P-ISSN

E-ISSN

**Jurnal Ilmiah Mahasiswa**

Volume X, Nomor X, Oktober20XX

**PENGARUH AROMA TERAPI LEMON (CYTRUS) TERHADAP PENURUNAN NYERI MENSTRUASI PADA SISWI KELAS X11 DI SMA N 1 SEUNUDDON TAHUN 2023**

Rozatul Aulia\*1, Ully Muzakir2, dan Maulida3

1,3Universitas Bina Bangsa Getsempena

**Abstrak**

Menstruasi merupakan suatu proses berkala yang datang ke setiap 28-30 hari. Masa menstruasi pertama (menarche) biasanya dimulai pada usia 11-15 tahun. Siklus tersebut akan berlanjut hingga tiba masa menaupause, kecuali jika terjadi kehamilan. Setiap masa menstruasi darah menstruasi yang berwarna gelap akan dikeluarkan setiap bulan dan berlangsung 3-8 hari. Tujuan untuk mengetahuipengaruh aroma terapi lemon (CITRUS) terhadap penurunan nyeri menstruasi pada siswi kelas XII SMA N 1 Seunuddon. Desain Penelitin yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan desain *quasi eksperimen* merupakan penelitian dengan adanya perlakuan atau intervensi yang bertujuan untuk mengetahui akibat yang ditimbulkan setelah dilakukan intervesi kepada satu atau lebih kelompok. Penelitian ini dilakukan dari bulan September 2022. Populasi dalam penelitian ini adalah 72 siswi yangmengalami nyeri menstruasi, teknik total; sampling yaitu penentuan sampel berdasarkan kebetulan. Hasil uji *Wilcoxon Signed Rank*  dependent didapat p Value = 0,000 jika dibandingkan dengan nilai 0,05 maka p Value <0,000 sehingga Ha diterima yaitu ada pengaruh aroma terapi lemon ( citrus ) terhadap penurunan nyeri menstruasi. Kesimpulan ada pengaruh aroma terapi lemon terhadap penurunan nyeri mentruasi. Saran Diharapkan pada SMA N 1 Seunuddon melalui bidang kesiswaan disarankan agar aroma terapi lemon dapat dijadikan dapat dijadikan salah satu intervensi mandiri keperawatan yang dapat dilakukan oleh bidang kesiswaan untuk mengatasi unutuk mengatasi nyeri menstruasi pada siswi.

**Kata Kunci:** Aroma terapi, Nyeri Menstruasi, Terapi Lemon

***Abstract***

Menstruation is a periodic process that comes every 28-30 days. The first menstrual period (menarche) usually begins at the age of 11-15 years. This cycle will continue until menopause, unless pregnancy occurs. Every menstrual period dark colored menstrual blood will be issued every month and lasts 3-8 days. The purpose of this study was to determine the effect of lemon aromatherapy (CITRUS) on reducing menstrual pain in class XII students of SMA N 1 Seunuddon. The research design used in this research is quantitative research with a quasi-experimental design approach, which is research with treatment or intervention that aims to determine the consequences after the intervention to one or more groups. This study was conducted from September 2022. The population in this study were 72 female students who experienced menstrual pain, total technique; sampling is the determination of the sample based on chance. The results of the Wilcoxon Signed Rank dependent test obtained p Value = 0.000 when compared with the value of = 0.05 then p Value < 0.000 so Ha is accepted, that is, there is an effect of lemon (citrus) aromatherapy on reducing menstrual pain. The conclusion is that there is an effect of lemon aroma therapy on reducing menstrual pain. Suggestion It is hoped that at SMA N 1 Seunuddon through the student body it is recommended that lemon aromatherapy can be used as one of the independent nursing interventions that can be carried out by the student field to overcome menstrual pain in female student.

***Keywords:*** *:* Aromatherapy, Menstrual Pain, Lemon Therapy

**PENDAHULUAN**

Wanita normal akan mengalami menstruasi atau haid yang berlangsung setiap bulannya. Masntruasi meluruhkan jaringan endometrium yang di sebabkan tidak adanya telur matang yang dibuahi oleh sperma. Haid merupakan kondisi yang wajar dan dialami pada semua wanita yang normal. Namun, pada kenyataannya banyak wanita menderita masalah haid berupa nyeri haid atau dismonore (Bezuidenhout & Mahlaba, 2018).

Menstruasi merupakan suatu proses berkala yang datang ke setiap 28-30 hari. Masa menstruasi pertama (menarche) biasanya dimulai pada usia 11-15 tahun. Siklus tersebut akan berlanjut hingga tiba masa menaupause, kecuali jika terjadi kehamilan. Setiap masa menstruasi darah menstruasi yang berwarna gelap akan dikeluarkan setiap bulan dan berlangsung 3-8 hari (Rompas& Gannika., 2019).

Siklus menstruasi pada wanita rata-rata terjadi sekitar 28 hari, walaupun hal ini berlaku umum, tetapi tidak semua wanita memiliki siklus menstruasi yang sama, terkadang siklus terjadi 21 hari hingga 30 hari. ( HK, Joseph & Nugroho., 2011: 19)

Nyeri menstruasi meruapakn suatu ganguan menstruasi akibat dari kontraksi uterus yang terlalu kuat akibat produksi berlebihan prostaglandin yang dialami oleh seoarang wanita ( Suwanti, dkk., 2018).

Perubahan yang bisa dihadapi wanita saat mengalami menstruasi, yaitu cemas, stress, depresi dan biasanya di dampingi dengan gejala kejang-kejang menstruasi atau bahasa medisnya *dysmenorrea* ( Sukarni & Wahyu, 2017 ). Nyeri mestuasi terjadi terutama diperut bagian bawah, tetapi dapat menyebar hingga ke punggu bagian bawah, pinggang, panggul, paha atas hingga betis. Nyeri juga disertai kram perut yang parah. Kram tersebut berasal dari kontraksi oto rahim yang sangat intens saat mengeluarkan darah menstruasi dari dalam rahim ( Sinaga, *et al.,* 2017 ).

Angka kejadian nyeri menstruasi di dunia rata-rata lebih dari 50%. Di indonesia angka kejadian prevalensi nyeri menstruasi berkisar 55% di kalangan usia produktif. Di amerika serikat, klien dan litt melaporkan prevalensi dismenore mencapai 59,7% dan di sewedia sekitar 72%. Angka kejadian nyeri menstruas berkisar 45-95% dikalangan wanita usia produktif dengan upaya penanganan dismenore dilakukan 51,2% dengan terapi obat, 24,7% dengan relaksasi dan 24,1% dengan distraksi atau pengalihan nyeri (Depkes RI , 2010 ; Azizah, 2019).

Penatalaksanaan dalam menurunkan nyeri menstruasi dengan relaksasi yaitu menggunakan aromaterapi lemon. Aromaterapi lemon untuk meningkatkan mood dan mengurangi rasa marah (Iryani, 2019). Minyak aromaterapi lemon mempunyai kandungan *limeone* 66-80, geranil asetat, netrol, terpine 6-14%, α pinene 1-4% dan mrcyne (Young , 2011 ; Suwanti 2018). Limeone adalah komponen utama dalam senyawa kimia jeruk yang dapat menghambat sistem kerja *prostaglandin* sehingga dapat mengurangi nyeri (Namazi, et al., 2019).

*Prostaglandin* merangsang penekanan otot (tonus), kontraksi otot rahim, dan penekanan pembuluh darah, *(vasopresi)* rahim yang menyebabkan nyeri iskemik dan keluhan nyeri menstruasi (Suharmiati & Lestari 2017). *Prostaglandin* juga mempengaruhi aktivitas hormonal. *Prostaglandin* dalam kondisi patologi diantrannya infertilitas pria, dismenore, status dapat kontaktilitas otot polos dan modulasi terlibat hipertensi, pre-eklamsia-eklamsia, dan syok anafilatik(Bobak, Lowdermilk & Jensen 2019).

Salah satu aromaterapi yang dapat mengatasi masalah nyeri yang muncul adalah aromaterapi lemon. Aromaterapi lemon digunakan untuk meningkatkan mood dan mengurangi rasa marah . Minyak aromaterapi lemon mempunyai kandungan limeone 66-80, granil asetat, netrol, tripne 6-14%, *a* pinene 1-4 dan mrcyne (Ali et al., 2015).

Limeone adalah komponen utama dalam senyawa kimia jeruk yang dapat menghambat sistem kerja prostaglandin sehingga dapat mengurai nyeri dan mengurangi rasa sakit (Namazi et al., 2014).

Aromaterapi lemon *(cytrus)* dapat menurunkan nyeri dan cemas. Zat yang terdapat dalam lemon salah satunya adalah *linalool* yang berguna untuk menstabilkan system saraf sehingga dapat menimbulkan efek tenang bagi siapapun yang menghirupnya (Al-Quadh et al., 2018).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Suwanti (2018) bahwa rata-rata nilai nyeri menstruasi sebelum dilakukan intervensi dengan menggunakan aromaterapi lemon *(citrus)* 4,95. Nilai nyeri menstruasi sesudah dilakukan intervensi dengan menggunakan aromaterapi lemon *(citrus)* 2,65. Yang berarti ada pengaruh aromaterapi lemon *(citrus)* terhadap penurunan nyeri menstruasi.

Berdasarkan hasil survei awal pada tanggal 21 Maret 2022 yang dilakukan di Kelas XII SMA N 1 Seunuddon diperoleh data keseluruhan sisiwa yang aktif tahun ajaran 2021-2022 sebanyak 72 siswi yang aktif tahun ajaran 2021-2022. Dari hasi wawancara dengan 5 siswi kelas XII SMA N 1 Seunuddon di dapatkan bahwa cara penurunan nyeri menstruasi yang dilakukan oleh siswi yaitu 1 siswi menggoles minyak telon,1 siswi mengkompres dengan air hangat, 1 siswi minum obat dan kompres hangat 2 siswi membiarkan saja. Alasan beberapa sisiwi ini tidak menscari cara lain untuk penanganan nyeri menstruasi ini karna mereka menganggap bahwa nyeri menstruasi ini sudah sering dirasakan, mereka juga mengatakan bahwa nyeri menstruasi sangat mengganggu kegiatan belajar mereka.

Berdasarkan latar belakang diatas penulis tertarik meneliti pengaruh aroma terapi lemon (citrus) terhadap penurunan nyeri menstruasi pada siswi kelas XII SMA N 1 Seunuddon, karena penulis ingin melihat apakah ada pengaruh aroma terapi lemon (citrus) terhadap penurunan nyeri menstruasi. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Cholifa (2016) dengan judul efektifitas aroma terapi lemon (cytrus) terhad penurunan skala nyeri pada pasien post laparatomi. Nilai sebelum diberikan aromaterapi lemon (cytrus) rata-rata 5,07 dan sesudah diberikan aromaterapi lemon (cytrus) rata-rata 2,60. Dengan nilai (p=0,000), maka hasil penelitian puewandaril mewujudkan bahwa ada pengaruh yang signifikan aroma terapi lemon unutuk mengurangi nyeri pada pasien post laparotomy. Berdasarkan hasil survei awal pada tanggal 21 Maret 2022 yang dilakukan di Kelas XII SMA N 1 Seunuddon diperoleh data keseluruhan sisiwa yang aktif tahun ajaran 2021-2022 sebanyak 72 siswi yang aktif tahun ajaran 2021-2022. Dari hasi wawancara dengan 5 siswi kelas XII SMA N 1 Seunuddon di dapatkan bahwa cara penurunan nyeri menstruasi yang dilakukan oleh siswi yaitu 1 siswi menggoles minyak telon,1 siswi mengkompres dengan air hangat, 1 siswi minum obat dan kompres hangat 2 siswi membiarkan saja. Alasan beberapa sisiwi ini tidak menscari cara lain untuk penanganan nyeri menstruasi ini karna mereka menganggap bahwa nyeri menstruasi ini sudah sering dirasakan, mereka juga mengatakan bahwa nyeri menstruasi sangat mengganggu kegiatan belajar mereka. Berdasarkan latar belakang diatas penulis tertarik meneliti pengaruh aroma terapi lemon (citrus) terhadap penurunan nyeri menstruasi pada siswi kelas XII SMA N 1 Seunuddon, karena penulis ingin melihat apakah ada pengaruh aroma terapi lemon (citrus) terhadap penurunan nyeri menstruasi.

***METODE PENELITIAN***

Desain Penelitin yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan desain *quasi eksperimen* merupakan penelitian dengan adanya perlakuan atau intervensi yang bertujuan untuk mengetahui akibat yang ditimbulkan setelah dilakukan intervesi kepada satu atau lebih kelompok. Penelitian dilaksanakan di SMA N 1 Seunuddon. Penelitian ini dilakukan dari bulan September 2022. Populasi dalam penelitian ini adalah 72 siswi yangmengalami nyeri menstruasi, teknik total; sampling yaitu penentuan sampel berdasarkan kebetulan.

***HASIL DAN PEMBAHASAN***

**Analisa Univariat.**

Analisa univariat yang dilakukan dengan menggunakan analisa distribusi frekuensi dan statistik deskriktif untuk melihat dari variabel dependent yaitu pelaksanaan terapi lemon. Variabel independent yaitu penurunan nyeri menstruasi sebelum dan sesudah pemberian terapi lemon. Setelah data terkumpul kemudian data diolah secara komputerisasi.

### Table 4.1

**Distribusi Frekuensi Perkembangan Nyeri Menstruasi Sebelum Di Berikan Aromaterapi Lemon dan Sesudah Di Berikan Aromaterapi Lemon**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Sebelum Diberi Aromaterapi Lemon** | | | **Sesudah Diberi Aroma Terapi Lemon** | | |
| **No** | **Pre-Test** | **F** | **%** | **Post-Test** | **F** | **%** |
| 1 | Tidak Nyeri | 40 | 55,6 | Tidak Nyeri | 53 | 73,6 |
| 2 | Nyeri Ringan | 22 | 30,6 | Nyeri Ringan | 16 | 22,2 |
| 3 | Nyeri Sedang | 10 | 13,9 | Nyeri Sedang | 3 | 4,2 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Total** | | 72 | 100 | **Total** | 72 | 100 |

*sumber : data primer (diolah tahun 2022)*

Dari tabel 4.1di atas dapat diketahui bahwa dari 72 orang responden setelah diberikan Aromaterapi lemon (citrus) dikalas XII di SMA N 1 Seunuddon yang tidak mengalami nyeri menstruasi (73,6%), nyeri ringan (22,2%), nyeri Sedang (4,2%).

**5.3 Analisa Bivariat**

Analisa bivariat dilakukan untuk mengetahui perbedaan tingkat nyeri mesntruasi sebelum dan sesudah diberikan aroam terapi lemon. Pengujian hipotesa untuk mengambil keputusan tentang apakah hipotesis yang diajukan cukup meyakinkan untuk ditolak atau diterima dengan menggunakan uji dua mean (uji T) dependent dengan α=0,05.

**5.3.1 Pengaruh Aroma Terapi Lemon (citrus) Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Pada Siswi Kelas XII Di SMA N 1 Senunddon Aceh Utara Tahun 2022**

**Tabel 4.2**

**Hasil Uji Normalitas dengan *Kolmogorov***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Variabel** | **ɑ** | **Interpretasi** |
| Sebelum diberikan aromaterapi lemon | 0,00 | Tidak terdistibusi normal |
| Sesudah di berikan araoma terapi lemon | 0,00 | Tidak terdistibusi normal |

*sumber : Data Primer diolah Tahun 2022*

Berdasrkan tabel 4.2 hasil uji normalitas dengan *kolmogorov* menyimpulkan bahwa nilai p value sebelum diberikan aroma terapi lemon (ɑ<0,00), dan nilai *p value* setelah diberikannya aroma terapi lemon(ɑ<0,00) maka dapat disimpulkan bahwa semua variabel tidak berdistribusi normal, sehingga uji digunakan adalah *Wilcoxon Signed Ranks Test*.

### Tabel 4.3

**Perbedaan Pengaruh Nyeri Menstruasi Sebelum di Berikan Aromaterapi Lemon dan Sesudah di Berikan Aromaterapi Lemon**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Perkembangan Halusinasi** | **N** | **Mean Rank** | **Min- Maks** | **Z** | **ɑ** |
| Sebelum diberikan aroma terapi lemon | 72 | 0,51 | 0-2 | -4.123b | 0.00 |
| Sesudah diberikan aromaterapi lemon | 72 | 0.26 | 0-1 |

*Sumber : Data Primer diolah Tahun 2022*

Berdasarkan tabel 4.3 perbedaan perkembangan nyeri menstruasi sebelum diberikan *aroma terapi lemon* dan sesudah diberikan *aroma terapi lemon* menggunakan uji *Wilcoxn Signed Rank Test.* Hasil uji *Wilcoxon Signed Rank* dengan nilai *mean rank* sebelum diberikan *aroma terapi lemon*0,51 dan setelah diberikan *araoam terapi lemon* 0,26, nilai min-maks sebelum diberikan *aroma terapi lemon* 0-2 dan sesudah diberikan *aroma terapi lemon* 0-1, nilai Z sebesar -4.123 b dan signifikan sebesar 0,000.

### Tabel 4.4

### Hasil Uji Wilcoxon signed Rank Test Sebelum Diberikan *Aroma Terapi Lemon* dan Sesudah Diberikan *Aroma Terapi Lemon*

### Test Statisticsa

|  |  |
| --- | --- |
|  | Sesudah diberi perlakuan – Sebelum diberi perlakuan |
| Z | -4.123b |
| Asymp. Sig. (2-  tailed) | .000 |

* + - * 1. *Wilcoxon Signed Ranks Test*
        2. *Based on positive ranks.*

Berdasarkan tabel 4.4 hasil uji *wilcoxon signed rank test* sebelum diberiakan *aroma terapi lemon* dan sesudah diberikan *aroma terapi lemon* bahwa Z hitung sebesar -4.123b dan signifikan sebesar 0.00. hal ini menunjukkan bahwa nilai signifikan 0.000 lebih kecil dari 0.05 (taraf kesalahan 5%). Jadi dapat disimpulkan ada perkembangan dari hasil sebelum diberikan *aroma terapi lemon* dan sesudah diberikan*aroma terapi lemon.*

**4.4 Pembahasan**

Pada penelitian ini peneliti membahas hasil penelitian dan mengkaitkan konsep terkait serta asumsi peneliti tentang masalah yang terdapat pada hasil penelitian yang peneliti laksanakan pada tanggal 7 September sampai 6 Oktober tahun 2022. Maka peneliti dapat membahas Pengaruh Aromaterapi Lemon Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Pada Siawi Kelas XII di SMA N 1 Seunuddon Tahun 2022. Pada penelitian ini yang menjadi responden adalah Siswi yang mengalami nyeri menstruasi yang sesuai dengan kriteria sampel. Jumlah responden adalah 72 orang.

**5.4.1 Analisa Univariat.**

**5.4.1.1 Tingkat Nyeri sebelum diberikan terapi lemon**

Dari tabel 4.1 dapat dilihat dari 72 responden sebelum diberikan aroma terapi yang mengalami tidak nyeri 55,6%, yang mengalami nyeri ringan 30,6%, yang mengalami nyeri sedang sebesar 13,9.

Nyeri menstruasi merupakan masalah ginekologis yang paling generik dialami pada wanita usia muda mengganggu aktivitas sehari-hari bahkan seringkali mengharuskan remaja meninggalakn aktifitas dan memilih untuk beristirahat. Suatu penelitian menjelaskan dari 60-70 yang mengalami nyrri menstruasi primer adalah remaja (Hamdayani,2018).

Menurut analisis peneliti, dari hasil pengukuran tingkat nyeri menstruasi sisiwi sebelum diberikan terapi musik didapatkan bahwa 55,6% responden mengalami tidak nyeri, mengalami nyeri ringan 30,6% mengalami nyeri sedang 13,9%.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Surwanti (2018) tentang analisis aroma terapi lemon (cytrus) terahadp penurunan nyeri menstruasi menunjukkan bahwa intensitas nyeri sebelum diberikan aroma terapi lemon (citrus) adalah mean 4,95% dengan standar deviasi 1,146. Intensitas nyeri menstruasi sesudah diberikan aroma terapi lenon (citrus) nilai mean menjadi 2,65% dan standar deviasi 1,040. Terlihan perbedaan nilai median sebelum dan sesudah adalah 2,3. Hasil uji statistik mnggunakan uji Wilcoxon nilai P-value sig. 2(tailed) sebesar 0,000 yang artinya kurang dari nilai a(0.05).

5.4.1.2 Tingkat nyeri menstruasi setelah diberikan aroam terapi lemon

Dari tabel 4.1 dapat dilihat dari 72 responden setelah diberikan aromaterapi lemon yang mengalami tidak nyeri sebesar 73,6%, yang mengalami nyeri ringan sebesar 22,2%, yang mengalami nyeri sedang sebesar 4,2%.

Nyeri menstruasi merupakan masalah genekologis yang disebabkan oleh hormon progresteron secara meningkat dan mengalami ketidak seimbangan dalam darah sehingga mengakibatkan kram diperut bagian bawah menjelang menstruasi atau selama menstruasi. Tingginya kejadiann nyeri menstruasi pada remaja putri di sebabkan pola makan dan krang memenuhi asupan gizi yang cukup, durasi jam tidur yang tidak cukup atau tidak sesuai batas normal dan keterbatasan dalam melakukan aktivitas fisik setiap hari ( Kazama et al,2015).

Faktor lain dari penyebab menstruasi primer yang di alami oleh remaja putri seperti menarche pada usia dini, jarang berolahraga, siklus menstruasi lebih dari normal, stres, kebiasaan lain seperti makan junkfood atau makanan cepat saji, (Joshi, Patil, Kural, Noor, & Pandit (2015).

Tindakan non farmakologis seperti aroma terpi yang merupakan pengobatan menggunakan bau-baun yang berasal dari senyawa aromatik minyak esensial oil yang bersifat menenangkan sebagai penghilang rasa nyeri mentruasi (Ohayun MM, 2015).

Aromaterapi adalah pengobatan yang menggunakan wangi-wangian,istilah ini merujuk pada penggunaan minyak essesial dalam penyembuhan holistic unutuk memperbaiki kesehatan dan kenyaman emosional dan dalm mengembalikan keseimbangan badan (Sharma, 2010). Eefek aromaterapi positif karena aroma yang segar dan harum merangsang sensori dan akhirnya mempengaruhi organ lainnya sehingga dapat menimbulkan efek yang kuat terhadap emosi.

Menurut analisis peneliti, dari hasil pengukuran tingkat nyeri menstruasi setelah diberikan aroma terapi lemon didapatkan bahwa 73,6% mengalami tidak nyeri, 22,2% mengalami nyeri nyeri sedang dan 4,2% mengalami nyeri sedang.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan SUANTI ( 2018). Dengan judl pengaruh aroma terapi lemon ( citrus ) terhadap penurunan nyeri menstruasi. Sebelum diberikan aroma terapi lemon adalah mean 4,95%, median 5 satndar deviasi 1,146 dengan skala nyeri rendah 2 dan tertinggi 6.

**5.4.2 Analisa Bivariat**

**5.4.2.1 Pengaruh Aroma Terapi Lemon (citrus) Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Pada Siswi Kelas XII Di SMA N 1 Seunuddon Aceh Utara Tahun 2022**

Dari tabel 4.2 hasil uji normalitas dengan *shaphiro-wilk* menyimpulkan bahwa nilai *p value* sebelum diberika aroma terapi lemon(ɑ<0,00), dan nilai *p value* setelah diberikannya aroma terapi lemon(ɑ<0,00) maka dapat disimpulkan bahwa semua variabel tidak berdistribusi normal, sehingga uji digunakan adalah *Wilcoxon Signed Ranks Test*.

Berdasarkan tabel 4.3 perbedaan perkembangan nyeri menstruasi sebelum diberikan *aroma terapi lemon* dan sesudah diberikan *aroma terapi lemon* menggunakan uji *Wilcoxn Signed Rank Test.* Hasil uji *Wilcoxon Signed Rank* dengan nilai *mean rank* sebelum diberikan *aroma terapi lemon*0,51 dan setelah diberikan *araoam terapi lemon* 0,26, nilai min-maks sebelum diberikan *aroma terapi lemon* 0-2 dan sesudah diberikan *aroma terapi lemon* 0-1, nilai Z sebesar -4.123 b dan signifikan sebesar 0,000.

Berdasarkan pernyataan diatas dapat disimpulakn bahwa adanya perbedaan yang signifikan sebelum diberikan aroma terapi lemon dan sesudah diberikan aroma terapi lemon.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Cholifa (2016) dengan judul efektifitas aroma terapi lemon (cytrus) terhad penurunan skala nyeri pada pasien post laparatomi. Nilai sebelum diberikan aromaterapi lemon (cytrus) rata-rata 5,07 dan sesudah diberikan aromaterapi lemon (cytrus) rata-rata 2,60. Dengan nilai (p=0,000), maka hasil penelitian puewandaril mewujudkan bahwa ada pengaruh yang signifikan aroma terapi lemon unutuk mengurangi nyeri pada pasien post laparotomy.

**BAB V**

**PENUTUP**

**Kesimpulan**

Setelah dilakukan penelitian pada bulan September 2022, tentang “ Pengaruh Aromaterapi Lemon Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Pada Siswi Kelas XII SMA N 1 SEUNUDDON Aceh Utara” dengan jumlah responden 72 orang sehingga dapat diambil kesimpulannya sebagai berikut:

**5.1.1** Diketahuinya bahwa hasil penelitian tentang sebelum diberikan aromaterapi lemon di kelas XII di SMA N 1 Seunuddon mengalami tidak nyeri 55,6%, nyeri ringan30,6%, nyeri sedang 13,9%.

**5.1.2** Diketahuinya bahwa hasil penelitian tentang sesudah diberikan aromaterapi lemon di kelas XII di SMA N 1 Seunuddon yang mengalami tidak nyeri 73,6%, nyeri ringan 22,2%, nyeri sedang 4,2%.

**5.1.3**  Hasil uji *Wilcoxon Signed Rank*  dependent didapat p Value = 0,000 jika dibandingkan dengan nilai 0,05 maka p Value <0,000 sehingga Ha diterima yaitu ada pengaruh aroma terapi lemon ( citrus ) terhadap penurunan nyeri menstruasi.

**5.2 Saran**

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang dikemukakan diatas, ada beberapa saran yang ingin peneliti sampaikan diantaranya:

**5.2.1 Bagi Institusi**

Diharapkan pada institusi pendidikan untuk meningkatkan bimbingan pada mahasiswa dalam melakukan penelitian dengan keterampilan sehingga dapat menghasilkan tenaga perawat yang terampil dan professional.

**5.2.2 Bagi Tempat Peneliti**

Diharapkan pada SMA N 1 Seunuddon melalui bidang kesiswaan disarankan agar aroma terapi lemon dapat dijadikan dapat dijadikan salah satu intervensi mandiri keperawatan yang dapat dilakukan oleh bidang kesiswaan untuk mengatasi unutuk mengatasi nyeri menstruasi pada siswi.

**5.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya**

Karena keterbatasan peneliti diharapkan kepada peneliti lain untuk dapat mengembangkan dan melanjutkan penelitian cara non farmakologis lainnya dalam rangka untuk menurunkan kecemasan, seperti masase dan hypnosis.

**DAFTAR PUSTAKA**

Anita. **(**2018). *Hubungan Tingka Sres Dengan Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Melitus di RSUD Kota Madium*. Program Studi Keperawatan. Stikes Bhakti Husada Mulia Madium.

Bistara, Zahroh & Wardani. (2018). *Tingkat Stres Dengan Peningkatan Kadar Gula Darah Penderita Diabetes Mellitus*. Diakses pada tanggal 12 Maret 2022, pukul 08.00 wib.

Berkat, Saraswati & Muniroh. (2018). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kadar Gula Darah Pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 Di Rsud K.R.M.T Wongsonegoro Semarang.* Jurnal Kesehatan Masyarakat. Volume 6, Nomor 1. Diakses pada tanggal 12 Maret 2022, pukul 08.00 wib.

Cicilia, Kaunang & Langi.(2018). *Hubungan Aktivitas Dengan Kejadian Diabetes Mellitus Pada Pasien Rawat Jalan Dirumah Sakit Umum Daerah Kota Bitung.* Jurnal Kesmas. Vol. 7 No. 5. Diakses pada tanggal 12 Maret 2022, pukul 08.00 wib*.*

Dewi. (2015). *Gambaran Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Terkendalinya Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Mellitus Di Puskesmas Pakis Surabaya*. Diakses pada tanggal 12 Maret 2022, pukul 08.00 wib.

Fitriyanti, Febriawati & Yanti (2019). *Pengalaman Penderita Diabetes Mellitus Dalam Pencegahan Ulkus Diabetik*. Jurnal Keperawatan Muhammadiyah Bengkulu Volume 07. Nomor 02. Diakses pada tanggal 12 Maret 2022, pukul 08. 30 wib.

Fikri. (2019). *Faktor – Faktor Yang Berhubungan Dengan Kepatuhan Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2 Dalam Menjalani Pengobatan*. Program Studi Kesehatan Masyaraka. Fakultas Ilmu Kesehatan. Universitas Muhammiyah Pontianak.

Febrinasari, dkk. (2020). *Buku Saku Diabetes Melitus Untuk Awam*. Penerbitan dan Pencetakan UNS (UNS Press): Surakarta.

Fandinata & Darmawan. (2020). *Pengaruh Kepatuhan Minum Obat Oral Anti Diabetik Terhadap Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe II.* Jurnal Bidang Kesehatan. Vol. 10, No. 1. Diakses pada tanggal 12 Maret 2022, pukul 08. 30 wib.

Gayatri, dkk. (2019). *Diabetes Mellitus Dalam Era 4.0*. Wineka Media : Malang.

Hasanah & Helma. (2019). *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Meningkatnya Kadar Gula Darah Pasien di Klinik Fanisa Kota Pariaman dengan Menggunakan Analisis Faktor.* UNPjoMath Vol. 2 No. 3. Diakses pada tanggal 12 Maret 2022, pukul 08. 30 wib*.*

Imron. (2017). *Hubungan Tingkat Pengetahuan Dan Kepatuhan Diet Dengan Kadar Gula Darah Penderita Diabetes Mellitus Tipe Ii Rawat Jalan Di Puskesmas Kedungmundu Kota Semarang. Program Studi S1 Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Keperawatan Dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Semarang*. Diakses Pada Tanggal 15 Maret 2022, Pukul 15. 30 Wib.

Kartono, Setiawan & Astuti. (2020). *Analisis Kepatuhan Minum Obat Anti Diabetik Terhadap Kadar Gula Darah Puasa Dan Nilai Hba1c Pada Pasien Diabetes Mellitus. Journal Of Pharmacopolium. Vol. 3. No. 3*. Diakses pada tanggal 12 Maret 2022, pukul 08. 30 wib.

Lestari. (2015). *Gambaran Tingkat stres pada pasien pre operasi katarak di kabupaten jember Program studi ilmu keperawatan*. Fakultas keperawatan universitas jember.

Maria. (2021). *Asuhan Keperawatan Diabetes Mellitus Dan Asuhan Keperawatan Stroke*. Deepublish CV Budi Utama : Yogyakarta

Muhasidah, dkk. (2017). *Hubungan Tingkat Pengetahuan, Sikap Dan Pola Makan Dengan Kadar Gula Darah Pada Penderita Diabetes Mellitus Di Wilayah Kerja Puskesmas Sudiang Kota Makassar*.Jurnal Media Keperawatan. Vol. 08. No.02. Diakses pada tanggal 12 Maret 2022, pukul 08. 30 wib.

Masturoh & Anggita. (2018). *Metodelogi Penelitian Kesehatan*. Kementrian Kesehatan Republik Indonesia.

Nurdin & Hartati. (2019). *Buku Metodelogi Penelitian Sosial*. Media Sahabat Cendekia. Surabaya.

Nanda, Wiryanto & Triyono (2018). *Hubungan Kepatuhan Minum Obat Anti Diabetik Dengan Regulasi Kadar Gula Darah Pada Pasien Perempuan Diabetes Mellitus.* Diases pada tanggal 12 Maret 2022, pukul 08.00 wib.

Nazriati, Pratiwi & Restuastuti. (2018). *Pengetahuan Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Dan Hubungannya Dengan Kepatuhan Minum Obat Di Puskesmas Mandau Kabupaten Bengkalis. Majalah Kedokteran Andalas. Vol. 41, No. 2.* Diakses pada tanggal 12 Maret 2022, pukul 08. 30 wib.

Nasution, Andilala, & Siregar. (2021). *Faktor Risiko Kejadian Diabetes Mellitus. Jurnal Ilmu Kesehatan Vol. 9 No.2.* Diakses pada tanggal 15 Maret 2022, pukul 15. 30 wib.

Parliani, MNS, Dkk. (2021). *Buku Saku Mengenal Diabetes Melitus*. CV Jejak, Anggota IKAPI: Jawa Barat.

Ritonga, R. (2020). *Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Diabetes Mellitus Di RSUD Kabupaten Tapanulis Selatan.* Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia. Vol. 4 No. 1. Diakses pada tanggal 15 Maret 2022, pukul 15. 30 wib.

Ramadhani. (2020). *Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Mellitus Di Klinik Asri Wound Care Center Medan. Fakultas Keperawatan Universias Sumatra Utara*.Diakses Pada Tanggal 15 Maret 2022, Pukul 15. 30 Wib.

Romadhon,Saibi & Nasir. (2020). *Kepatuhan Terhadap Pengobatan Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di Puskesmas Jakarta Timur. Jurnal Farmasi Galenika (Galenika Journal of Pharmacy). Vol 6. No (1).* Diakses Pada Tanggal 15 Maret 2022, Pukul 15. 30 Wib.

Ritonga & Ningsih. (2021). *Pengaruh Manajemen Stres Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Pada Penderita Diabetes Mellitus Di Desa Cinta Rakyat Kecamatan Percut Sei Tuan Kabupaten Deli Serdang Tahun 2020. Jurnal Ilmiah Keperawatan Imelda. Vol. 7. No. 1.* Diakses pada tanggal 15 Maret 2022, pukul 15. 30 wib.

Suryati. (2021). Buku *keperawatan latihan efektif untuk pasien diabetes mellitus berbasis hasil penelitian*. Deepublish CV Budi Utama : Yogyakarta.

Suryanti, Sudarman & Aswadi. (2021). *Hubungan gaya hidup dan pola makan dengan kejadian diabetes mellitus di rumah sakit bhayangkara kota makasar. Jurnal promotif preventif. Vol. 4 No. 1.* Diakses pada tanggal 15 Maret 2022, pukul 15. 30 wib.

Santoso & Setyowati. (2019). *Hubungan pengetahuan dengan perilaku pengendalian faktor resiko prediabetes. Jurnal ners community. Vol. 10.* Nomor 01. Diakses pada tanggal 15 Maret 2022, pukul 15. 30 wib*.*

Siyanto, Sodik. (2015). *Dasar metodelogi penelitian.* Literasi Media Publishing. Yogyakarta

Tobroni, Pratiwi Dan Susanti, (2021). *Cara Mengatasi Diabetes Melitus Dengan Teknik Komplementer.* PT Nasya Expanding Managemen : Jawa Tengah

Widayani, Rachmawti & Arini. (2021). *Literature Review: Hubungan Tingkat Stres Dengan Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Mellitus. Jurnal Keperawatan Notokusumo (Jkn).* Volume 9. Nomor 1. Diakses pada tanggal 15 Maret 2022, pukul 15. 30 wib.

Wadja, Rahman & Supriyatni (2018*). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Diabetes Mellitus di UPTD Diabetes Center Kota Ternate Tahun 2018.* Jurnal Biosainstek Vol 1. No. 1. Diakses pada tanggal 15 Maret 2022, pukul 15. 30 wib.

Widodo. (2017). *Hubungan Antara Kepatuhan Diet Dengan Perubahan Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Melitus Yang Berobat Ke Puskesmas Tawangrejo Kota Madiun.* Prodi Keperawatan Stikes Bhakti Husada Mulia Madiun. *Diakses Pada Tanggal 15 Maret 2022, Pukul 15. 30 Wib*.