

PERBANDINGAN EFEKTIVITAS TERAPI AKUPRESUR DAN AROMATERAPI LEMON TERHADAP DISMENORE PADA REMAJA PUTRI

Geni Ranjani*, Oswati Hasanah, Arneliwati

Fakultas Keperawatan Universitas Riau

Email: geni.ranjani2120@student.unri.ac.id, unni_08@yahoo.com, ners_neli@yahoo.co.id

Abstract

Dysmenorrhea is pain that occurs during menstruation due to an imbalance in the production of prostaglandin in the blood, resulting in very severe pain that often occurs in women during menstruation. This study aims to compare the effectiveness of acupressure and lemon aromatherapy on dysmenorrhea in adolescent girls at the Faculty of Nursing, University of Riau. This study uses a quasi-experimental method with a pretest-posttest design without a control group. The sample used was 34 respondents which were taken based on inclusion criteria with purposive sampling technique. The measuring instrument used is an observation sheet using a Numeric Rating Scale. Results: The results of univariate analysis showed that the majority of respondents were at the age of 20 years as many (44.1%). The results of the bivariate analysis in this study using the independent T test obtained p value $0,420 > (0,05)$, so there was no significant difference between the acupressure group and the lemon aromatherapy group. The average comparison of pain intensity before and after acupressure and lemon aromatherapy where in the lemon aromatherapy group was 2.06 while the acupressure group was only 1.53. Acupressure and lemon aromatherapy are effective in reducing dysmenorrhea pain, but there is no significant difference between the two groups so that both are recommended to be used to reduce dysmenorrhea pain. Acupressure and lemon aromatherapy can be chosen either or both because they are proven to be equally effective in overcoming dysmenorrhea.

Keywords: Acupressure, Lemon Aromatherapy, Dysmenorrhea, Female Student

Abstrak

Dismenore merupakan nyeri yang terjadi saat menstruasi akibat dari ketidakseimbangan produksi prostaglandin dalam darah sehingga mengakibatkan timbul nyeri sangat hebat yang sering terjadi pada wanita saat menstruasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbandingan efektivitas terapi akupresur dan aromaterapi lemon terhadap dismenore pada remaja putri di Fakultas Keperawatan Universitas Riau. Penelitian ini menggunakan metode quasy experiment dengan desain pretest-posttest without control group. Sampel yang digunakan adalah 34 responden diambil berdasarkan kriteria inklusi dengan teknik purposive sampling. Alat ukur yang digunakan adalah lembar observasi menggunakan Numeric Rating Scale. Hasil analisa univariat didapatkan mayoritas responden berada pada usia 20 tahun sebanyak (44.1%). Hasil analisa bivariat pada penelitian ini menggunakan uji independent T test didapatkan P Value $0,420 > \alpha (0,05)$, sehingga tidak ada perbedaan yang signifikan antara kelompok terapi akupresur dengan aromaterapi lemon. Rata-rata perbandingan intensitas nyeri sebelum dan sesudah terapi akupresur dan aromaterapi lemon dimana pada kelompok aromaterapi lemon sebesar 2,06 sedangkan kelompok akupresur hanya 1,53. Terapi akupresur dan aromaterapi lemon efektif menurunkan nyeri dismenore, namun tidak terdapat perbedaan yang bermakna diantara kedua kelompok. Terapi akupresur dan aromaterapi lemon dapat dipilih salah satu atau keduanya karena terbukti sama-sama efektif dalam mengatasi dismenore.

Kata kunci: Akupresur, Aromaterapi Lemon, Dismenore, Mahasiswa

PENDAHULUAN

Dismenore adalah rasa nyeri biasa dirasakan wanita saat menstruasi berupa kram pada bagian bawah perut dan bisa sampai menjalar ke punggung dan kaki disertai beberapa tanda gejala. Dismenore adalah salah satu gejala ginekologik yang

sering dialami perempuan (Dewi, 2012). Dismenore menimbulkan nyeri disertai perasaan tidak menyenangkan pada perut bagian bawah (Nugroho & Utama, 2014). Dismenore merupakan nyeri yang terjadi saat menstruasi akibat dari ketidakseimbangan produksi prostaglandin

dalam darah sehingga terjadinya nyeri sangat hebat yang sering dialami wanita saat menstruasi (Judha, Sudarti & Fauziah, 2012). Meningkatnya hormon prostaglandin disebabkan karena penurunan hormon progesterone dan estrogen sehingga mengakibatkan lapisan rahim bengkak dan mati akibat tidak adanya pembuahan. Meningkatnya hormon prostaglandin mengakibatkan otot-otot rahim berkontraksi. (Sukarni & Wahyu, 2013). Jenis dismenore ada dua yaitu dismenore primer yang biasa terjadi dan dismenore sekunder factor penyakit eksternal. Dismenore primer biasa terjadi setelah menarche 6-12 bulan. Dismenore primer disebabkan produksi prostaglandin yang meningkat. Dismenore sekunder disebabkan karena kondisi patologis panggul atau rahim, yang dapat terjadi kapan saja sesudah menarche dan terjadi pada 25-33 tahun (Dewi, 2012).

Berdasarkan data WHO (2013), didapatkan data kejadian dismenore sangat tinggi di seluruh dunia, dengan rata-rata lebih dari 50% wanita di setiap negara menderita dismenore. Prevalensi dismenore sekitar 72% di Swedia. Sekitar 90% wanita di Amerika Serikat menderita dismenorea, dan sekitar 10-15% menderita dismenorea berat, sehingga mengakibatkan ketidakmampuan banyak wanita untuk melakukan aktivitas. Prevalensi dismenore pada remaja India (usia 10-19) sekitar 73,9% (Sinha et al., 2016). Di Indonesia, 64,25% wanita mengalami dismenore, sebanyak 54,89% mengalami dismenore primer, kemudian 9,36% lagi mengalami dismenore sekunder. Hasil survei tahun 2018 terhadap remaja putri di Lima Puluh Kota Pekanbaru sebagian besar mengalami nyeri sedang (48,1%), nyeri ringan (34,6%), dan nyeri berat (17,3%) (Wulandari, Hasanah & Woferst, 2018). Prevalensi dismenore adalah 50-70%. Prevalensi kejadian dismenore di Kota Pekanbaru sebesar 50% pada wanita usia subur dan 60-80% usia remaja. Akibat dari ismenore menyebabkan banyak wanita untuk beristirahat jauh dari pekerjaan atau sekolah

dan menyerah pada pekerjaan atau aktivitas sehari-hari (Risikesdas, 2013).

Akupresur adalah jenis pijat khusus yang mengandalkan penggunaan jempol, jari, dan telapak tangan untuk menekan berbagai titik pada tubuh. Akupresur adalah bentuk terapi Cina kuno yang mirip dengan akupuntur dengan pengecualian bahwa jarum tidak digunakan sebagaimana dalam akupuntur. Akupresur digunakan untuk meredakan berbagai gejala dan rasa sakit (Hidayat, 2019). Penekanan titik akupresur memberikan efek dapat meningkatkan kadar endorfrin yang dapat meredakan nyeri yang bersumber dari tubuh dalam darah dan peptida opioid endogen dari sistem saraf pusat. Jaringan saraf dapat merangsang sistem endokrin untuk melepaskan endorfin sesuai yang dibutuhkan tubuh sehingga mengurangi intensitas nyeri dismenore (Widyaningrum, 2013). Terapi akupresur bisa digunakan untuk menangani dismenore yaitu dengan dilakukan berbagai penekanan seperti pada satu titik (tunggal), gabungan maupun kombinasi. Penelitian sebelumnya yang telah dilakukan Cristina (2021) pada penelitian ini didapatkan hasil bahwa rata-rata intensitas nyeri dismenore sebelum diberikan intervensi pada kelompok akupresur adalah 5.16 dan setelah diberikan intervensi 3.11, rata-rata intensitas nyeri pada kelompok terapi akupresur mengalami penurunan sebanyak 2.05 poin. Penelitian yang dilakukan oleh Sastriani (2022) berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, maka didapatkan bahwa rata-rata kualitas nyeri yang dirasakan responden setelah dilakukannya terapi akupresur pada titik yintang dan LR 3 selama 30 detik dalam setiap titik menunjukkan bahwa ada terdapat penurunan kualitas nyeri yang signifikan yaitu sebesar 5,25 point, selanjutnya pada penelitian Julianti (2014) yang memadukan titik Hoku/He-qu (LI4) dan titik Neiguan (PC6) yang dilakukan saat fase menstruasi mendapatkan hasil penurunan intesitas nyeri dismenore sebesar 0,61 poin. Penelitian yang dilakukan Jannah (2018) menggunakan titik Taichong (LR3) pada fase menstruasi didapatkan penurunan

intensitas nyeri dismenore sebesar 0,79 point.

Selain akupresur, aromaterapi juga dapat menurunkan nyeri menstruasi. Aromaterapi merupakan seni dan ilmu yang menggunakan esensial terapeutik berkualitas tinggi digunakan untuk meningkatkan dan mempertahankan kesehatan tubuh, pikiran dan semangat. Jika diterapkan dengan baik dan benar dapat memberikan cara yang mudah dan menyenangkan untuk meningkatkan vitalitas, keseimbangan, kesejahteraan, kenyamanan, dan membantu mengobati penyakit (Tourles, 2018). Aromaterapi lemon adalah aromaterapi berupa minyak esensial diambil dari ekstrak kulit jeruk (citrus). Kalsium keton bisa mengontrol sintesis I dan II, sehingga kerja prostaglandin terhambat dan menurunkan intensitas nyeri. Aromaterapi membantu agar ketegangan otot berkurang, sehingga nyeri berkurang (Namazi, dkk., 2014). Hasil penelitian Suwanti, Wahyuningsih & Liliana (2018) dimana penurunan nyeri dismenore setelah menghirup aromaterapi lemon (citrus) sebesar 2,65 poin. Penelitian lain juga pernah dilakukan Rompas & Gannika (2019) dimana penurunan nyeri dismenore setelah menghirup aromaterapi lemon (citrus) sebesar 2,82 poin. Intensitas nyeri dismenore sebelum menghirup aromaterapi lemon (citrus) rentang skala 4-6 (nyeri sedang), intensitas nyeri dismenore sesudah menghirup aromaterapi skala 3-1 (nyeri ringan).

Peneliti telah melakukan studi pendahuluan pada remaja putri pada tanggal 10 Maret 2022 di Fakultas Keperawatan Universitas Riau, didapatkan dari 21 mahasiswi didapatkan 5 orang (23,8%) dengan dismenore ringan, 7 orang (33,4%) dengan dismenore sedang, dan 9 orang dengan dismenore berat (42,8%). Akibat dari dismenore yang dialami tersebut menyebabkan aktivitas sehari-hari mahasiswi terganggu bahkan sampai ada yang izin atau tidak dapat mengikuti perkuliahan. Mahasiswi yang mengalami dismenore lebih memilih membiarkan saja

nyeri yang dialami hilang sendiri daripada menanganinya. Namun ada beberapa mahasiswi yang meredakan nyeri dengan cara meminum obat pereda nyeri (6 orang), melakukan massage (3 orang), kompres hangat (7 orang) dan tidur (3 orang). Terapi alternatif (non farmakologi) diperlukan untuk mengatasi nyeri dismenore pada mahasiswi Fakultas Keperawatan Universitas Riau mengingat obat-obatan farmakologi dapat menimbulkan efek samping. Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat tentang Perbandingan efektivitas terapi akupresur dan aromaterapi lemon terhadap dismenore pada remaja putri

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dan jenis penelitian yang digunakan *quasy eksperiment* dengan rancangan penelitian *pretest and posttest design with two comparison treatments*. Pada rancangan ini ditujukan untuk membandingkan hasil yang didapat dari sebelum dan sesudah diberi perlakuan A pada kelompok A dan perlakuan B pada kelompok B. Pada rancangan ini, kedua kelompok diberikan perlakuan yang berbeda.

Tempat penelitian dilakukan di Fakultas Keperawatan Universitas Riau. Penelitian ini dilakukan di Fakultas Keperawatan Universitas Riau karena merupakan satu-satunya program S1 Keperawatan yang berstatus negeri dengan jumlah mahasiswa yang sangat banyak.

Pengambilan sampel yang digunakan pada penelitian ini yaitu menggunakan teknik *purposive sampling* dan jumlah sampel sebanyak 34 responden yang terdiri dari 17 responden kelompok akupresur dan 17 responden kelompok aromaterapi lemon. Pengukuran intensitas nyeri dismenore menggunakan *Numeric Rating Scale (NRS)*. Responden menilai dengan menggunakan skala 0-10 sebelum dan sesudah perlakuan.

Pada kelompok akupresur peneliti melakukan terapi akupresur pada titik LI4 dalam satu hari selama 30 menit dengan jeda 10 menit setiap perlakuan sebanyak 3 kali.

Sedangkan kelompok aromaterapi lemon responden diberikan aromaterapi lemon menggunakan aroma patch yang ditempelkan pada masker dihirup selama 10 menit dan diberi jeda waktu 5 menit. Pengukuran dilakukan sebelum dan sesudah perlakuan pada kedua kelompok.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Analisis Univariat

Karakteristik Umur Responden

Tabel 1. Gambaran Distribusi Karakteristik Responden Meliputi Umur Responden

Karakteristik	Kelompok Akupresur (n=17)		Kelompok Aromaterapi Lemon (n=17)		Jumlah (n=34)	
	N	%	N	%	N	%
Umur 18 tahun	4	23.5	3	17.6	7	20.6
19 tahun	4	23.5	8	47.1	12	35.3
20 tahun	9	53	6	35.3	15	44.1

Sesuai hasil tabel diatas diketahui dari 34 responden yang diteliti, usia responden pada kelompok akupresur dan kelompok aromaterapi lemon adalah 18-20 tahun. Distribusi seluruh responden terbanyak menurut usia adalah 20 tahun sebanyak 44.1%

Tabel 2. Gambaran Intensitas Nyeri pada Remaja yang Mengalami Dismenore

Kelompok	Tahap	Mean	SD	Min	Max
Akupresur	<i>Pre test</i>	4	1.414	1	6
	<i>Post test</i>	02.47	1.546	0	5
Aromaterapi Lemon	<i>Pre test</i>	04.12	1.269	2	7
	<i>Post test</i>	02.06	1.391	0	5

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat kelompok akupresur memiliki rata-rata pada *pretest* yaitu 4 dengan standar deviasi 1,414 dan rata-rata pada *posttest* yaitu 2,47 dengan standar deviasi 1,546, sedangkan pada kelompok aromaterapi lemon memiliki rata-rata pada *pretest* yaitu 4,12 dengan standar deviasi 1,269 dan rata-rata pada *posttest* yaitu 1,391.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan kepada 34 responden pada mahasiswi Fakultas Keperawatan Universitas Riau diperoleh yang paling banyak adalah usia 20 tahun yang mengalami nyeri dismenore yang berjumlah 44,1%. Sesuai dengan hasil penelitian Rompas dan Gannika (2019) dari rentang usia responden 17-22 tahun responden yang mengalami dismenore terbanyak yaitu berusia sekitar 20 tahun, yaitu sebesar 26,9%.

Faktor penyebab banyaknya terjadi dismenore pada usia remaja (17-20) bisa karena faktor kegiatan fisik dan stress. Stress sangat rentan terjadi pada usia remaja karena pada saat ini perkembangan psikologis dan emosi yang belum stabil (Bobak, Lowdermilk & Jense, 2012). Berdasarkan keterangan beberapa responden jadwal kuliah yang padat dan jadwal ujian yang banyak sehingga mengakibatkan stress apalagi saat menstruasi sehingga mengakibatkan nyeri terasa berat.

Analisis Bivariat

Tabel 3. Perbedaan Intensitas Nyeri sebelum dan sesudah diberikan Akupresur dan aromaterapi lemon

Kelompok	Tahap	N	Min	Max	Mean	Selisi h Mean	P- value
Akupresur	<i>Pre test</i>	17	1	6	4.00	1,53	0,000
	<i>Post test</i>	17	0	5	2.47		
Aromaterapi Lemon	<i>Pre test</i>	17	2	7	4.12	2,06	0,000
	<i>Post test</i>	17	0	5	2.06		

Berdasarkan tabel 3 diatas, didapatkan *mean* intensitas nyeri saat *pretest* yaitu sebesar 4.00 dan mengalami penurunan saat *posttest* yaitu sebesar 2.47. Nilai minimum dan maksimum pada saat *pretest* yaitu sebesar 1-6 mengalami penurunan saat *posttest* yaitu sebesar 0-5. Hasil analisa statistik diperoleh *p-value* $(0,00) < \alpha (0,05)$ sehingga H_0 ditolak, hal ini menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara *mean* intensitas nyeri sebelum (*pretest*) dan *mean* intensitas nyeri setelah (*posttest*) intervensi akupresur dengan selisih *mean pretest* dan *posttest* yaitu sebesar 1,53. Sedangkan pada kelompok aromaterapi lemon didapatkan *mean* intensitas nyeri saat *pretest* yaitu sebesar 4.12 dan mengalami penurunan saat *posttest* yaitu sebesar 2.06. Nilai minimum dan maksimum pada saat *pretest* yaitu sebesar 2-7 mengalami penurunan saat *posttest* yaitu sebesar 0-5. Hasil analisa statistik diperoleh *p-value* $(0,00) < \alpha (0,05)$ sehingga H_0 ditolak, hal ini menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara *mean* intensitas nyeri sebelum (*pretest*) dan *mean* intensitas nyeri setelah (*posttest*) intervensi aromaterapi dengan selisih *mean pretest* dan *posttest* yaitu sebesar 2,06.

Tabel 4. Perbandingan Intensitas Nyeri sesudah diberikan Akupresur dengan Aromaterapi

Variabel	N	Mean	Selisih Mean	P value
Akupresur	17	2.47	0.41	0.420
Aromaterapi	17	2.06		

Berdasarkan tabel 4 diatas, didapatkan *mean* intensitas nyeri saat *post*

test akupresur yaitu sebesar 2.47 sedangkan *mean* intensitas nyeri saat *post test* aromaterapi yaitu sebesar 2.06, perbedaan *mean* antara akupresur dan aromaterapi yaitu sebesar 0.41. Hal ini menunjukkan pemberian aromaterapi hanya sedikit lebih baik daripada pemberian akupresur. Berdasarkan tabel 7 diatas, didapatkan *p value* $(0.420) > \alpha (0,05)$. Hal ini menunjukkan tidak ada perbedaan yang signifikan antara pemberian akupresur dan aromaterapi.

Membandingkan Perubahan Intensitas Nyeri Dismenore Sebelum dan Sesudah Intervensi Pada Kelompok Terapi Akupresur

Hasil penelitian yang didapatkan pada penelitian ini adalah rata-rata *pre-test* dan *post-test* kelompok terapi akupresur yaitu *P value* $0,000 < \alpha (0,05)$ sehingga H_0 ditolak. Berarti ada perbedaan intensitas nyeri sebelum dan sesudah diberikan terapi akupresur. Hasil ini diperkuat dengan penelitian Julianti (2014) yang menunjukkan bahwa terdapat penurunan yang signifikan setelah akupresur terhadap dismenore. Penelitian yang sama juga dilakukan oleh Sari dan Usman (2021) terapi akupresur efektif menurunkan dismenore pada remaja.

Tubuh memproduksi endorfin, yang merupakan obat penghilang rasa sakit yang bermanfaat, dan peptida opioid endogen, yang ditemukan di sistem saraf pusat, yang keduanya dapat meningkat ketika titik akupresur ditekan. Ketika endorfin dibutuhkan oleh tubuh, jaringan saraf akan memicu sistem endokrin untuk

melepaskannya, sehingga dapat mengurangi derajat nyeri yang berkembang (Widyaningrum, 2013). Sebagai obat penenang dan antispasmodik yang sangat ampuh, Point LI4 (hegu) dapat dimanfaatkan untuk mengobati berbagai gangguan nyeri, baik pada meridian maupun organ tubuh, terutama lambung, usus, dan rahim (dapat juga mengurangi nyeri dismenore) (Panggabean, 2019). Berdasarkan penelitian yang dilakukan Sastriani (2022) ada terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai intensitas nyeri dan kualitas nyeri sebelum dan sesudah dilakukannya terapi akupresur dan dapat dinyatakan bahwasannya terapi akupresur efektif dalam mengurangi nyeri (dismenore) pada remaja.

Membandingkan Perubahan Intensitas Nyeri Dismenore Sebelum dan Sesudah Intervensi Pada Kelompok Aromaterapi Lemon

Hasil penelitian yang didapatkan pada penelitian ini adalah rata-rata pretest dan posttest kelompok aromaterapi lemon yaitu $P \text{ value } 0,000 < \alpha (0,05)$ sehingga H_0 ditolak. Artinya ada perbedaan intensitas nyeri sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi lemon. Hasil ini diperkuat dengan hasil penelitian Suwanti, Wahyuningsih dan Liliana (2018) bahwa aromaterapi lemon (citrus) ada pengaruh yang signifikan terhadap penurunan intensitas nyeri dismenore sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi lemon pada. Penelitian yang sama dilakukan oleh Rambli, Bajak dan Tumbale (2019) didapatkan ada pengaruh aromaterapi lemon (citrus) terhadap dismenore.

Aroma lemon dapat membuat gelombang alfa otak lebih aktif, yang dapat membuat merasa lebih tenang. Dalam aromaterapi, tubuh mengubah bau menjadi tindakan, melepaskan zat kimia saraf dalam bentuk endorfin dan serotonin. Akibatnya, timbul efek langsung pada saat aroma masuk organ penciuman dan dirasakan pada otak. Reaksi ini menghasilkan perubahan fisiologis pada tubuh, pikiran, dan jiwa serta

memiliki efek relaksasi pada tubuh. Aroma lemon dihirup kemudian diangkut ke pusat penciuman di bagian bawah otak, sistem limbik menerima bau lemon melalui sel-sel neuron di pusat penciuman di bagian bawah otak, yang kemudian menafsirkan bau tersebut. Informasi ditransmisikan ke hipotalamus dari sistem limbik. Semua sistem minyak yang diperlukan di hipotalamus ditransfer ke organisme yang membutuhkan melalui sistem peredaran darah dan bahan kimia. Ini mungkin karena aroma yang dihasilkan oleh aroma lemon merangsang pelepasan neurotransmitter aktif di thalamus, sedangkan neurotransmitter bertindak sebagai pereda nyeri alami dan enkephalin adalah neuromodulator yang bekerja dengan menghambat rasa nyeri saat menstruasi (Rompas & Gannika, 2019).

Membandingkan Efektivitas Antara Terapi Akupresur dan Aromaterapi Lemon Dalam Menurunkan Intensitas Nyeri Dismenore

Hasil uji statistik menggunakan uji independent T test didapatkan $P \text{ value } 0,420 > \alpha (0,05)$, sehingga dapat disimpulkan tidak ada perbedaan yang signifikan antara kelompok terapi akupresur dengan kelompok aromaterapi lemon. Hal ini disebabkan karena kedua kelompok diberikan intervensi. Meskipun setiap perlakuan berbeda. Kedua terapi sama-sama memberikan efek terhadap penurunan intensitas nyeri dismenore. Perbedaan rata-rata antara akupresur dan aromaterapi lemon yaitu sebesar 0,41. Hal ini menunjukkan pemberian aromaterapi hanya sedikit lebih baik daripada pemberian akupresur.

Beberapa orang memiliki cara yang berbeda dalam mengatasi nyeri menstruasi. Setiap orang memiliki caranya masing-masing dan penerimaan terhadap tubuh yang berbeda. Kedua terapi ini sama-sama efektif dalam mengatasi dismenore. Akupresur tindakannya mudah dilakukan tanpa menggunakan alat dan bahan. Sedangkan aromaterapi memerlukan alat dan bahan

untuk melakukannya. Namun kedua terapi dapat dilakukan diselang beraktifitas.

Akupresur dapat digunakan untuk mengobati dismenorea pada remaja, terutama dismenore primer, sebagai intervensi keperawatan atau sebagai pengobatan yang berdiri sendiri. Jika akupresur diterapkan dengan benar, itu akan bermanfaat bagi tubuh, terutama dalam menghilangkan rasa sakit. Namun, tampaknya akan memiliki dampak yang lebih kuat jika banyak titik yang cocok digabungkan, karena mereka dapat saling mendukung dan mengurangi keparahan rasa sakit (Hasanah, 2020). Namun, beberapa individu tidak terbiasa menerima pijatan.

Faktor Aromaterapi lemon sedikit lebih berpengaruh terhadap dismenore karena beberapa responden juga menjelaskan saat mengalami nyeri biasanya menghirup aroma wewangian untuk meredakan nyeri. Dengan menghirup aromaterapi dapat membuat perasaan rileks (Dewi, 2010).

SIMPULAN

Setelah dilakukan penelitian “Perbandingan Efektivitas Terapi Akupresur dan Aromaterapi Lemon Terhadap Dismenore Pada Remaja Putri” didapatkan hasil yang menunjukkan bahwa bahwa sebagian besar usia responden 20 tahun dengan jumlah 15 orang (44%). Hasil Analisa data yang menggunakan uji *dependent T test* didapatkan bahwa adanya pengaruh pemberian terapi akupresur dan aromaterapi lemon terhadap dismenore. Pada kelompok akupresur *pretest* dan *posttest* dengan $P \text{ value } 0,000 < \alpha (0,05)$ sehingga H_0 ditolak. Sedangkan pada kelompok aromaterapi lemon *pretest* dan *posttest* dengan $P \text{ value } 0,000 < \alpha (0,05)$ sehingga H_0 ditolak. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan intensitas nyeri sebelum dan sesudah pemberian terapi akupresur dan aromaterapi lemon. Berdasarkan hasil uji *independent T test* untuk melihat perbedaan intensitas nyeri *posttest* kedua kelompok, didapatkan $P \text{ value } 0,420 > \alpha (0,05)$, sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan

yang signifikan antara kelompok terapi akupresur dengan kelompok aromaterapi lemon. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa remaja yang mengalami dismenore dapat menggunakan salah satu atau kedua jenis terapi untuk menurunkan nyeri dismenore, karena terbukti sama-sama efektif dalam menurunkan dismenore pada remaja

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih yang sebesar-besarnya atas bimbingan, dukungan, serta kerja sama pihak terkait dalam penyelesaian penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Bobak, Lowdermilk & Jense. (2012). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Jakarta: EGC
- Dewi, N. S. (2012). *Biologi Reproduksi*. Yogyakarta: Pustaka Rihama
- Hidayat, A. A. (2019). *Khazanah terapi komplementer alternatif: telusur intervensi pengobatan pelengkap non-medis*. Bandung: Nuansa Cendekia.
- Judha, M., Sudarti & Fauziah, A. (2012). *Teori pengukuran nyeri dan nyeri persalinan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Julianti, Hasanah. O. & Erwin. (2014). Efektifitas akupresur terhadap dismenore pada remaja putri. *Jurnal Online Mahasiswa*. Diakses 13 Februari 2022 dari <https://jom.unri.ac.id/>
- Kristina, C., Hasanah, O., & Zukhra, R., M. (2021). Perbandingan teknik relaksasi otot progresif dan akupresur terhadap dismenore pada mahasiswi FKP Universitas Riau. *Health Care: Jurnal Kesehatan*. Diakses 18 Mei 2023 dari <https://jurnal.payungnegeri.ac.id>
- Namazi, M., Akbari, A.S., Mojab, F., Talebi, A., Majd, H.A. & Jannesari, S. (2014). Effect of Citrus Aurantium (Bitter Orange) on the Severity of First-Stage Labour Pain. *Iranian Journal of Pharmaceutical Research*. Diakses 13 Februari 2022 dari <https://www.ncbi.nlm.nih.gov>

- Nugroho, T & Utama, B. I. (2014). *Masalah kesehatan reproduksi wanita*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Rambi, C. A., Bajak, C. & Tumbale, E. (2019). Pengaruh aromaterapi lemon (citrus) terhadap penurunan dismenore pada mahasiswi keperawatan. *Jurnal Ilmiah Sesebanua*. Diakses 13 Februari 2022 dari <http://e-journal.polnustar.ac.id/>
- Sinha, S., Srivastava, J. P., Sachan, B., & Singh., R. B. (2016). A study of menstrual pattern and prevalence of dysmenorrhea during menstruation among school going adolescent girls in Lucknow district, Uttar Pradesh, India. *International journal of community medicine and public health* 3(5) 1200-1203. *International Journal of Community Medicine and Public Health*. Diperoleh tanggal 13 Februari 2022 dari <http://www.ijcmph.com>
- Sukarni, K. I & Wahyu, P. (2013). *Buku ajar keperawatan maternitas*. Yogyakarta: Nuha medika
- Rompas, S., Gannika, L., Studi, P., Keperawatan, I., Kedokteran, F., & Ratulangi, U., S. (2019). Pengaruh aromaterapi lemon (citrus) terhadap penurunan nyeri menstruasi pada mahasiswi program studi ilmu keperawatan fakultas kedokteran universitas sam ratulangi manado. *Jurnal Keperawatan*. Diakses 12 Februari 2022 dari <https://ejournal.unsrat.ac.id/>
- Rosdahl, C. B., Kowalski, M. T. (2014). *Buku ajar keperawatan dasar, Edisi 10*. Jakarta: EGC
- Sastriani, M. D., Hasanah, O., & Wahyuni, S. (2022). Efektifitas terapi akupresur terhadap nyeri (dismenore) remaja di fakultas keperawatan universitas riau. *Health Care: Jurnal Kesehatan*. Diakses 18 Mei 2023 dari <https://jurnal.payungnegeri.ac.id>
- Suwanti, S., Wahyuningsih, M. & Liliana, A. (2018). Pengaruh aromaterapi lemon (citrus) terhadap penurunan nyeri menstruasi pada mahasiswi di universitas respati yogyakarta tahun. *Jurnal Keperawatan Respati Yogyakarta*. Diakses 12 Februari 2022 dari <http://nursingjurnal.respati.ac.id/index.php/JKRY/index>
- Tourles, S. L. (2018). *Essential Oils: A Beginner's Guide*. North Adam's : Storey Publishing.
- WHO. (2013). *Growth Reference years*. Available at: <http://www.who.int/growthref/bmif>. Diakses tanggal 12 Februari 2022
- Widyaningrum. (2013). *Pijat Refleksi & Alternatif Terapi Lainnya*. Yogyakarta: PT Buku Seru