



# JNPH

Volume 12 No. 2 (Oktober 2024)

© The Author(s) 2024

## EFEKTIVITAS PEMBERIAN AROMATERAPI ESSENTIAL OIL LEMON DAN ESSENSIAL OIL PEPPERMINT TERHADAP NYERI HAID (DISMENORE)

## EFFECTIVENESS OF ADMINISTRATION OF LEMON ESSENTIAL OIL AND PEPPERMINT ESSENTIAL OIL AROMATHERAPY AGAINST MENSUAL PAIN (DYSMENORHORE)

**AYUDYA HUSNIL CHOTIMAH, DESI WIDIYANTI, EPTI YORITA,  
NISPI YULYANA  
KEBIDANAN, POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN  
BENGKULU**

**Email: [desiwidiyanti@poltekkesbengkulu.ac.id](mailto:desiwidiyanti@poltekkesbengkulu.ac.id)**

### ABSTRAK

Pendahuluan: Masa remaja merupakan tahap kehidupan dimana orang mencapai proses kematangan emosional, psikososial, dan seksual, yang ditandai dengan mulai berfungsinya organ reproduksi dan segala konsekuensinya. Perkembangan seksual masa remaja pada wanita ditandai dengan menstruasi. Dismenore menjadi salah satu penyebab morbiditas yang tinggi pada perempuan yang bisa mengganggu aktivitas sehari-hari. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Efektivitas Pemberian Aromaterapi Peppermint dan Aromaterapi Lemon terhadap dismenore (dismenore) pada remaja putri di SMPN 05 Kota Bengkulu tahun 2024. Metode: Penelitian ini adalah Quasi Eksperiment dengan rancangan penelitian two group pretest-posttest desain yaitu rancangan quasi eksperimen dengan cara sampel mengukur intensitas nyeri dismenore remaja putri sebelum dan setelah dilakukan intervensi. Sampel dalam penelitian ini adalah remaja putri yang mengalami dismenore yang diambil dengan teknik purposive sampling dengan jumlah sampel 34 responden dan pengumpulan data menggunakan lembar observasi dan wawancara juga dengan menggunakan Numerik Rating Scale (NRS) dalam mengukur intensitas nyeri dismenore pada remaja putri. Metode analisis Bivariat yang dipakai menggunakan Uji Wilcoxon. Hasil dan Pembahasan: Hasil uji analisis terdapat Efektifitas penurunan nyeri dismenore sesudah diberikan intervensi aromaterapi lemon dan aromaterapi peppermint dengan nilai p-value ( $0.819 > 0,05$ ) berarti tidak ada signifikan penurunan antara 2 kelompok. Tetapi nilai rata-rata dan standar deviasi lebih tinggi lemon daripada peppermint, yang berarti aromaterapi lemon lebih efektif dibanding aromaterapi peppermint. Kesimpulan: Diharapkan bagi siswa remaja yang mengalami nyeri dismenore dapat mengetahui tentang penanganan nyeri dismenore dengan pengobatan Non-Farmakologi untuk mengurangi nyeri dismenore agar aktivitas belajar siswa tidak terganggu.

**Kata Kunci: Menstruasi, Dismenore, Aromaterapi Lemon dan Peppermint**

## ABSTRACT

**Intoduction:** Adolescence is a stage of life where people reach the process of emotional, psychosocial and sexual maturity, which is marked by the start of functioning of the reproductive organs and all its consequences. Sexual development during adolescence in women is marked by menstruation. Dysmenorrhea is one of the causes of high morbidity in women which can interfere with daily activities. This study aims to determine the effectiveness of providing Peppermint Aromatherapy and Lemon Aromatherapy against dysmenorrhea in adolescent girls at SMPN 05 Bengkulu City in 2024. **Method:** This research is a Quasi Experimental research design with a two group pretest-posttest design, namely a quasi-experimental design with a sample measuring the intensity of dysmenorrhea pain in young women before and after the intervention. The sample in this study was teenage girls who experienced dysmenorrhea taken using a purposive sampling technique with a sample size of 34 respondents and data collection using observation sheets and interviews also using the Numerical Rating Scale (NRS) to measure the intensity of dysmenorrhea pain in teenage girls. The Bivariate analysis method used was the Wilcoxon Test. **Result and Discussion:** The results of the analysis test showed the effectiveness of reducing dysmenorrhea pain after being given lemon aromatherapy and peppermint aromatherapy interventions with a p-value  $(0.819) > 0.05$  meaning there was no significant decrease between the 2 groups. But the average value and standard deviation were higher for lemon than peppermint, which means that lemon aromatherapy is more effective than peppermint aromatherapy. **Conclusion:** It is hoped that adolescent students who experience dysmenorrhea pain can learn about the treatment of dysmenorrhea pain with Non-Pharmacological treatment to reduce dysmenorrhea pain so that students' learning activities are not disturbed.

**Keywords: Menstruation, Dysmenorrhea, Lemon and Peppermint Aromatherapy**

## PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan tahap kehidupan dimana orang mencapai proses kematangan emosional, psikososial, dan seksual, yang ditandai dengan mulai berfungsinya organ reproduksi dan segala konsekuensinya. Perkembangan seksual masa remaja pada wanita ditandai dengan menstruasi (1). Hampir seluruh perempuan pernah merasakan dismenore dengan tingkatan berbeda. Dismenore menjadi salah satu penyebab morbilitas yang tinggi pada perempuan yang bisa mengganggu aktivitas sehari-hari (2)

Dampak dismenore pada remaja putri meliputi rasa nyaman terganggu, aktifitas menurun, pola tidur terganggu, selera makan terganggu, hubungan interpersonal terganggu, kesulitan berkonsentrasi pada pekerjaan dan belajar. Nyeri juga memengaruhi status emosional terhadap alam perasaan remaja yang mengalami dismenore pada saat

menstruasi membatasi aktivitas harian mereka khususnya aktivitas belajar di sekolah (3).

Penatalaksanaan dismenore secara umum dapat dilakukan dengan terapi farmakologi dan non-farmakologi (4). Penanganan secara farmakologi dapat diberikan menggunakan analgesik golongan Non Steroid Anti Inflamasi Drug (NSAID), seperti paracetamol atau asetamenofen, ibuprofen, dan pereda nyeri lainnya. Meskipun obat analgesik dapat menghilangkan nyeri, namun jika dilakukan secara terus-menerus akan mengalami ketergantungan dan akan menimbulkan dampak negatif bagi kesehatan. Penatalaksanaan non-farmakologi aman digunakan untuk mengurangi nyeri karena tidak menimbulkan efek samping, seperti kompres hangat atau mandi air hangat, pijat, olahraga, tidur yang cukup, hipnoterapi, distraksi seperti mendengarkan musik dan relaksasi seperti yoga dan teknik nafas dalam, dan menggunakan aromaterapi, seperti

aromaterapi lavender jahe, lemon, peppermint, dan rosella, dimana aromaterapi memiliki manfaat untuk menurunkan rasa nyeri pada saat menstruasi (5).

Penatalaksanaan dismenore secara non farmakologi dengan menggunakan aromaterapi lemon, respon aroma akan merangsang kerja sel neurokimia otak. Oleh sebab itu, aroma yang menyenangkan akan menstimulasi thalamus untuk mengeluarkan enfealin yang berguna sebagai penghilang rasa sakit dan menimbulkan rasa tenang (6).

Penanganan dismenore aromaterapi peppermint memiliki khasiat sebagai analgetik, antibakteri, anti karsinogenik, anti inflamasi, anti parasit, anti spasme, anti tumor, dan anti virus (7).

Aromaterapi dapat digunakan sebagai alternatif untuk menurunkan tingkat nyeri. Ketika minyak esensial terhirup, sel-sel reseptor penciuman dirangsang dan impuls ditransmisikan ke pusat emosional otak, atau sistem limbik. Aromaterapi dapat memberikan efek santai, dan menenangkan, selain itu meningkatkan sirkulasi darah. Aromaterapi merupakan terapi yang murah dan aman untuk dismenore (8).

Dari hasil survey pendahuluan diatas dapat disimpulkan bahwa penulis tertarik untuk mengambil judul Skripsi “Efektivitas Pemberian Aromaterapi Peppermint dan Aromaterapi Lemon Terhadap Dismenore (Dismenore) Pada Remaja Putri di SMPN 05 Kota Bengkulu Tahun 2024

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah Quasi Eksperiment dengan rancangan penelitian two group pretest-posttest desain yaitu rancangan quasy eksperimen Penelitian ini akan dilaksanakan di SMPN 5 Kota Bengkulu pada bulan Mei-Juni 2024. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja putri Kelas 7 berjumlah 45 orang di SMPN 05 Kota Bengkulu. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan purposive sampling dengan jumlah 34 sampel

## HASIL PENELITIAN

Analisis univariat bertujuan untuk melihat frekuensi angka kejadian, karakteristik nyeri dismenore dan rata-rata tingkat nyeri dismenore pada remaja putri SMPN 05 Kota Bengkulu sebelum sesudah diberikan intervensi.

**Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Lamanya Nyeri**

Lamanya Nyeri	Frekuensi	Presentase (%)
>1 Jam	4	11.8
<1 Jam	1	2.9
1 Hari	25	73.5
2 Hari	4	11.8
2-3 Hari	0	0
Jumlah	34	100.0

Berdasarkan tabel 1 Karakteristik lamanya nyeri yang dirasakan pada responden penelitian menunjukkan bahwa sebagian responden mengalami nyeri menstruasi selama 1 hari yaitu sebanyak 73.5% dan sebagian kecil mengalami nyeri menstruasi yang dirasakan selama 2 hari yaitu sebanyak 11.8% responden

**Tabel 2. Karakteristik Responden Berdasarkan Lokasi Nyeri**

Lokasi Nyeri	Frekuensi	Presentase (%)
Perut bagian bawah	24	70.6
Nyeri perut bagian Tengah	3	8.8
Semua bagian perut	4	11.8
Bagian kanan dan kiri perut	1	2.9
Perut menjalar ke bagian pinggang	2	5.9
Jumlah	34	100.0

Berdasarkan tabel 2 karakteristik lokasi nyeri menstruasi menunjukkan bahwa sebagian responden mengalami mengalami nyeri menstruasi pada perut bagian bawah sebanyak 70.6% dan sebagian kecil mengalami nyeri menstruasi pada bagian kanan dan kiri perut

sebanyak 2.9%.

**Tabel 3. Karakteristik Responden Berdasarkan Aktivitas Saat Nyeri**

Aktivitas Saat Nyeri	Frekuensi	Presentase (%)
Istirahat/tidur	26	76.5
Meringkuk	3	8.8
Menungging	3	8.8
Kompres air hangat	2	5.9
Jumlah	34	100.0

Berdasarkan tabel 3 sebagian besar responden melakukan aktivitas istirahat/tidur saat mengalami nyeri menstruasi yaitu sebanyak 76.5%. dan sebagian kecil responden melakukan aktivitas kompres air hangat saat mengalami nyeri menstruasi yaitu sebanyak 5.9%.

**Tabel 4. Karakteristik Responden Berdasarkan Faktor Yang Mempengaruhi Nyeri Haid**

Faktor Yang Mempengaruhi Nyeri Haid	Frekuensi	Presentase (%)
Stress	25	73.5
Lelah	5	14.7
Makan Pedas	2	5.9
Olahraga	2	5.9
Jumlah	34	100.0

Berdasarkan tabel 4 karakteristik faktor yang memengaruhi nyeri menstruasi menunjukkan bahwa sebagian responden mengalami peningkatan nyeri menstruasi ketika mengalami stress sebanyak 73.5 % dan sebagian kecil dikarenakan olahraga dan makan pedas sebanyak 5.9%.

**Tabel 5. Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Nyeri Dismenore**

Tingkat Nyeri Dismenore	Frekuensi	Presentase (%)
1-3 Nyeri ringan	0	0
4-6 Nyeri sedang	34	100.0

Jumlah	34	100.0
--------	----	-------

Berdasarkan tabel 5 karakteristik faktor Tingkat nyeri menstruasi menunjukkan bahwa sebagian responden rata-rata mengalami Tingkat Nyeri Sedang sebanyak 100.0 %.

**Tabel 6. Rata-Rata Tingkat Nyeri Dismenore Remaja Putri Sebelum Dan Sesudah diberikan Aromaterapi Lemon Pada Remaja SMPN 05 Kota Bengkulu**

Variabel	N	Min	Max	Mean	Beda Mean	SD
Kelompok Lemon						
Sebelum	17	5	6	5.12		0.332
Sesudah	17	3	4	3.12	2.0	0.332

Berdasarkan tabel 6 rata-rata tingkat nyeri dismenore dengan nyeri sedang (5.12%) sebelum diberikan aromaterapi lemon dan rata rata tingkat nyeri dismenore dengan nyeri ringan (3.12%) sesudah diberikan aromaterapi lemon

**Tabel 7. Rata-Rata Tingkat Nyeri Dismenore Remaja Putri Sebelum Dan Sesudah diberikan Aromaterapi Peppermint Pada Remaja SMPN 05 Kota Bengkulu**

Variabel	N	Min	Max	Mean	Beda Mean	SD
Kelompok Peppermint						
Sebelum	17	5	6	5.12		0.332
Sesudah	17	2	5	3.12	2.0	0.697

Berdasarkan tabel 7 rata-rata tingkat nyeri dismenore dengan nyeri sedang (5.12%) sebelum diberikan Aromaterapi Peppermint dan rata rata tingkat nyeri dismenore dengan nyeri ringan (3.12%) sesudah diberikan Aromaterapi Peppermint.

Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui perbedaan rata-rata penurunan tingkat nyeri dismenore sebelum dan sesudah diberikan intervensi aromaterapi lemon dan

aromaterapi peppermint pada remaja putri di SMPN 05 Kota Bengkulu. Berdasarkan analisis data menggunakan uji normalitas Shapiro-Wilk didapatkan nilai p-value < 0,05 artinya data berdistribusi tidak normal. Analisis bivariate ini menggunakan uji Wilcoxon untuk mengukur signifikan perbedaan antara 2 kelompok data berpasangan berskala ordinal atau interval tetapi berdistribusi tidak normal. dan uji Mann-Whitney untuk mengetahui apakah ada Efektivitas penurunan tingkat nyeri dismenore apabila data berdistribusi normal dan apabila berdistribusi tidak normal.

**Tabel 8. Perbedaan Penurunan Tingkat Nyeri Dismenore Sebelum dan Sesudah Diberi Aromaterapi Lemon Pada Remaja SMPN 05 Kota Bengkulu**

Variabel	N	Min	Max	Mean	Beda Mean	SD	P Value
Kelompok Lemon							
Sebelum	17	6	5	5.12	2	0.332	0.000
Sesudah	17	4	6	3.12			

Berdasarkan tabel 8 hasil uji wilcoxon penurunan tingkat nyeri dismenore pada remaja putri yang diberi aromaterapi lemon didapatkan hasil uji statistik nilai P-value =0,00 (<0,05) artinya ada perbedaan signifikan antara tingkat nyeri dismenore sebelum dan sesudah diberikan intervensi aromaterapi lemon dan aromaterapi peppermint pada remaja putri di SMPN 05 Kota Bengkulu.

**Tabel 9. Perbedaan Penurunan Tingkat Nyeri Dismenore Sebelum dan Sesudah Diberi Aromaterapi Peppermint Pada Remaja Putri SMPN 05 Kota Bengkulu**

Variabel	N	Min	Max	Mean	Beda Mean	SD	P Value
Kelompok Peppermint							
Sebelum	17	5	6	5.12	2	0.332	0.000

Sesudah	17	2	5	3.12	0.697
---------	----	---	---	------	-------

Berdasarkan tabel 9 hasil uji wilcoxon penurunan tingkat nyeri dismenore pada remaja putri yang diberi aromaterapi peppermint didapatkan hasil uji statistik nilai P-value =0,000 (<0,05) artinya ada perbedaan signifikan antara tingkat nyeri dismenore sebelum dan sesudah diberikan intervensi aromaterapi lemon dan aromaterapi peppermint pada remaja putri di SMPN 05 Kota Bengkulu.

**Tabel 10. Efektivitas Penurunan Tingkat Nyeri Dismenore Sesudah diberikan Aromaterapi Essential Oil Lemon dan Essential Oil Peppermint Pada Remaja Putri SMPN 05 Kota Bengkulu**

Variabel	N	Min	Max	Mean	Beda Mean	SD	P-value
Tingkat Penurunan Nyeri Aromaterapi Lemon							
	17	2	6	4.85	1.91	0.819	0.857
Tingkat Penurunan Nyeri Aromaterapi Peppermint							
	17	1	5	2.94			0.776

Hasil uji ManWhitney Test didapatkan nilai p-value untuk Kelompok Lemon dan Peppermint (0.819) > 0,05 yang berarti tidak ada perbedaan signifikan setelah pemberian aromaterapi lemon dan aromaterapi peppermint terhadap penurunan tingkat nyeri antara 2 kelompok. Akan tetapi nilai rata-rata dan standar deviasi pada kelompok lemon lebih tinggi disbanding nilai rata-rata kelompok peppermint, dengan selisih rata-rata (1.91), hal ini berarti Aromaterapi Lemon lebih efektif disbanding aromaterapi Peppermint terhadap penurunan tingkat nyeri pada remaja putri di SMPN 05 Kota Bengkulu.

## PEMBAHASAN

Penelitian ini mengkaji kejadian dan karakteristik nyeri dismenore pada remaja putri di SMPN 05 Kota Bengkulu. Hasilnya menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami nyeri menstruasi selama satu hari (73,5%), sementara sebagian kecil merasakan nyeri selama dua hari (11,8%). Lokasi nyeri paling sering dirasakan adalah di perut bagian bawah (70,6%), yang sejalan dengan temuan penelitian lain di mana hampir semua responden (99,6%) juga mengalami nyeri di area ini. Aktivitas yang paling umum dilakukan untuk mengurangi nyeri adalah istirahat atau tidur (76,5%), mendukung penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa istirahat membantu mengurangi intensitas nyeri dismenore.

Faktor yang memengaruhi intensitas nyeri adalah stres, dengan 73,5% responden melaporkan peningkatan nyeri saat mengalami stres. Tingkat nyeri dismenore yang dialami oleh responden umumnya berada pada kategori sedang (100%), dengan dampak yang signifikan terhadap penurunan produktivitas. Penelitian ini mendukung temuan sebelumnya yang menunjukkan bahwa dismenore sering kali membatasi aktivitas sehari-hari dan mengganggu produktivitas.

Penelitian lebih lanjut menunjukkan bahwa intervensi menggunakan aromaterapi lemon dan peppermint efektif dalam menurunkan tingkat nyeri dismenore pada remaja putri, dengan penurunan signifikan yang terlihat setelah intervensi ( $P$ -value < 0,05). Uji Wilcoxon menunjukkan perbedaan yang signifikan antara tingkat nyeri sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi. Meskipun tidak ada perbedaan signifikan antara kelompok yang menerima aromaterapi lemon dan peppermint menurut uji Mann-Whitney, aromaterapi lemon menunjukkan efektivitas yang lebih tinggi dalam menurunkan tingkat nyeri dismenore dibandingkan dengan peppermint, dengan selisih rata-rata 1,91.

Aromaterapi lemon bekerja dengan

memengaruhi reseptor penciuman yang mengirim impuls ke sistem limbik di otak, yang memberikan efek relaksasi, menenangkan, dan meningkatkan sirkulasi darah, sehingga membantu mengurangi nyeri dismenore. Kandungan utama dalam lemon, yaitu limonene, menghambat sistem kerja hormon prostaglandin yang bertanggung jawab atas nyeri saat menstruasi. Sementara itu, aromaterapi peppermint, yang mengandung menthol tinggi, berfungsi sebagai antispasmodik dan membantu mengurangi intensitas nyeri dengan meningkatkan kenyamanan fisik dan relaksasi tubuh.

Secara keseluruhan, penelitian ini menyimpulkan bahwa baik aromaterapi lemon maupun peppermint sama-sama efektif dalam menurunkan tingkat nyeri dismenore pada remaja putri, dengan aromaterapi lemon menunjukkan sedikit keunggulan dalam efektivitasnya. Aromaterapi ini dapat menjadi alternatif yang aman dan efektif untuk mengatasi nyeri dismenore, menggantikan penggunaan obat analgesik yang memiliki efek samping jangka panjang.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian Efektivitas Pemberian Aromaterapi Essential Oil Lemon dan Aromaterapi Essential Oil Peppermint Pada Remaja SMP Negeri 05 Kota Bengkulu, maka peneliti mengambil kesimpulan sebagai berikut:

Remaja putri SMPN 05 Kota Bengkulu dengan karakteristik lamanya nyeri hampir sebagian besar 1 hari, dengan mengalami lokasi nyeri dismenore di perut bagian bawah, responden yang diteliti rata-rata melakukan aktivitas istirahat, Sebagian besar responden mengalami faktor stress yang mempengaruhi nyeri dismenore, dan Sebagian besar dengan tingkat nyeri sedang.

Remaja putri ada rata-rata sebelum diberikan aromaterapi lemon dan peppermint dengan nyeri sedang.

Remaja putri Ada perbedaan penurunan tingkat nyeri dismenore pada remaja putri

sebelum dan sesudah diberikan intervensi aromaterapi lemon dan aromaterapi peppermint di SMPN 05 Kota Bengkulu.

Terdapat Efektivitas penurunan tingkat nyeri dismenore sesudah diberikan pada kelompok aromaterapi essential oil lemon dan essential oil peppermint. Nilai rata-rata dan standar deviasi pada kelompok lemon lebih tinggi dibanding nilai rata-rata kelompok peppermint, hal ini berarti Aromaterapi Lemon lebih efektif dibanding aromaterapi Peppermint.

## SARAN

Diharapkan dapat memberikan pengetahuan terbaru bagi masyarakat dan dapat diimplementasikan dengan baik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Kusumastuti, D. A., Kulsum, U., & Riski, M. A. (2021). The Correlation Knowledge And Behavior About Vulva Hygiene With The Incidence Of Pruritus Vulvae In Female Students. *Proceeding of The URECOL*, 307–315.
- Amallya Faj'ri, R., Sunirah, & H Wada, F. (2022). Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Personal Hygiene Terhadap Perilaku Remaja Putri Saat Menstruasi. *Jurnal Ilmiah Keperawatan IMELDA*, 8(1), 78–85. <https://doi.org/10.52943/jikeperawatan.v8i1.687>
- Megawati, I. R. (2017). Pengaruh Relaksasi Dengan Aromaterapi Terhadap Perubahan Intensitas Disemnorea Pada Siswi Kelas 8 SMPN 1 Bendo Magetan. *Stikes Bhakti Husada Mulia*.
- Sunartono, dkk. (2024). Aroma Terapi Lavender Untuk Penurunan Nyeri Dismenorea Pada Remaja Putri : Scoping Literature Review. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 3(1), 311–320.
- Amita, L. N. M., Budiana, I. N. G., Putra, I. W. A., & Surya, I. G. N. H. W. (2018). Karakteristik dismenore pada mahasiswi program studi pendidikan dokter angkatan 2015 di Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *E-Jurnal Medika Udayana*, 7(12), 1–10.
- Anurogo dan Wulandari. (2011). Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid. *Offset*.
- Asri, N. A. Al, Diniah, L., & Komariah, L. (2019). Pengaruh Pemberian Daun Mint Terhadap Penurunan Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester Pertama Di Puskesmas Cipondoh Kota Tangerang. 2(2), 65–80.
- Firdaus, T. N., & Hermawati. (2023). Penerapan Aromaterapi Lavender Untuk Menurunkan Intensitas Dismenorea Pada Remaja Putri Di Sman 1 Gondang. *Jurnal Ilmiah Penelitian*, 1(3), 45–55.