahwa semua data yang terdapat pada lembar kusioner telah sesuai dengan jumlah sampel yaitu 25 responden dan mengamati kelengkapan pengisian dalam lembar kusioner.

b. *Coding* (Pemberian Kode)

Pemberian kode dilakukan untuk memudahkan dalam pengolahan data. Pemberian kode pada manajemen reaksi alergi.

c. *Processing* (Input Data)

Data dari masing-masing responden akan dimasukkan kedalam program computer untuk dilakukan analisis lebih lanjut.

d. *Cleaning* (Pembersihan Data)

Pembersihan data merupakan kegiatan pengecekan kembali untuk melihat kemungkinan adanya kesalahan dalam memberikan kode atau kesalahan saat memasukkan data. Kemudian dilakukan pembetulan atau koreksi.

e. *Tabulating* (Tabulasi)

Pengorganisasian data atau penyusunan data sedemikian rupa agar dengan mudah untuk dijumlahkan dan ditata untuk disajikan dan dianalisis.

G. Analisis Data

a. Analisis Univariat

Analisis Univariat digunakan untuk melihat rata-rata skor nyeri kelompok intervensi aroma lemon dan yang sebelumnya belum menerima aroma lemon terhadap (tingkat nyeri dismenore) dengan uji descriptive statistics.

b. Analisis Bivariat

Penelitian ini bertujuan untuk melihat perbedaan rata-rata tingkat dismenore sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi lemon pada remaja putri. Diawali dengan uji normalitas berguna untuk menentukan data yang telah dikumpulkan distribusi normal data dan hasilnya data tidak berdistribusi normal, Sehingga uji statistik yang di ganti dengan wilcoxon.

Tingkat signifikansi $\alpha=0,05$ dengan pengambilan keputusan yaitu jika $pvalue \leq 0,05 = H_a$ diterima / H_0 ditolak, berarti ada pengaruh

aromaterapi lemon terhadap penurunan tingkat nyeri dismenore pada mahasiswa poltekkes sorong jurusan kebidanan. Namun jika $p \text{ value} \geq 0,05$ = H_a ditolak/ H_o diterima, berarti tidak ada pengaruh aromaterapi lemon terhadap penurunan tingkat nyeri haid pada mahasiswa poltekkes sorong jurusan kebidanan.

H. Etika Penelitian

Etika merupakan prinsip moral yang mempengaruhi sebuah tindakan. Dalam penelitian ini penulis menggunakan pasien (manusia) sebagai responden. Oleh karena itu, untuk melindungi keselamatan dan menjaga kerahasiaan pasien. Peneliti melakukan penelitian dengan menggunakan masalah etika meliputi :

a. *Informed consent* (Lembar persetujuan)

Informed consent merupakan cara persetujuan antara peneliti dengan responden. *Informed consent* tersebut diberikan sebelum penelitian dilakukan dengan memberikan lembar persetujuan untuk menjadi responden. Tujuan dari *informed consent* agar responden dapat mengerti maksud dan tujuan peneliti. Jika responden bersedia maka mereka harus menandatangani lembar persetujuan dan jika responden tidak bersedia maka peneliti tidak akan memaksa dan menghormati hak-hak pasien.

b. *Anonymity* (Tanpa nama)

Anonymity merupakan etika dalam penelitian keperawatan dengan cara tidak memberikan nama responden pada lembar alat ukur melainkan hanya dengan menuliskan kode pada lembar pengumpulan data.

c. *Confidentiality* (Kerahasiaan)

Confidentiality merupakan etika dalam menjamin kerahasiaan dari hasil penelitian baik informasi maupun masalah-masalah lainnya. Semua informasi yang sudah dikumpulkan akan dijamin kerahasiaannya oleh peneliti, hanya kelompok data tertentu yang akan dilaporkan pada hasil riset penelitian.

d. *Justice and inclusivemess* (Keadilan dan keterbukaan)

Justice merupakan etika responden agar mendapatkan perlakuan yang sama tanpa membedakan gender, agama dan etnis. Sedangkan *inclusivemess*, peneliti memberikan jaminan untuk lingkungan peneliti agar peneliti dapat menjelaskan prosedur peneliti secara terbuka kepada responden.

BAB IV

HASIL DAN PENELITIAN

A. Hasil Penelitian

1. Gambaran Umum Lokasi

Penelitian ini dilaksanakan di Poltekkes Kemenkes Sorong, yang terletak di Kota Sorong, Provinsi Papua Barat Daya, serta di rumah masing-masing mahasiswa yang menjadi responden penelitian. Penelitian dilakukan di dua lokasi ini untuk menyesuaikan dengan waktu dan kenyamanan responden, sehingga proses pengumpulan data dapat berjalan dengan baik. Poltekkes Kemenkes Sorong merupakan institusi pendidikan tinggi vokasi yang berada di bawah naungan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia dan bertugas menyelenggarakan pendidikan tenaga kesehatan yang profesional dan terampil.

Secara administratif, kampus ini memiliki 5 program studi, Antara lain keperawatan, kebidanan, gizi yang menjadi fokus dalam penelitian ini. Program studi ini memiliki kurikulum yang memadukan teori dan praktik klinik untuk mencetak lulusan profesional dengan kompetensi tinggi, serta dilengkapi dengan fasilitas laboratorium, ruang belajar, dan sarana penunjang.

2. Analisa Univariat

a) Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Usia

	Usia	F	%
23 tahun	6	24,0	

Dari 25 responden yang diteliti terdapat 23 tahun mengalami nyeri terbanyak tingkat nyeri (24,0) terbanyak adalah pada usia 23 tahun yaitu sebanyak 6 responden dan pada usia terendah yaitu pada usia 18 tahun dengan jumlah 1 responden (4,0%).

b) Hasil insensitas Nyeri Dismenorea

Tabel 4.2 Tabel Distribusi Fekuensi insensitas nyeri

Kategori Nyei Hari Ke-1	N	%
1-3 (Ringan)	22	88%
4-6(Sedang)	3	12%
7-10(Berat)	0	0%
Total	25	100%
Kategori Nyeri Hari Ke-2	N	%
1-3(Ringan)	24	96%
4-6(Sedang)	1	4%
7-10 (Berat)	0	0%
Total	25	100%
Kategori Nyeri Hari Ke-3	N	%
1-3(Ringan)	25	100%
4-6 (Sedang)	0	0%
7-10(Berat)	0	0%
Total	25	100%

Dari tabel 4.2 didapatkan pada hari pertama jumlah nyeri yaitu pada kategori 1-4(Nyeri Ringan) sebanyak 23 responden(88%),dan kategori 5-7(Nyeri sedang) ssebanyak 3 responden (12%). dan tidak didapatkan nyeri berat . Pada hari ke dua didapatkan jumlah nyeri yaitu menurun dengan hasil kategori 1-4(nyeri ringan) sebanyak 24 responden(96%) dan kategori 5-7 1 responden (4%). Lalu pada hari terakhir didapatkan jumlah penderita dismenore dengan nyerri ringan sebanyak 25 responden.

3. Analisa Bivariate

a) Uji Normalitas

Tabel 4.3 Uji Normalitas

Shapiro Wilk		
Statistic	df	Sig
Pemberian Lemon 773	25	0,002

Berdasarkan tabel 4.2 nilai $p < 0,05$ maka data dinyatakan tidak berdistribusi normal. Dengan demikian, baik data pre-test msapun post-test tidak memenuhi asumsi normalitas.

Oleh karena itu, analisis bivariat untuk menguji perbedaan skor pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi menggunakan uji non-parametrik Wilcoxon Signed Ranks Test

b) Analisa ini digunakan untuk menilai adanya Pengaruh Aromaterapi lemon(Citrus) Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore pada Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Sorong. Uji

normalitas yang digunakan adalah uji *Shapiro wilk* maka data yang didapatkan tidak berdistribusi normal. Maka uji statistic yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji *Wilcoxon*.

Tabel 4.4 Uji Wilcoxon Pengaruh Aromaterapi lemon(Citrus) Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore pada Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Sorong.

Kategori	N	Mean Rank	Sum of Ranks	Nilai
Negatif	14	7,59	1,05	P-value
Positif	0	00	00	0,001
Ties	11	-	-	

Berdasarkan tabel 4.5 diperoleh P-Value $0,001 < 0,005$ didapatkan adanya penurunan nyeri pada responden dengan nyeri dismenore pada mahasiswa poltekkes kemenkes sorong. Dibuktikan dengan nilai negative ranks yaitu sebanyak 14 responden, nilai negative artinya ada penurunan dari pre ke post dengan nilai mean 7,59, didapatkan juga nilai ties sebanyak 11 responden yaitu nilai tingkat nyeri yang sama pada hari 1 dan hari 3 intervensi dan didapatkan nilai z-score sebesar - 3.397 yang berarti nilai z positif.

B. Pembahasan

1. Karakteristik responden berdasarkan usia

Dari 25 responden yang diteliti didapatkan hasil responden dengan tingkat nyeri terbanyak adalah pada usia 23 tahun yaitu sebanyak 6 responden (24%) dan pada usia terendah yaitu pada usia 18 tahun dengan jumlah 1 responden (4%).

Hasil penelitian yang sama juga dilakukan oleh Vita Febriani (2021) diketahui bahwa dari 20 responden sebanyak 1 (5%) berusia 18 tahun, sebanyak 3 (15%) berusia 19 tahun, sebanyak 9 (45%) berusia 20 tahun dan sebanyak 7 (35%) berusia 21 tahun.

Dismenore adalah nyeri haid tanpa adanya kelainan pada organ genital dan hampir selalu muncul pertama kali pada wanita berumur 20 tahun atau lebih muda setelah siklus ovulasi mereka tetap. Puncak kejadian dismenore primer adalah pada rentang usia remaja akhir menuju dewasa muda yaitu rentang usia 15- 25 tahun. Dismenore sekunder adalah nyeri haid dengan adanya kelainan pada organ genital yang seringnya terjadi pada wanita berusia lebih dari 30 tahun (Tsamara, 2020)

2. Pengaruh Aromaterapi lemon(Citrus) Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore pada Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Sorong

Berdasarkan tabel 4.3 diperoleh P-Value $0,001 < 0,005$ didapatkan adanya penurunan nyeri pada responden dengan nyeri dismenore pada mahasiswa poltekkes kemenkes sorong. Dibuktikan dengan nilai negative ranks yaitu sebanyak 14 responden, nilai negative artinya ada penurunan dari pre ke post dengan nilai mean 7,59, didapatkan juga nilai ties sebanyak 11 responden yaitu nilai tingkat nyeri yang sama pada hari 1 dan hari 3 intervensi.

Hasil penelitian yang sama juga dilakukan oleh Ni Komang Triyana (2024) analisis uji Wilcoxon yang digunakan untuk menguji

dampak pengobatan inhalasi aromaterapi lemon terhadap nyeri haid remaja putri yang tinggal di Asrama Putri MAN 1 Surakarta. Hasilnya menunjukkan nilai p sebesar 0,000, yang menunjukkan penurunan nyeri haid (dismenore) yang signifikan secara statistik. Selanjutnya diberikan aromaterapi lemon. Sementara itu, hasil analisis uji Wilcoxon yang dilakukan sebelum dan sesudah pemberian pengobatan teknik relaksasi pernapasan dalam menunjukkan nilai p sebesar 0,000, yang menunjukkan signifikansi statistik pada tingkat signifikansi 0,05.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Suci Tarigan (2024) Untuk melihat terdapat pengaruh aromaterapi lemon (Citrus limon) terhadap Dismenore pada remaja maka dilihat hasil analisis uji Mann-Withney yang didapat nilai asymp.sig adalah $0.001 < \alpha (0.05)$, maka disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan aromaterapi lemon (Citrus limon) terhadap Dismenore pada remaja putri di SMP Tri Jaya Medan Denai Tahun 2023. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Helmia yang menyebutkan terdapat perbedaan tingkat nyeri dismenore sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi lemon dengan nilai P-value 0.000.

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 impuls ditransmisikan ke pusat otak, atau sistem limbik. Aromaterapi dapat memberikan efek santai, menenangkan selain itu juga meningkatkan sirkulasi darah. (Meinika et al., 2022). Aromaterapi berpengaruh dalam penurunan skala Dismenore hal ini di dukung oleh teori bahwa aromaterapi yang dihirup oleh responden melalui cara inhalasi atau dihirup akan masuk ke dalam sistem limbik. Pada saat menghirup aroma, pertama akan masuk ke rongga hidung. Di bagian atas rongga hidung terdapat epitelium penciuman (olfaktori). Olfaktori memegang peranan penting untuk mendeteksi aroma. Setelah berhasil mengenali bau, reseptor mengirim sinyal ke saraf penciuman dan komponen kimianya akan masuk ke bulbus olfactory, kemudian ke sistem limbik pada otak. Respon bau yang dihasilkan akan merangsang kerja sel neurohormon endorphen otak, kemudian menstimulasikan hipotalamus untuk mengeluarkan enkaphalin yang berfungsi sebagai penghilang rasa sakit alami dan menghasilkan perasaan tenang. (Miqiawati, 2023).

Salah satu terapi non-farmakologi yang bisa digunakan untuk mengatasi nyeri dismenore adalah dengan aromaterapi lemon (Meinika, 2021). Hal ini sama dengan penelitian yang dilakukan oleh (Febriyanti et al., 2021) yang menunjukkan bahwa tindakannya dalam menurunkan skala nyeri dismenore yaitu dengan menggunakan aromaterapi lemon. Penelitian lain oleh (Kurniawati & Susanti, 2022)

juga penerapannya dalam mengatasi nyeri dismenore adalah dengan pemberian aromaterapi lemon. Aromaterapi lemon mempunyai efek positif karena diketahui bahwa aromanya yang segar dan harum dapat mempengaruhi organ lainnya sehingga dapat menimbulkan efek yang kuat terhadap emosi (Usman, 2020).

Dari pembahasan diatas peneliti menyimpulkan bahwa Pemberian Aromaterapi lemon(Citrus) Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore pada Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Sorong berpengaruh terhadap penurunan nyeri pada penderita Dismenore pada wanita usia 18-25 tahun.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Intervensi hasil penelitian Dari 25 responden yang diteliti didapatkan hasil responden dengan tingkat nyeri terbanyak adalah pada usia 23 tahun yaitu sebanyak 6 responden (24%) dan pada usia terendah yaitu pada usia 18 tahun dengan jumlah 1 responden
2. Hasil analisis deskriptif sebelum, diketahui bahwa jumlah responden yang dianalisis sebanyak **25 orang** untuk masing-masing hari. Pada **hari pertama**, jumlah intervensi yang dilakukan selama 1 kali pemberian , dengan **rata-rata (mean)** sebesar **3,60** dan (**standar deviasi**) sebesar **0,76**, menunjukkan bahwa data relatif homogeny
3. Pada **hari kedua**, jumlah intervensi juga berada pada rentang yang sama, yaitu **2 kali**, namun terjadi penurunan rata-rata menjadi **3,20**, dengan simpangan baku yang tetap sebesar **0,76**. Sementara itu, pada **hari ketiga**, jumlah intervensi mengalami penurunan lebih lanjut dengan rentang antara **1 hingga 2 kali**, dan rata-rata sebesar **2,56**, serta simpangan baku sebesar **0,71**. Secara umum, terdapat **tren penurunan rata-rata jumlah intervensi dari hari pertama hingga hari ketiga**

B. Saran

1. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa, khususnya yang mengalami nyeri dismenore, disarankan untuk mencoba penggunaan aromaterapi lemon sebagai alternatif non-farmakologis dalam mengurangi nyeri haid. Aromaterapi ini mudah digunakan, aman, dan memiliki efek relaksasi yang dapat membantu meredakan ketegangan serta memperbaiki suasana hati selama masa menstruasi.

2. Bagi Institusi Pendidikan (Poltekkes Kemenkes Sorong)

Institusi dapat mempertimbangkan untuk mengadakan penyuluhan atau edukasi mengenai manajemen nyeri dismenore, termasuk terapi komplementer seperti aromaterapi lemon, sebagai upaya meningkatkan kualitas hidup dan konsentrasi belajar mahasiswa yang mengalami dismenore.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan penelitian selanjutnya dapat dilakukan dengan jumlah sampel yang lebih besar dan jangka waktu yang lebih panjang untuk memperkuat hasil penelitian ini. Selain itu, dapat dikaji juga perbandingan efektivitas aromaterapi lemon dengan jenis aromaterapi lainnya dalam mengatasi nyeri dismenore.

DAFTAR PUSTAKA

- Amrullah Syah Putra, Nicko Pisceski Kusika Saputra, Noviardi Noviardi, & Ismawati Ismawati. (2024). Analisa Faktor Risiko Dismenore Primer Dan Dismenore Sekunder Pada Mahasiswi. *Jurnal Media Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan*, 34(1), 166–176.
- Ardyantin, R. I., Alfitri, R., & Widatrilupi, R. M. V. (2024). Pengaruh pemberian aromaterapi lemon dalam menurunkan nyeri dismenore pada remaja putri di SMP PGRI 05 Tirtoyudo. *Journal of Public Health Innovation*, 4(02), 388–393. <https://doi.org/10.34305/jphi.v4i02.1132>
- Ariani, A., Mulyani, Y., & Rosifa, R. (2023). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lemon terhadap Penurunan Dismenore pada Remaja Putri. *Jurnal Kebidanan Harapan Ibu Pekalongan*, 10(2), 126–133. <https://doi.org/10.37402/jurbidhip.vol10.iss2.262>
- Bayyinah, A. S., & Hermawati, H. (2024). *Penerapan Aromaterapi Lemon (Citrus) Pada Penurunan Nyeri Menstruasi Mahasiswi Program Studi DIII Keperawatan Semester 6 Universitas ‘ Aisyiyah Surakarta*. 1(4).
- Citrus, L., Burm, L., Oil, E., Daryono, E. D., Anggorowati, D. A., Verdina, F. P., & Laily, V. N. (2023). *Jurnal Teknik Kimia USU Ekstraksi Minyak Atsiri Kulit Jeruk Lemon (Citrus limon (L .) Burm . f .) dengan Pretreatment Microwave dan Distilasi Air-Uap*. 12(2), 116–123.
- Febriyanti, V., Putri, V. S., & Yanti, R. D. (2021). Pengaruh Aromaterapi Lemon (Citrus) terhadap Skala Nyeri Dismenorea pada Mahasiswi Program Studi Ilmu Keperawatan STIKes Baiturrahim Jambi. *Jurnal Akademika*

- Baiturrahim Jambi*, 10(1), 74. <https://doi.org/10.36565/jab.v10i1.277>
- 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). <https://doi.org/10.35790/jkp.v7i1.25196>
- Sentia, S., Destriani, S. N., Dewiani, K., Kurniati, N., & Bengkulu, U. (2025). *Lontara*. 6(1), 8–17.
- Triyana, N. K., Wijayanti, & Wulandari, R. (2024). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lemon (Cytrus) Terhadap Penurunan Skala Dismenore Pada Remaja Putri Di Asrama Putri Man 1 Surakarta. *Al-Insyirah Midwifery: Jurnal Ilmu Kebidanan (Journal of Midwifery Sciences)*, 13(1), 53–60. <https://doi.org/10.35328/kebidanan.v13i1.2616>
- Tusyukriyah, F., & Aisah, S. (2022). Intervensi Aromaterapi Lemon Untuk Mengatasi Dismenore. *Ners Muda*, 3(3). <https://doi.org/10.26714/nm.v3i3.10545>
- Wari Nurjanah, F. (2023). Pengaruh Aromaterapi Lemon (Citrus) terhadap Penurunan Dismenorea (Litterature Review). In *Jurnal Sains dan Teknologi Kesehatan* (Vol. 5, Issue 1).
- Wisatawan, P., Wisata, T., Dalam, A., Tingkat, M., Di, S., Gedongsongo, C., Jesita, S., Apritasari, A., Astuti, L. P., Suratih, K., Karya, S., & Semarang, H. (n.d.). 3 1,2,3. 0–6.
- Judha, M dkk. 2012. Teori pengukuran Nyeri dan nyeri persalinan. Yongyakarta: Nuha Medika.

- Wisatawan, P., Wisata, T., Dalam, A., Tingkat, M., Di, S., Gedongsongo, C.,
Jesita, S., Apritasari, A., Astuti, L. P., Suratih, K., Karya, S., & Semarang, H.
(n.d.). 3 1,2,3. 0–6.
- Fithriana, D., Marvia, E. and Putra, A. A. (2016) ‘Perbandingan pemberian terapi
Relaksasi Auttogenik dan Aroma terapi terhadap penurunan tingkat Nyeri
Hid (Dismenore) Pada Siswi di MtS NW Sawana Sumbawa Besar ‘, Prima,
2 (2), pp.1- 10.
- Rambi, C dkk. 2019. “ Pengaruh Aromaterapi lemon (Citrus) Terhadap
Penurunan Dismenore pada mahasiswa keperawatan: . Jurnal Ilmiah
- Risnawati, D. 2019. Perbedaan terapi Guided Imagery dan Effleurage Terhadap
perubahan Nyeri menstruasi pada remaja putri di SMPN 3 Pringkuku
pacitan: Madium Stiker Bhakti Husada Mulia Madiun

LAMPIRAN

Surat Permohonan Pengambilan Data Awal Dan Ijin Penelitian



Kementerian Kesehatan
Direktorat Jenderal
Sumber Daya Manusia Kesehatan
Politeknik Kesehatan Sorong
Jalan Basuki Rahmat KM 11,
Sorong, Papua Barat 98418
(0951) 324309
<https://poltekkesorong.ac.id>

NOTA DINAS
NOMOR : PP.06.02/F.XLV.10e/ 098 /2025

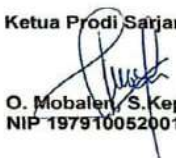
Yth : Direktur Poltekkes Kemenkes Sorong
Dari : Ketua Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan
Hal : Permohonan Pengambilan Data Awal dan Ijin Penelitian
Tanggal : 24 Juli 2025

Sehubungan dengan Penyusunan Proposal Skripsi bagi mahasiswa Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Sorong maka, kami mohon kepada Ibu untuk mengizinkan mahasiswa kami melakukan pengambilan data awal dan Penelitian yang dibutuhkan guna penyelesaian Skripsi sesuai dengan judul yang telah disetujui. Adapun nama mahasiswa tersebut:

Nama : Sara Usupar
NIM : 11430120056
Semester : VIII (Delapan)
Judul : Pengaruh Aromaterapi Lemon Citrus Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Mahasiswa Poltekkes Sorong Jurusan Kebidanan.

Demikian surat Ijin ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

Ketua Prodi Sarjana Terapan Keperawatan


O. Mobalen, S. Kep, Ns, M. Kep
NIP 197910052001122001

Kementerian Kesehatan tidak menerima suap dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi suap atau gratifikasi, silahkan laporkan melalui HALO KEMENKES 1500567 dan <https://wbk.kemkes.go.id>. Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silahkan unggah dokumen pada laman <https://te.kominfo.go.id/verifyPDF>



LEMBAR PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Kepada :

Yth. Calon Responden Penelitian

Di

Tempat

Dengan hormat,

Saya yang bertandatangan dibawah ini:

Nama : Sara. Usupar

NIM : 11430120056

Program Studi : Sarjana Terapan Keperawatan

Semester : VIII (Delapan)

Bersama ini saya mengajukan permohonan kepada Mahasiswa Poltekkes

Kemenkes Sorong untuk bersedia menjadi responden dalam penelitian saya yang

berjudul “Pengaruh Aromaterapi lemon (Citrus) Terhadap penurunan Nyeri

Dismenore pada mahasiswa Poltekkes Kemenkes sorong”.

Demikian surat permohonan ini disampaikan, atas perhatian, kerjasama dan

kesediannya saya ucapkan terima kasih.

Sorong,..... 2025

Peneliti

Sara.Usupar

LEMBAR PENJELASAN PENELITIAN

Kepada Yth,

Mahasiswa/ Calon Responden

DiTempat

Dengan hormat,

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Sara. Usupar

NIM : 11430120056

Program Studi : Sarjana Terapan Keperawatan

Semester : VIII (Delapan)

Peneliti adalah mahasiswa Politeknik Kesehatan Kemenkes Sorong Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan yang sedang melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Aromaterapi lemon (Citrus) Terhadap penurunan Nyeri Dismenore pada Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Sorong”.

Partisipasi yang diharapkan dari responden adalah bersedia mengisi dan memberikan informasi yang diperlukan dalam pengumpulan data, yaitu dengan cara menjawab pertanyaan yang berkaitan dengan Nyeri Dismenore oleh peneliti melalui kuisioner. Segala informasi yang diberikan tidak akan mengakibatkan kerugian apapun karena semua informasi yang dibagikan akan menjamin kerahasiaanya.

Apabila Mahasiswa/ calon responden bersedia, mohon untuk menandatangani lembar persetujuan dan mengisi beberapa lembar kuesioner yang disertakan

dengan lembar ini. Atas perhatian dan kesediaan anda, saya ucapkan terima kasih.

Sorong, Juli 2024
Peneliti

Sara. Usupar

KUESIONER

PENGARUH AROMATERAPI LEMON (*CITRUS*) TERHADAP

PENURUNAN NYERI DISMENOREA PADA MAHASISWA POLTEKKES

KEMENKES SORONG

A. Identitas Responden

- | | |
|--|----------------------------------|
| 1. Kode Responden : | |
| 2. Usia : | |
| 3. Semester : | |
| 4. Pernah mengalami nyeri saat haid sebelumnya | Ya / Tidak |
| 5. Apakah siklus menstruasi anda teratur | Ya / Tidak |
| 6. Tingkat aktivitas fisik (Olahraga rutin) | Rutin / Jarang /
Tidak pernah |
| 7. Riwayat alergi terhadap aroma lemon | Ya / Tidak |

B. Pengkajian Nyeri Dismenore (Metode PQRST)

Komponen	Pertanyaan	Jawaban
P (Provocation)	Apa yang memicu atau memperparah Nyeri anda saat haid?	
Q(Quality)	Bagaimana anda mendeskripsikan nyerinya? Misal: menusuk, berdenyut, tertarik, melilit, panas)	

R(Region)	Di mana lokasi nyeri yang anda rasakan ?	
S (Severity)	Seberapa nyeri yang anda Rasakan (Skala 1-10) ?	
T (Time)	Kapan nyeri mulai muncul ? Berapa lama berlangsung ? Apaka hilang timbul?	

C. Skala Penilaian Nyeri (NRS)

1. Skala Nyeri Sebelum Aromaterapi

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tidak Nyeri _____ Sangat Nyeri

2. Skala Nyeri Setelah Aromaterapi (30 menit setelah inhalasi)

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tidak Nyeri _____ Sangat Nyeri

D. Evaluasi Setelah Pemberian Aromaterapi

1	Apakah anda merasa lebih rileks setelah menghirup aromaterapi lemon?	
2	Apaka nyeri terasa berkurang setelah mendapatkan aromaterapi lemon?	
3	Apakah Anda bersedia menggunakan aromaterapi lemon di masa depan untuk mengatasi nyeri haid?	
4	Apakah ada reaksi atau ketidaknyamanan lain setelah terapi ? (Jika ada,Jelaskan	

Lampiran 5 Hasil Frekuensi Usia Menggunakan SPSS

VAR00001

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	18 tahun	1	4,0	4,0	4,0
	19 tahun	2	8,0	8,0	12,0
	20 tahun	2	8,0	8,0	20,0
	21 tahun	3	12,0	12,0	32,0
	22 tahun	5	20,0	20,0	52,0
	23 tahun	6	24,0	24,0	76,0
	24 tahun	4	16,0	16,0	92,0
	25 tahun	2	8,0	8,0	100,0
	Total	25	100,0	100,0	

Lampiran 6

Tabel Insensitas Nyeri

Kategori Nyeri H 1	N	%
1-4(Ringan)	22	88%
5-7(Sedang)	3	12%
8-12 (Berat)	0	0%
TOTAL	25	100%
Kategori Nyeri H-2	N	%
1-4(Ringan)	24	96%
5-7(Sedang)	1	4%
8-12 (Berat)	0	0%
TOTAL	25	100%
Kategori Nyeri H-3	N	%
1-4(Ringan)	25	100%
5-7(Sedang)	0	0%
8-12 (Berat)	0	0%
TOTAL	25	100%

Lampiran 7

Hasil Uji Statistic

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pemberian aroma terapi lemon citrus	.289	25	.000	.810	25	.002

a. Lilliefors Significance Correction

Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks				
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
post - Pre	Negative Ranks	14 ^a	7,50	105,00
	Positive Ranks	0 ^b	,00	,00
	Ties	11 ^c		
	Total	25		

a. post < Pre

b. post > Pre

c. post = Pre

Test Statistics^a

post - Pre

Z	-3,397 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	,001