



JNPH

Volume 11 No. 2 (Oktober 2023)

© The Author(s) 2023

**HUBUNGAN TEKNIK RELAKSASI NAPAS DALAM DENGAN AROMATERAPI
MINYAK ATSIRI JERUK KALAMANSI (CITROFORTUNELLA MICROCARPA)
TERHADAP DISMENORE PADA MAHASISWI PROGRAM STUDI VOKASI
KESEHATAN FMIPA UNIVERSITAS BENGKULU**

**THE RELATIONSHIP OF DEEP BREATH RELAXTION TECHNIQUE WITH THE
AROMATHERAPY OF KALAMANSI ORANGE (CITROFORTUNELLA
MICROCARPA) ESSENTIAL OIL TOWARDS DYSMENORRHEA OF STUDENTS OF
THE HEALTH VOCATIONAL STUDY PROGRAM FACULTY OF
MATHEMATICS AND NATURAL SCIENCES
UNIVERSITY OF BENGKULU**

**MARSELLA SRI RAHAYU, YETTI PURNAMA, SUCI RAHMAWATI
KURNIA DEWIANI, IKHSAN
PRODI D3 KEBIDANAN FMIPA UNIVERSITAS BENGKULU
PRODI D3 FARMASI FMIPA UNIVERSITAS BENGKULU
Email: ypurnama@unib.ac.id**

ABSTRAK

Pendahuluan: Dismenore merupakan nyeri saat menstruasi, dengan rasa kram dan terpusat di abdomen bawah. Salah satu upaya untuk mengatasi Dismenore dengan metode non farmakologi yaitu teknik relaksasi napas dalam dengan pemberian aromaterapi minyak atsiri Jeruk Kalamansi (*Citrofortunella microcarpa*). Minyak atsiri Jeruk Kalamansi mengandung decanal yang berfungsi sebagai penenang (sedatif alami) yang dapat menstabilkan sitem saraf sehingga menimbulkan efek tenang dan rileks bagi siapapun yang menghirupnya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan teknik relaksasi napas dalam dengan aromaterapi minyak atsiri Jeruk Kalamansi (*Citrofortunella microcarpa*) terhadap dismenore pada mahasiswa Program Studi Studi Vokasi Kesehatan FMIPA Universitas Bengkulu. Pengukuran tingkat nyeri dismenore menggunakan skala Visual Analog Scale (VAS) kombinasi. Metode: Metode penelitian menggunakan Quasy exsperiment design dengan one group pretest-posttest design. Sampel penelitian berjumlah 15 responden. Pengambilan sampel dengan menggunakan teknik accidental sampling. Analisis data menggunakan uji paired sample t-test. Hasil dan Pembahasan: Sebelum diberi teknik relaksasi napas dalam dengan minyak atsiri Jeruk Kalamansi rata-rata tingkat nyeri dismenore adalah 5.73 dan setelah diberi teknik relaksasi napas dalam dengan aromaterapi minyak atsiri Jeruk Kalamansi rata-rata tingkat nyeri dismenore menjadi 4.40. Hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa nilai $p\text{-value} = 0,000 < \alpha = 0,05$. Kesimpulan: Teknik relaksasi napas dalam dengan aromaterapi minyak atsiri Jeruk Kalamansi (*Citrofortunella microcarpa*) dapat mengurangi Dismenore.

Kata Kunci: Dismenore, Menstruasi, Remaja

ABSTRACT

Introduction: Dysmenorrhea is pain during menstruation with a feeling of cramps that is concentrated in the lower abdomen. One of the efforts to treat dysmenorrhea is using non-pharmacological methods, namely deep breathing relaxation techniques by administering aromatherapy with the essential oil of Calamansi Orange (*Citrofortunella microcarpa*). Calamansi Orange essential oil contains decanal, which functions as a sedative (a natural sedative) that can stabilize the nervous system so that it has a calming and relaxing effect on anyone who inhales it. This study aims to determine the relationship between deep breathing relaxation techniques and aromatherapy of Calamansi Citrus (*Citrofortunella microcarpa*) essential oil on dysmenorrhea in female students of the Health Vocational Study Program, Faculty of Mathematics and Natural Sciences, University of Bengkulu. Dysmenorrhea pain level was measured using a combination Visual Analog Scale (VAS). **Method:** The research method uses a quasi-experimental design with a one-group pretest-posttest design. The research sample consisted of 15 respondents. Sampling using an accidental sampling technique. The data was analyzed using a paired sample t-test. **Results and Discussion:** The results of the study showed that before being given a deep breathing relaxation technique with Calamansi Orange essential oil, the average dysmenorrheal pain level was 5.73, and after being given a deep breathing relaxation technique with Calamansi Orange essential oil aromatherapy, the average dysmenorrheal pain level was 4.40. The results of the bivariate analysis showed that the $p\text{-value}=0.000 (<\alpha = 0.05)$. **Conclusion:** Deep breathing relaxation techniques with aromatherapy of Calamansi Citrus (*Citrofortunella microcarpa*) essential oil can reduce dysmenorrhea.

Keywords: Dysmenorrhea, Menstruation, Teenagers

PENDAHULUAN

Dismenore merupakan nyeri saat menstruasi, dengan rasa kram dan terpusat di abdomen bawah. Dismenore terjadi karena ketidakseimbangan hormon progesteron dalam darah sehingga mengakibatkan kontraksi otot perut secara terus menerus. Menurut World Health Organization (WHO) angka dismenore di dunia sangat besar, rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap negara mengalami dismenore, di Swedia sekitar 72%, sedangkan di Indonesia angkanya diperkirakan 55% perempuan produktif mengalami dismenore (WHO, 2019).

Dismenore dibagi menjadi dua yaitu dismenore primer dan dismenore sekunder. Dismenore primer merupakan nyeri menstruasi yang terjadi tanpa keadaan patologi pada panggul, sedangkan dismenore sekunder merupakan nyeri saat menstruasi

yang berhubungan dengan keadaan patologis di organ genitalia.¹ Supaya tidak menjadi lebih buruk dismenore harus ditangani karena selain menyebabkan gangguan kesehatan, dismenore juga dapat mengganggu aktivitas sehari-hari misalnya proses belajar mengajar pada remaja. Dismenore dapat diatasi oleh dua cara yaitu dengan terapi farmakologi dan non farmakologi. Salah satu upaya untuk mengatasi dismenore dengan metode non farmakologi yaitu dengan teknik relaksasi napas dalam dan pemberian aromaterapi.²

Teknik relaksasi napas dalam adalah teknik pengelolaan diri berdasarkan cara kerja system saraf simpatis dan parasimpatis yang dapat meningkatkan sensitivitas baroreseptor sehingga sensasi nyeri dismenore yang dirasakan dapat berkurang. Saat melakukan teknik relaksasi napas dalam maka tubuh akan merasakan relaks, keadaan ini merangsang hipotalamus untuk mengeluarkan hormon endorphin sebagai respon terhadap

rasa sakit, lalu mengikat reseptor opioid pada neuro dan menghambat pelepasan neurotransmitter lalu mengirim impuls ke otak sehingga peningkatan rasa nyeri terhambat. Teknik ini dapat menurunkan hormon adrenalin sehingga kecemasan juga berkurang. Teknik relaksasi napas dalam ini berfokus untuk meningkatkan kadar oksigen pada paru-paru dan darah.³

Selain teknik relaksasi napas dalam, aromaterapi juga bermanfaat dalam mengatasi dismenore. Hal tersebut karena aromaterapi menggunakan ekstrak atau minyak atsiri wewangian tertentu yang efeknya dapat menenangkan, menghilangkan rasa cemas dan khawatir sehingga akan menimbulkan efek relaksasi dan mengurangi rasa nyeri. Jeruk Kalamansi (*Citrofortunella microcarpa*) adalah salah satu komoditi yang dikembangkan di Provinsi Bengkulu diolah menjadi sirup Jeruk Kalamansi.⁴ Hasil samping industri sirup Jeruk Kalamansi seperti kulit, pulp, biji, dan cairan hasil pengendapan.⁵ Kandungan kulit Jeruk Kalamansi diantaranya adalah decanal yang dapat menstabilkan sistem saraf sehingga menimbulkan efek tenang bagi siapapun yang menghirupnya. Decanal dalam aromaterapi menimbulkan perasaan rileks.⁶

Manfaat minyak atsiri dari kulit Jeruk Kalamansi untuk meredakan dismenore belum tereksplorasi, dengan adanya bukti bahwa Jeruk memiliki efek menenangkan, mengurangi rasa cemas, rasa khawatir dan membuat lebih rileks serta dapat menurunkan intensitas nyeri, sehingga penulis memiliki gagasan untuk meneliti aromaterapi minyak atsiri Jeruk Kalamansi (*Citrofortunella microcarpa*) terhadap dismenore. Berdasarkan dari latar belakang di atas, maka penulis tertarik akan melakukan penelitian mengenai "Hubungan teknik relaksasi napas dalam dengan aromaterapi minyak atsiri Jeruk Kalamansi (*Citrofortunella microcarpa*) terhadap dismenore pada mahasiswi Program Studi Vokasi Kesehatan FMIPA Universitas Bengkulu."

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan Metode penelitian menggunakan Quasy exsperiment design dengan one group pretest-posttest design. Penelitian ini dilakukan di kampus IV FMIPA Universitas Bengkulu pada tanggal 15-27 April 2023. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswi Program Studi Vokasi Kesehatan FMIPA Universitas Bengkulu Tahun 2022 yang berjumlah 846 orang.

Sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswi Program Studi Vokasi Kesehatan FMIPA Universitas Bengkulu berjumlah 15 orang. Pengambilan sampel dengan menggunakan teknik accidental sampling. Analisis data menggunakan uji paired sample t-test.

Pada penelitian ini responden diberikan perlakuan teknik relaksasi napas dalam selama 15 menit dan diselingi dengan istirahat singkat setiap 5 kali pernapasan, sedangkan pemberian aromaterapi minyak atsiri jeruk kalamansi (*Citrofortunella microcarpa*) menggunakan diffuser. Penelitian ini telah disetujui tim etik dari Politeknik Kesehatan Bengkulu dengan No.KEPK.BKL/169/04/2023.

HASIL PENELITIAN

Karakteristik responden dalam penelitian ini bervariasi. mahasiswi yang mengalami dismenore akan mengalami keluhan kram perut menyebar ke punggung hingga paha, mual, kelelahan, pusing, malaise dan terganggu aktivitasnya

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Mahasiswi yang Mengalami Dismenore

Karakteristik	Satua n	Frekuensi	
		N	%
Umur			
17	Tahun	1	6,7
18	Tahun	3	20,0
19	Tahun	6	40,0
20	Tahun	5	33,3
IMT			
Normal	Kg/m	12	80,0

2			
Kg/m ²			
Overweight	2	2	13,3
Kg/m ²			
Obesitas	1	1	6,7
Menarche			
11-13	Tahun	12	80,0
≥ 14	Tahun	3	20,0
Siklus			
28	Hari	11	73,3
≥ 29	Hari	4	26,7
Lama			
3-7	Hari	13	86,7
≥ 8	Hari	2	13,3
Hari Muncul			
1 dan 2		15	100,0
Keluhan			
Kram			
ya		15	100,0
Mual			
ya		12	80,0
Tidak		3	20,0
Kelelahan			
ya		15	100,0
Pusing			
ya		4	26,7
Tidak		11	73,7
Malaise umum			
ya		14	93,3
Tidak		1	6,7
Mengganggu aktivitas			
ya		15	100,0

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Nyeri Dismenore Sebelum dan Sesudah

Intervensi	N	Min	Max	Mean	Std.Deviation
Pre	15	3	9	5,73	1,831
Post	15	2	8	4,40	1,724

Tabel 3. Hubungan Teknik Relaksasi Napas Dalam dengan Aromaterapi

Intervensi	Mean	Std. Deviasi	Minimum	Maximum	Selisi	Nilai ρ
Pre	5.73	1.831	3	9	1,33	0,000
Post	4.40	1.724	2	8		

PEMBAHASAN

Hasil statistik mahasiswi program studi vokasi kesehatan FMIPA Universitas Bengkulu sebagian besar berusia 19 tahun yaitu sebanyak 6 orang (40,0%), berusia 20 tahun sebanyak 5 orang (33,3%), sebagian kecil berusia 18 tahun sebanyak 3 orang (20,0%) dan berusia 17 tahun 1 orang (6,7%). Hal ini menunjukkan sebagian besar responden berada pada usia 19 tahun. Usia 17-20 tahun merupakan masa remaja lanjut dimana pada masa tersebut remaja mengalami perubahan pada dirinya. Salah satu perubahan yang terjadi pada remaja putri adalah mengalami menstruasi yaitu proses pengelupasan lapisan endometrium⁷

Menurut peneliti mahasiswi program studi vokasi kesehatan ini rentang usianya adalah 17-20 tahun, yang artinya mahasiswi tersebut sudah mengalami pubertas yang ditandai dengan sudah menstruasi. Hasil statistik mahasiswi yang mengalami dismenore sebagian besar memiliki IMT normal sebanyak 12 orang (80,0%), sebagian kecil memiliki IMT overweight yaitu 2 orang (13,3%) dan obesitas 1 orang (6,7%). Menurut penelitian Wahyuni (2018), diperoleh 62,3% remaja putri dengan indeks massa tubuh normal, 32,8% kurus dan 4,9% gemuk. Hasil analisis kejadian dismenore diperoleh 86,9% remaja putri mengalami kejadian dismenorea dan 13,1% tidak dismenorea. Hal ini menunjukkan tidak ada hubungan indeks massa tubuh dengan dismenorea.⁸

Hasil pada penelitian ini mahasiswi yang mengalami dismenore sebagian besar menarche pada usia 11-13 tahun yang berjumlah 12 orang (80,0%) dan sebagian kecil berusia ≥ 14 tahun berjumlah 3 orang (20,0%). Hasil ini berarti sebagian besar responden mengalami menarche pada usia 11-13 tahun. Menurut penelitian Mau (2020), skala nyeri berat (31,90%) dan ringan (22,20%) terbanyak pada usia menarche ideal 12-13 tahun yang menderita nyeri menstruasi dibandingkan dengan menarche pada usia menarche cepat (< 11 tahun) dan lambat (> 14

tahun).⁹ Menurut peneliti, menarche bisa terjadi pada rentang usia 11- 13 tahun karena pada usia tersebut tubuh remaja sudah mulai siap dengan perubahan perkembangan dan pertumbuhan yang terjadi serta psikologis sudah mengerti dengan perubahan yang dialami pada saat pubertas. Cepat atau lambatnya kejadian menarche juga bisa dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti status gizi, psikologis, gaya hidup dan lingkungan sekitar.

Hasil pada penelitian ini sebagian besar siklus menstruasi pada mahasiswa yang mengalami dismenore adalah 28 hari sebanyak 11 orang (73,3%) dan sebagian kecil nya ≥ 29 hari sebanyak 4 orang (26,7%). Pada penelitian Mau (2020) menunjukkan nyeri menstruasi banyak diderita pada responden dengan siklus menstruasi normal (21-35 hari) 57 responden (79,2%) tidak ada hubungan antara lama siklus menstruasi dengan kejadian nyeri menstruasi.⁹ Siklus menstruasi yaitu jarak menstruasi antara hari pertama hingga hari berikutnya menstruasi. Siklus menstruasi dikatakan normal bila didapatkan siklus menstruasi teratur tidak kurang dari 24 hari dan tidak lebih dari 35 hari.¹

Dari hasil penelitian Lama menstruasi pada responden ini sebagian besar 3-7 hari sebanyak 13 orang (86,7%) dan ≥ 8 hari sebanyak 2 orang (13,3%). Lama menstruasi yaitu jarak dari hari pertama menstruasi hingga perdarahan berhenti. Lama menstruasi dikatakan normal jika terjadi 3-7 hari.¹ Pada penelitian ini mahasiswa yang mengalami dismenore seluruhnya akan muncul pada hari pertama dan kedua sebanyak 15 orang (100%). Dismenore primer biasanya terjadi sebelum menstruasi atau selama menstruasi pada 48 jam pertama.² Hasil penelitian mahasiswa yang mengalami dismenore seluruhnya akan mengalami keluhan kram perut menyebar ke punggung hingga paha sebanyak 15 orang (100%), mual sebanyak 12 orang (80,0%), keseluruhan juga mengalami kelelahan sebanyak 15 orang (100%), sebagian besar mahasiswa yang mengalami dismenore pusing sebanyak 10 orang (66,6%)

yang mengalami malaise sebanyak 14 orang (93,3%) dan keseluruhan terganggu aktivitasnya sebanyak 15 orang (100%).

Dismenore primer ini terjadi berulang, rasa nyeri saat menstruasi disertai rasa kram dan dapat menyebar ke punggung atau paha. Gejala dismenore ini disertai dengan mual, kelelahan, pusing dan malaise umum serta mengganggu aktivitas.² Mahasiswa mengalami Dismenore rata-rata tingkat nyeri sebelum diberikan teknik relaksasi napas dalam dengan aromaterapi minyak atsiri Jeruk Kalamansi adalah 5,73 dengan nilai minimum 3 dan nilai maksimum 9, serta standar deviasi 1,831. Sedangkan nilai rata-rata tingkat nyeri setelah diberikan teknik relaksasi napas dalam dengan aromaterapi minyak atsiri Jeruk Kalamansi menjadi 4,40, nilai minimum 2 dan nilai maksimum 8, serta standar deviasi 1,724. Dilihat dari nilai rata-ratanya berarti ada penurunan tingkat nyeri pada dismenore.

Hasil senada juga diungkapkan oleh Meinika (2022) berjumlah 30 responden (15 orang kelompok intervensi dan 15 orang kelompok kontrol). Rata-rata tingkat nyeri dismenore remaja putri sebelum diberikan aromaterapi lemon adalah (5,20) dan rata-rata tingkat nyeri dismenore pada remaja putri sesudah diberikan aromaterapi lemon adalah (3,07) sedangkan rata-rata nyeri dismenore pada kelompok kontrol sebelum diberikan aromaterapi lavender adalah (5,33) dan rata-rata tingkat nyeri dismenore pada remaja putri sesudah diberikan aromaterapi lavender adalah (3,13).¹⁰ Hal ini didukung oleh Irliana (2022) bahwa rata-rata intensitas nyeri menstruasi pada remaja putri sebelum diberikan aromaterapi lavender yaitu 5,44 dan sesudah diberikan intervensi menjadi 2,97.¹¹ Hasil penelitian ini juga didukung oleh Oktavianto (2022) menyatakan bahwa dari 20 responden nilai rata-rata nyeri dismenore sebelum diberikan aromaterapi yaitu (6,15), sedangkan nilai rata-rata nyeri setelah diberikan aromaterapi turun menjadi (4,40).¹²

Untuk mengetahui hubungan teknik relaksasi napas dalam dengan aromaterapi

minyak atsiri Jeruk Kalamansi terhadap dismenore. menggunakan uji normalitas data dengan Shapiro-wilk diperoleh nilai $\rho > 0,005$ berdistribusi normal sehingga uji yang digunakan adalah paired Sample t-test. Sebelum diberi teknik relaksasi napas dalam dengan aromaterapi minyak atsiri Jeruk Kalamansi rata-rata tingkat nyeri adalah 5,73 dan setelah diberi teknik relaksasi napas dalam dengan aromaterapi minyak atsiri Jeruk Kalamansi rata-rata tingkat nyeri menjadi 4,40 hal ini menunjukkan bahwa ditinjau secara statistik menggunakan Paired Sample t-test pada tingkat kemaknaan 95% menunjukkan nilai $\rho\text{-value} = 0,000 < \alpha = 0,05$, maka dapat dinyatakan hipotesis penelitian (H_a) diterima sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan teknik relaksasi napas dalam dengan aromaterapi minyak atsiri Jeruk Kalamansi terhadap dismenore pada mahasiswi Program Studi Vokasi Kesehatan FMIPA Universitas Bengkulu.

Teknik relaksasi napas dalam adalah teknik pengelolaan diri berdasarkan cara kerja system saraf simpatis dan parasimpatis yang dapat meningkatkan sensitivitas baroreseptor sehingga sensasi nyeri dismenore yang dirasakan dapat berkurang. Saat melakukan teknik relaksasi napas dalam maka tubuh akan merasakan relaks, keadaan ini merangsang hipotalamus untuk mengeluarkan hormon endorphin sebagai respon terhadap stress atau rasa sakit, lalu mengikat reseptor opioid pada neuro dan menghambat pelepasan neurotransmitter lalu mengirim impuls ke otak sehingga peningkatan rasa nyeri terhambat. Teknik ini dapat menurunkan hormon adrenalin sehingga kecemasan juga berkurang.³

Minyak atsiri Jeruk Kalamansi mengandung decanal yang berfungsi sebagai penenang (sedatif). Kandungan kulit Jeruk Kalamansi diantaranya adalah decanal yang dapat menstabilkan sitem saraf sehingga menimbulkan efek tenang bagi siapapun yang menghirupnya. Decanal dalam aromaterapi menimbulkan perasaan rileks.⁶ Aromaterapi yang dihirup menuju reseptor sel-sel hidung, lalu molekul-molekul tersebut menempel

pada rambut-rambut halus di hidung. Setelah itu ditransmisikan melalui saluran olfactory ke otak kemudian memengaruhi sistem limbik dan merangsang hipotalamus untuk menghasilkan hormon serotonin yang dapat memperbaiki suasana hati dan hormon endorphin yang bisa menghilangkan atau mengurangi rasa nyeri secara alami, merilekskan dan menenangkan.

Hasil penelitian Purnama (2023) bahwa sebanyak 60 responden yang dibagi menjadi 30 orang pada kelompok kontrol dan 30 orang pada kelompok intervensi yang mendapatkan aromaterapi minyak atsiri Jeruk Kalamansi didapatkan rata-rata nyeri sebelum intervensi 1,83 yang menurun menjadi 1,43 setelah diberikan intervensi (0,001), serta tingkat kecemasan rata-rata juga mengalami penurunan yaitu 2,30 menjadi 1,77 (0,001). Hal yang sama juga terjadi pada kelompok kontrol yang mendapatkan aromaterapi jeruk menunjukkan perbedaan tingkat nyeri dan kecemasan sebelum dan sesudah diberikan intervensi dengan $\rho\text{-value} = 0,005$ untuk tingkat nyeri dan 0,046 untuk tingkat kecemasan. Hal ini menunjukkan bahwa menggunakan aroma terapi pada awalnya persalinan sebagai terapi komplementer secara signifikan mempengaruhi nyeri persalinan dan tingkat kecemasan.⁶

Hal senada diungkapkan oleh Indasari (2020) sebanyak 45 responden sebelum diberikan intervensi sebagian besar responden mengalami nyeri haid sedang sebanyak 28 orang (62,3%) dan setelah diberikan intervensi teknik relaksasi nafas dalam nyeri paling besar yaitu nyeri haid ringan sebanyak 19 orang (42,2%) dengan nilai $\rho\text{-value} 0,000$ ($p < 0,05$) berarti ada efek signifikan sesudah diberikan teknik relaksasi nafas dalam.¹³ Hal ini juga didukung oleh penelitian Trivia (2021) dengan jumlah 16 responden, sebelum diberikan intervensi sebanyak (68,8%) responden mengalami nyeri sedang namun setelah diberikan intervensi teknik relaksasi napas dalam (56,2%) responden mengalami nyeri ringan. Hasil didapatkan $\rho\text{-value} 0,041$ maknanya ada pengaruh antara nyeri dismenore sebelum dan sesudah intervensi

teknik relaksasi napas dalam.14

Berdasarkan uraian diatas, peneliti berasumsi bahwa teknik relaksasi napas dalam dengan aromaterapi minyak atsiri Jeruk Kalamansi merupakan salah satu teknik yang dapat digunakan untuk mengurangi dismenore. Pada penelitian ini sebagian besar tingkat nyeri dismenore responden sesudah diberikan teknik relaksasi napas dalam dengan aromaterapi minyak atsiri Jeruk Kalamansi mengalami perubahan yaitu berupa penurunan. Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti dengan konsep teoritis dan hasil penelitian terkait yang ada dapat didefinisikan bahwa ada hubungan yang signifikan antara teknik relaksasi napas dalam dengan aromaterapi minyak atsiri Jeruk Kalamansi terhadap perubahan tingkat nyeri dismenore. Sehingga teknik relaksasi napas dalam dengan aromaterapi minyak atsiri Jeruk Kalamansi dapat diterapkan sebagai salah satu alternatif yang bisa digunakan untuk menangani dismenore.

KESIMPULAN

Hasil dari 15 responden sebagian besar usianya adalah 19 tahun, sebagian memiliki IMT normal, sebagian besar menarche pada usia 11-13 tahun, siklus menstruasi 28 hari, lama menstruasi 3-7 hari dan muncul dismenore pada hari pertama dan kedua serta seluruh responden mengalami keluhan kram perut perut menyebar ke punggung hingga paha dengan keluhan ini responden merasa terganggu aktivitasnya.

Hasil tingkat nyeri dismenore sebelum diberikan intervensi teknik relaksasi napas dalam dengan aromaterapi minyak atsiri Jeruk Kalamansi adalah 5.73 sedangkan tingkat nyeri dismenore sesudah diberikan intervensi teknik relaksasi napas dalam dengan aromaterapi minyak atsiri Jeruk Kalamansi menjadi 4.40 berarti terjadi penurunan skala nyeri. Ada hubungan teknik relaksasi napas dalam dengan aromaterapi minyak atsiri Jeruk Kalamansi (*Citrofortunella microcarpa*) terhadap dismenore pada mahasiswi Program Studi Vokasi Kesehatan FMIPA Universitas

Bengkulu dengan nilai $p\text{-value } 0,000 < \alpha 0,05$.

SARAN

Peneliti diharapkan dapat mengetahui dan dapat menambah keterampilan juga dapat mengembangkan aromaterapi minyak atsiri Jeruk Kalamansi ini, diharapkan juga dapat melakukan penelitian dengan responden yang lebih banyak lagi. Selain itu mampu memberikan edukasi secara tepat dan memiliki keberhasilan yang baik dalam memberikan edukasi pada remaja untuk mencegah, mengatasi, atau mengurangi dismenore pada remaja.

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan referensi bagi institusi dan dapat dikembangkan lagi mengenai hubungan teknik relaksasi napas dalam dengan aromaterapi minyak atsiri Jeruk Kalamansi (*Citrofortunella microcarpa*) terhadap dismenore pada remaja. Remaja diharapkan agar dapat mengatasi dismenore dengan cara menggunakan teknik relaksasi napas dalam dengan aromaterapi minyak atsiri Jeruk Kalamansi (*Citrofortunella microcarpa*).

DAFTAR PUSTAKA

- Ilmiah, J., Pertanian, T., Tutuarima, T., Dewi, K. H. & Sinambela, N. Abstrac t. 3, 359–364 (2018).
- Irlinia, R. R., Susilawati, Astriana & Sari, N. E. Pemberian Inhalasi Aromatherapy Lavender Mempengaruhi Nyeri. 2, 37–40 (2022).
- Indasari, N., Haniarti & Hengky, H. K. Efektifitas Pemberian Teknik Relaksasi Nafas Terhadap Penurunan Nyeri Haid (Disminore) pada Remaja Putri Asrama Tahfizh Pondok Pesantren DDI AD Mangkoso. J. Ilm. Mns. Dan Kesehat. 3, 199–205 (2020).
- King, tekoa l, Brucker, mary c, Osborne, K. & Jevitt, cecilia m. varney's midwifery. (2019).
- Khotimah MN, Rahman HF, Fauzi AK, A. S. terapi masase dan terapi nafas dalam

- pada hipertensi. (ahlimedia press, 2021).
- Mochamad, A. ilmu kandungan. (2018).
- Mau, R. A., Kurniawan, H. & Dewajanti, A. M. Artikel Penelitian The Relationship between Menstrual Cycle Interval and Menstrual Duration. 26, 139–145 (2020).
- Meinika, H. & Andriani, L. Perbedaan Pemberian Aromaterapi Lemon Dan Aromaterapi Lavender Terhadap Nyeri Haid (Dismenore) Pada Remaja Putri. 64–75 (2022).
- Oktavianto, E., Setyawan, A. & Timiyatun, E. Efektivitas Pemberian Magic-cool Aromaterapi Jeruk Masam terhadap Penurunan Nyeri Dismenorea pada Remaja. 17, 191–200 (2022).
- Purnama, Y., Dewiani, K., Rahmawati, S., Yusanti, L. & Yulyani, L. The effectiveness of roll-on aromatherapy of calamansi orange peel essential oil (Citrofortunella microcarpa) on reducing anxiety and pain in labor. 12, 699–703 (2023).
- Saifuddin, B. ilmu kebidanan. (PT Bina Pustaka, 2020).
- Sinambela, N. S., Kurnia, H. D. & Tuti, T. Kajian Concrete Minyak Atsiri Hasil Samping Padatan Industri Sirup Jeruk Kalamansi (Citrofortunella Microcarpa) Dengan Metode Maserasi. (2017).
- Trivia, R. Pengaruh teknik Relaksasi Napas Dalam Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Mahasiswa DIII Keperawatan. 01, (2021).
- Wahyuni, R. S., Oktaviani, W., Kebidanan, A. & Pekanbaru, I. Hubungan indeks massa tubuh dengan dismenorea pada remaja putri di smp pekanbaru. 3, 618–623 (2018).