

EFEKTIFITAS SENAM RINGAN DISMENORE KOMBINASI AROMATERAPI LEMON TERHADAP PENURUNAN TINGKAT NYERI HAID DI POSYANDU REMAJA DESA MERTELU KECAMATAN GEDANGSARI GUNUNGGKIDUL

Lufi Rahma Nur Ulifah¹, Cristiani Bumi P²

¹Universitas Kusuma Husada

²Universitas Kusuma Husada

e-mail korespondensi – Font Times New Roman 11

ABSTRAK

Penatalaksanaan dalam menurunkan nyeri yaitu dengan management nyeri atau pain management yang merupakan salah satu multidisiplin yang didalamnya menggunakan pendekatan farmakologis (pain modifiers), non farmakologikal dan psikologikal yang bertujuan untuk menghilangkan nyeri atau pain relief. Manajemen nyeri non farmakologikal merupakan salah satu upaya untuk mengatasi dan menghilangkan nyeri dengan pendekatan non farmakologis berupa relaksasi, distraksi, massage, guided imaginary dan lain sebagainya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh tingkat penurunan nyeri haid dengan senam ringan dismenore dan pemberian aromaterapi lemon pada remaja. Jenis penelitian kuantitatif *quasi eksperiment* desain *pre test-post test control group design*. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja putri yang mengikutiposyandu remaja di Desa Mertelu pada bulan September 2022 sebanyak 52 orang. Teknik sampling adalah purposive sampling. Instrumen menggunakan NRS, Analisa data menggunakan *Wilcoxon*. Karakteristik responden kelompok internisi mayoritas umur 13-15 tahun yaitu sebanyak 22 responden (84,6%) dan umur menarce 10 tahun sebanyak 17 responden (65,4%). Kelompok control mayoritas umur 13-15 tahun sebanyak 20 responden (76,9%) dan umur menache 10 tahun sebanyak 18 responden (69,2%). Grup intervensi sebelum yaitu nyeri ringat sebanyak 20 responden (76,9%) dan sesudah sebanyak 26 responden (100%) diberikan perlakuan senam ringan dismenore kombinasi aromaterapi lemon terhadap penurunan tingkat nyeri haid. Grup kontrol sebelum sebanyak 18 responden (69,2%) dan sesudah sebanyak 18 responden (69,2%) diberikan perlakuan teknik relaksasi. Ada perbedaan tingkat nyeri haid sebelum dan sesudah diberikan senam dismenorea kombinasi aromaterapi lemon dengan nilai p value = 0,000. Tidak ada perbedaan tingkat nyeri haid sebelum dan sesudah diberikan Teknik relaksasi dengan nilai p value = 0,655. Ada perbedaan efektifitas grup intervensi dan Kontrol terhadap penurunan tingkat nyeri haid.

Kata Kunci. Senam Dismenorea, Aroma Terapi Lemon, Tingkat Nyeri, Remaja

ABSTRACT -- Font Times New Roman 11

Background. Management in reducing pain is pain management or pain management which is a multidisciplinary approach that uses pharmacological (pain modifiers), non-pharmacological and psychological approaches that aim to relieve pain or pain relief. Non-pharmacological pain management is an effort to overcome and eliminate pain with a non-pharmacological approach in the form of relaxation, distraction, massage, guided imagery and so on.

Objective. This study aims to determine the effect of reducing menstrual pain by mild dysmenorrhea and giving lemon aromatherapy to adolescents.

Method. This study uses a type of quantitative research including quasi-experimental research with a pre-test-post-test control group design. The population in this study were young women who took part in the youth Posyandu in Mertelu Village in September 2022 as many as 52 people. The sampling technique in this study was purposive sampling. The instrument uses NRS, data analysis uses Wilcoxon

Results. Results. Characteristics of the majority of respondents in the internal group aged 13-15 years, namely as many as 22 respondents (84.6%) and the age of menarche 10 years as many as 17 respondents (65.4%). The majority of the control group were 13-15 years old with 20 respondents (76.9%) and menarche age 10 years with 18 respondents (69.2%). The intervention group before, namely mild pain, consisted of 20 respondents (76.9%) and after as many as 26 respondents (100%) were given mild dysmenorrhea exercise with a combination of lemon aromatherapy to reduce menstrual pain levels. The control group before was 18 respondents (69.2%) and after as many as 18 respondents (69.2%) were given relaxation techniques. As the difference in the level of menstrual pain before and after being given dysmenorrhea exercise a combination of lemon aromatherapy with a p value = 0.000. There was no difference in the level of menstrual pain before and after being given the relaxation technique with a p value = 0.655

Conclusion There are differences in the effectiveness of the intervention and control groups in reducing menstrual pain levels.

Keywords. Dysmenorrhea Exercise, Lemon Aromatherapy, Pain Level, Adolescents

1. PENDAHULUAN –

Menurut World Health Organization (WHO), remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-19 tahun. Masa remaja merupakan masa perkembangan pada diri remaja yang sangat penting, diawali dengan matangnya organ-organ fisik (seksual) sehingga nantinya mampu bereproduksi. Batasan usia remaja menurut World Health Organization (WHO) adalah 10 sampai 19 tahun (WHO, 2018). Menurut peraturan Menteri Kesehatan RI nomor 25 tahun 2014, Remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun. Menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) rentang usia remaja adalah 10-24 tahun dan belum menikah.

Kesehatan reproduksi merupakan masalah penting bagi remaja. Karakteristik perubahan awal yang terjadi pada remaja salah satunya mengalami menstruasi, yang dapat

menimbulkan dismenore. Dismenore dapat mengganggu aktivitas belajar serta secara tidak langsung juga dapat berdampak pada produktivitas dan kualitas hidup remaja. (Ningsih, Setyowati, & Rahmah, 2013)

Menurut data World Health Organization (2013) didapatkan kejadian dismenore sebesar 1.769,425 jiwa (90%) wanita yang mengalami dismenore dengan 10-15% mengalami dismenore berat. Angka kejadian dismenore di dunia sangat besar, rata-rata hampir lebih dari 50% wanita mengalaminya. Di Amerika angkanya sekitar 60% dan di Swedia sekitar 72%. Sementara di Indonesia angkanya diperkirakan 55% perempuan usia produksi yang tersiksa oleh nyeri menstruasi (Gustina & Djannah, 2015). Prevalensi nyeri haid di Indonesia sebesar 64,25% dimana 54,89% merupakan dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder (Alatas L, 2016).

Sementara di Indonesia angka kejadian dismenore sebesar 62,54% yang terdiri dari dismenore primer 54,89% dan dismenore sekunder 9,36%. Dismenore menyebabkan 14% dari remaja sering tidak hadir dan tidak menjalani kegiatan sehari-hari (Fetrisia, 2014). Kejadian dismenore di Indonesia juga tidak kalah tinggi dibandingkan dengan negara lain di dunia.

Kewenangan Bidan pada Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 tahun 2017 Tentang Izin Dan Penyelenggaraan Praktik Bidan Pasal 18, mencantumkan kesehatan reproduksi pada bagian pasal 18 dan pasal 24 bahwa dalam memberikan pelayanan kesehatan reproduksi perempuan tenaga kesehatan khususnya Bidan berwenang memberikan penyuluhan dan konseling kesehatan reproduksi perempuan. Menurut UU Nomor 4 Tahun 2019 pasal 51, berbunyi bahwa dalam menjalankan tugas memberikan pelayanan kesehatan reproduksi perempuan dan keluarga berencana. Sebagaimana dimaksud dalam Pasal 46 ayat (1) huruf c, Bidan berwenang melakukan komunikasi, informasi, edukasi, konseling dan memberikan pelayanan kontrasepsi sesuai dengan ketentuan peraturan perundang-undangan.

Peran bidan dalam menghadapi masalah ini dapat diwujudkan melalui tugas pelayanan kesehatan reproduksi remaja, meningkatkan kegiatan pada remaja yang memiliki masalah khusus, peningkatan dukungan kegiatan remaja yang positif. Perhatian pemerintah Indonesia dengan program Usaha Kesehatan Sekolah (UKS). Selain itu juga terdapat program pelayanan kesehatan peduli remaja (PKPP), dengan melalui kegiatan komunikasi informasi dan edukasi (KIE), dan penyuluhan kesekolah-sekolah dan kelompok remaja lainnya (Kemenkes, 2015).

Dismenore akan menimbulkan dampak pada remaja putri antara lain

rasa letih, sakit di daerah bawah pinggang, perasaan cemas dan tegang, pusing kepala, bingung, mual muntah, diare, kram perut dan sakit perut serta gangguan aktivitas. Lokasi sakit ini juga dirasakan pada perut bagian bawah, sampai paha dan panggul belakang. Permasalahan yang terjadi tersebut berefek pada kualitas hidup remaja putri yang mengalami dismenore atau nyeri haid (Oktavianto, Kurniati, badi'ah, & Bengu, 2018). Rasa tidak nyaman jika tidak diatasi akan mempengaruhi fungsi mental dan fisik individu sehingga mendesak untuk segera mengambil tindakan/terapi secara farmakologis atau nonfarmakologis. Secara farmakologis mengingat adanya efek samping yang dapat merusak hati dan ginjal jika digunakan dalam jangka waktu yang lama (Rohatami, 2015).

Penatalaksanaan dalam menurunkan nyeri yaitu dengan manajemen nyeri atau pain management yang merupakan salah satu multidisiplin yang didalamnya menggunakan pendekatan farmakologis (pain modifiers), non farmakologikal dan psikologikal yang bertujuan untuk menghilangkan nyeri atau pain relief. Manajemen nyeri non farmakologikal merupakan salah satu upaya untuk mengatasi dan menghilangkan nyeri dengan pendekatan non farmakologis berupa relaksasi, distraksi, massage, guided imaginary dan lain sebagainya (Gannika, 2019). Olahraga yang berfungsi untuk mengatasi nyeri dismenore bisa dilakukan dengan melakukan senam yang disebut dengan senam dismenore (Haryono, 2016). Penatalaksanaan dalam menurunkan nyeri dismenore dengan relaksasi yaitu menggunakan aromaterapi lemon. Aromaterapi lemon untuk meningkatkan mood dan mengurangi rasa marah. Minyak aromaterapi lemon mempunyai kandungan limesone 66-80, genaril asetat, netrol, terpine 6-14 %, pinene 1-4% dan mrcyne. Limesone adalah

komponen utama dalam senyawa kimia jeruk yang dapat menghambat system kerja prostaglandin sehingga dapat mengurangi nyeri (Gannika, 2019).

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Yeti Trisnawati, Ani Mulyandari tahun 2020 yang berjudul Pengaruh Latihan Senam Dismenore terhadap Penurunan Nyeri Dismenore pada Mahasiswa Kebidanan dan juga oleh Susi Suwanti, Melania Wahyuningsih dan Anita Liliana tahun 2018 yang berjudul Pengaruh Aromaterapi Lemon (cytrus) terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi pada Mahasiswi di Universitas Respati Yogyakarta. Keduanya menyimpulkan bahwa dismenorea dapat dikurangi oleh perlakuan senam dismenorea dan juga oleh pemberian aromaterapi. Akantetapi, kedua penelitian tersebut merupakan penelitian yang terpisah. Peneliti tertarik mengambil kedua perlakuan tersebut, kemudian dijadikan satu dalam suatu perlakuan untuk mengetahui dampak keduanya secara bersama-sama.

Upaya bagi remaja banyak yang kurang mengetahui bagaimana perilaku yang baik untuk mencegah nyeri saat menstruasi atau bahkan kurangnya pengetahuan terhadap apa yang dikonsumsi saat timbul nyeri menstruasi. Perilaku yang biasa dilakukan para remaja yang mengalami dismenore adalah dengan istirahat atau tidur di UKS sambil menekan perut yang sakit, mengoles dengan minyak kayu putih atau sejenisnya pada daerah nyeri, minum minuman bersoda, dan bahkan ada yang hanya diam dikelas menahan nyeri yang dirasakan (Marlina, 2012).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan di Posyandu Remaja Desa Mertelu, Kecamatan Gedangsari, Gunungkidul, diperoleh data remaja putri usia 13 tahun - 18 tahun berjumlah 52 orang dan sudah mengalami menstruasi. Beberapa dari mereka sering mengalami nyeri saat

menstruasi dan belum mengetahui cara penangan nyeri haid. mereka sering mengalami nyeri saat menstruasi dan elama ini mereka hanya mengkonsumsi obat pereda nyeri dan istirahat.

Berdasarkan Latar Belakang di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “ Efektivitas Senam Ringan Dismenore Kombinasi Aromaterapi Lemon Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Haid di Posyandu Remaja Desa Mertelu Kecamatan Gedangsari Gunungkidul”.

2. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian kuantitatif *quasi eksperiment* desain *pre test-post test control group design*. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja putri yang mengikutiposyandu remaja di Desa Mertelu pada bulan September 2022 sebanyak 52 orang. Teknik sampling adalah purposive sampling. Instrumen menggunakan NRS, Analisa data menggunakan *Wilcoxon*.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan pada tanggal 16 Februari sampai dengan 20 Februari tahun 2023. Penelitian dilakukan di Desa Mertelu Kecamatan Gedangsari Kabupaten Gunungkidul. Hasil penelitian akan disajikan dibawah ini

1.1.1 Karakteristik Responden

Karakteristik responden dalam penelitian ini meliputi umur dan usia menarche responden.

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia dan Usia Menarche Kelompok Intervensi dan Kontrol

Karakteristik Responden	Kelompok			
	Intervensi		Kontrol	
	f	%	f	%
Umur				
10-12 tahun	1	3,8	1	3,8
13-15 tahun	22	84,6	20	76,9
16-19 tahun	3	11,5	5	19,2
Usia Menarche				

9 tahun	1	3,8	4	15,4
10 tahun	17	60,4	18	69,2
11 tahun	8	30,8	4	15,4

Hasil Olahan Data Primer 2023

Berdasarkan tabel 4.1 didapatkan mayoritas responden pada kelompok intervensi dengan umur 13-15 tahun sebanyak 22 responden (84,6%), demikian juga pada kelompok control mayoritas umur 13-15 tahun sebanyak 20 responden (76,9%). Hasil penelitian didapatkan pada kelompok intervensi paling banyak umur remaja adalah 13-15 tahun sebanyak 22 responden (84,6%), demikian juga pada kelompok control mayoritas responden berumur 13-15 tahun yaitu 20 responden (76,9%). Hal ini menunjukkan pada kelompok intervensi dan control umur responden termasuk dalam kelompok umur remaja menengah. Hasil ini sesuai dengan penelitian Astuti, Zayani dan Septimar (2021) menunjukkan mayoritas responden adalah remaja wanita yang termasuk kategori remaja awal yaitu berada pada rentang usia 13 sampai 16 tahun sebanyak 10 orang (66,7%). Penelitian Azizah (2013) juga menemukan bahwa mayoritas remaja yang mengalami nyeri haid sedang adalah berusia 15 tahun (72%). Sedangkan pada penelitian Suparto (2011) menemukan remaja yang mengalami nyeri haid lebih sering terjadi pada umur 12- 13 tahun nyeri berat terkontrol.

Berdasarkan usia menarche pada kelompok intervensi mayoritas umur 10 tahun sebanyak 17 responden (60,4%) dan demikian juga pada kelompok control dengan umur 10 tahun sebanyak 18 responden (69,2%). Berdasarkan hasil penelitian didapatkan usia menarche pada kelompok intervensi paling banyak usia 10 tahun sebanyak 17 responden (65,4%), sedangkan pada kelompok control juga pada usia 10 tahun sebanyak 18 responden (69,2%). Hasil ini menunjukkan bahwa pada

kelompok intervensi maupun control usia menarche paling banyak adalah 10 tahun. Hal ini sesuai dengan teori yang mengatakan bahwa anak perempuan mengalami menarche pada rentang usia 10-16 tahun (Proverawati & Misaroh, 2017).

Hasil ini sesuai dengan penelitian Astuti, Zayani dan Septimar (2021) Pada usia menarche memperlihatkan sedikit perbedaan yaitu kelompok perlakuan mayoritas menarche di usia 12 tahun (40%) sedangkan kelompok kontrol berusia 11 tahun (33,3%).

1.1.2 Identifikasi grup intervensi sebelum dan sesudah diberikan perlakuan senam ringan dismenore kombinasi aromaterapi lemon terhadap penurunan tingkat nyeri haid.

Tabel 4.2 Identifikasi Grup Intervensi Sebelum dan Sesudah Diberikan Perlakuan Senam Ringan Dismenorea Kombinasi Aromaterapi Lemon terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Haid

Tingkat Nyeri	Sebelum		Sesudah	
	F	%	F	%
Tidak Nyeri	0	0	0	0
Nyeri Ringan	20	76,9	26	100
Nyeri Sedang	6	23,1	0	0
Nyeri Berat	0	0	0	0
Jumlah	26	100	26	100

1.1.3 Hasil Olahan Data Primer 2023

Berdasarkan tabel 4.2 menunjukkan pada kelompok intervensi sebelum diberikan senam ringan dismenore kombinasi aromaterapi lemon mayoritas dengan tingkat nyeri ringan sebanyak 20 responden (76,9%) dan sesudah diberikan intervensi menjadi 100% tingkat nyeri ringan. Hasil penelitian menunjukkan sebelum diberikan senam dismenore ringan kombinasi aromaterapi lemon didapatkan paling banyak responden dengan nyeri ringan sebanyak 20 responden (76,9%) dan setelah diberikan senam dismenore ringan kombinasi aromaterapi lemon didapatkan 100% responden mengalami nyeri ringan. Hasil ini menunjukkan adanya

penurunan tingkat nyeri setelah diberikan intervensi senam dismenorea ringan kombinasi aromaterapi lemon.

1.1.4 Identifikasi grup kontrol sebelum dan sesudah diberikan perlakuan teknik relaksasi

Tabel 4.3 Identifikasi Grup Kontrol Sebelum dan Sesudah Diberikan Perlakuan Teknik relaksasi

Tingkat Nyeri	Sebelum		Sesudah	
	F	%	F	%
Tidak Nyeri	0	0	0	0
Nyeri Ringan	18	69,2	18	69,2
Nyeri Sedang	8	30,8	8	30,8
Nyeri Berat	0	0	0	0
Jumlah	26	100	26	100

Hasil Olahan Data Primer 2023

Berdasarkan tabel 4.3 menunjukkan pada kelompok control tingkat nyeri sebelum dan sesudah sama yaitu nyeri ringan sebanyak 18 responden (69,2%).

Perbedaan efektifitas grup intervensi dan Kontrol terhadap penurunan tingkat nyeri haid.

Sebelum dilakukan Analisa perbedaan efektifitas grup intervensi dan control terhadap penurunan tingkat nyeri dilakukan uji normalitas terlebih dahulu yaitu menggunakan Uji Shapiro Wilks didapatkan hasil sebagai berikut

Tabel 4.4 Hasil Uji Normalitas

Kelompok	P Valud	
	Sebelum	0,000
Intervensi	Sesudah	0,000
	Sebelum	0,000
Kontrol	Sesudah	0,000
	Sebelum	0,000

Hasil Uji Normalitas SPSS Tahun 2023

Tabel 4.4 hasil uji normalitas didapatkan pada kelompok intervensi dna kelompok control didapatkan nilai p valud = 0,000 sehingga p valud < 0,05, hal ini berarti data berdistribusi tidak normal. Data berdistribusi tidak normal sehingga uji bivariat menggunakan uji Wilcoxon

Tabel 4.5 Perbedaan Efektifitas Grup Intervensi dna Kontrol terhadap Penurunan Tingkat Nyeri

Kelompok	P Valude	
	Sebelum	0,000
Intervensi	Sesudah	0,000
	Sebelum	0,000

Kontrol	Sebelum	0,655
	Sesudah	

Hasil Olahan Data 2023

Berdasarkan tabel 4.5 menunjukkan hasil uji Wilcoxon pada kelompok intervensi didapatkan nilai p value = 0,000 (p value < 0,05) sehingga Ha diterima dan Ho ditolak ada perbedaan tingkat nyeri sebelum dan sesudah diberikan intervensi senam dismenorea kombinasi aromaterapi lemon. Sedangkan pada kelompok control didapatkan nilai p value = 0,655 (p value > 0,05) sehingga Ha ditolak dan Ho diterima jadi tidak ada perbedaan tingkat nyeri sebelum dan sesudah diberikan teknik relaksasi pada kelompok control.

1.1.5 Efektifitas grup intervensi dan Kontrol terhadap penurunan tingkat nyeri haid menggunakan uji *mann Whitney*

Untuk menganalisis efektifitas grup intervensi dan Kontrol terhadap penurunan tingkat nyeri haid menggunakan uji *mann Whitney*

Tabel 4.6 perbedaan efektifitas grup intervensi dan Kontrol terhadap penurunan tingkat nyeri haid.

Kelompok	P value
Intervensi	0,000
Kontrol	

Hasil Olah Data Primer 2023

Berdasarkan tabel 4.6 menunjukkan hasil uji statistic menggunakan *Mann Whiteny* didapatkan nilai p value = 0,000 sehingga (<0,05) dan Ha diterima Ho ditolak jadi Senam Ringan Dismenore Kombinasi Aromaterapi Lemon efektif Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Haid Pada Posyandu Remaja di Desa Meretelu

Hasil penelitian menunjukkan uji statistic menggunakan *mann whitney* didapatkan nilai p value = 0,000 sehingga Ha diterima dan Ho ditolak jadi Senam Diemnorea Ringan kombinasi aromaterapi lemon efektif terhadap penurunan tingkat nyeri haid. Haisl ini sesuai dengan penelitian Trisnawati dan Mulyandari (2021) ada

pengaruh dilakukan senam dismenore terhadap penurunan dismenore pada mahasiswa kebidanan, sehingga bisa diartikan bahwa senam dismenore efektif untuk mengurangi dismenore. Hasil ini didukung juga dengan penelitian Partiwiy, Saleha dan MUstary (2021) menyatakan Senam dismenore dan abdominal stretching exercise yang dilakukan sebelum menstruasi dapat menurunkan intensitas nyeri haid pada remaja yang mengalami dismenore

Nyeri menstruasi merupakan sensasi nyeri yang digambarkan sebagai nyeri kram pada abdomen bagian bawah yang terjadi selama haid sehingga mengganggu aktivitas (Judha dkk, 2012). Kasus nyeri haid (dismenore) dapat Trisnawati & Mulyandari, senam, dismenore, nyeri 77 disebabkan oleh beberapa faktor antara lain faktor kejiwaan, faktor konstitusi, faktor obstruksi kanalis servikalis, faktor endokrin atau hormonal dan faktor alergi. Faktor lainnya yang dapat memperburuk dismenore adalah rahim yang menghadap kebelakang, kurang berolahraga, stress psikis atau stress sosial. Sehingga sebagian wanita menganggap bahwa dismenore merupakan siksaan tersendiri yang harus dialami setiap bulannya (Pundati dkk, 2016)

4. KESIMPULAN

- a. Karakteristik responden kelompok internsi mayoritas umur 13-15 tahun yaitu sebanyak 22 responden (84,6%) dan umur menarce 10 tahun sebanyak 17 responden (65,4%). Kelompok control mayoritas umur 13-15 tahun sebanyak 20 responden (76,9%) dan umur menache 10 tahun sebanyak 18 responden (69,2%)
- b. Grup intervensi sebelum yaitu nyeri ringan sebanyak 20 responden (76,9%) dan sesudah sebanyak 26 responden (100%) diberikan perlakuan senam ringan dismenore kombinasi aromaterapi lemon terhadap penurunan tingkat nyeri

haid.

- c. Grup kontrol sebelum sebanyak 18 responden (69,2%) dan sesudah sebanyak 18 responden (69,2%) diberikan perlakuan teknik relaksasi
- d. Ada perbedaan tingkat nyeri haid sebelum dan sesudah diberikan senam dismenorea kombinasi aromaterapi lemon dengan nilai p value = 0,000
- e. Tidak ada perbedaan tingkat nyeri haid sebelum dan sesudah diberikan Teknik relaksasi dengan nilai p value = 0,655
- f. Ada perbedaan efektifitas grup intervensi dan Kontrol terhadap penurunan tingkat nyeri haid.

5. SARAN --Times New Roman, 11 pt, bold

- a. Bagi Responden dan Masyarakat
Responden dan masyarakat terutama remaja putri diharapkan dapat melakukan senam dismenore sebelum menstruasi secara mandiri agar tingkat dismenore dapat dikurangi.
- b. Bagi Tenaga Kesehatan
Tenaga kesehatan mampu memberikan asuhan keperawatan yang tetap bagi remaja putri dengan dismenore serta dapat memberikan informasi mengenai cara yang efektif untuk menurunkan dismenore baik melalui penyuluhan maupun seminar.
- c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat lebih mengontrol faktor – faktor yang dapat mempengaruhi derajat dismenore misalnya faktor kejiwaan, faktor konstitusi, aktivitas serta dapat melakukan senam dismenore setiap pagi dan atau sore agar hasil penurunan derajat dismenore dapat lebih maksimal

DAFTAR PUSTAKA

- Adiguna P. (2016). *Titik2 Ajaib Tumpas Penyakit*. Yogyakarta: Genius Publisher.
- Agustini, R., Puspitasari, E., & Listyaningrum, T. H. (2019).

- Hubungan Usia Menarche Dengan Kejadian Dismenore Pada Siswi Kelas VIII SMPN 3 Gamping Yogyakarta.
- Alatas L. (2016). Dismenore primer dan faktor risiko dismenore. *Majority*, 79-84.
- Astuti & Lita A P. (2014). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Terhadap Penurunan Nyeri Haid (dismenore) Pada Mahasiswi S1 Keperawatan Angkatan XI Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Banjarmasin, Universitas Muhammadiyah Banjarmasin.
- Dewi, C. Y., & Purwoko, Y. (2016). Pengaruh Aromaterapi Rosemary terhadap Atensi. *Diponegoro University*.
- Fetrisia, N. S. (2014). Pengaruh Masase Effleurage Terhadap Penurunan Intensitas Skala Nyeri Dismenore pada Siswi Kelas IX MTsN 1 Bukittinggi Tahun 2014 .
- Gannika, S. R. (2019). Pengaruh aromaterapi lemon (citrus) terhadap penurunan nyeri menstruasi pada mahasiswi Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado. *Jurnal keperawatan*, 7(1).
- Gustina, E., & Djannah, S. N. (2015). Sumber Informasi dan Pengetahuan Tentang Menstrual Hygiene Remaja Putri. *KEMAS : Jurnal Kesehatan Masyarakat* Vol.10 No.2, 147-152.
- Haryono, R. (2016). *Siap Menghadapi Menstruasi & Menopause*. Yogyakarta: Goysen Publishing.
- Hidayat A & Aziz A. (2014). *Metode Penelitian Kebidanan dan Teknik Analisis Data*. Jakarta: Salemba Medika.
- Hidayat, A. A. (2014). *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisis Data*. Jakarta: Salemba Medika.
- Judhan M, Sudarti, Fauziah A. (2012). *Teori Pengukuran Nyeri & Nyeri Persalinan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Kosasih. C. E, T. M. (2018). Gambaran pengetahuan, sikap, dan keluhan tentang menstruasi diantara remaja puteri. *Jurnal Keperawatan Komprehensif (Comprehensive Nursing Journal)*, 86– 91.
- Kumalasari, I., & Andhyantoro, I. (2013). *Kesehatan Reproduksi untuk Mahasiswa Kebidanan dan Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Kumalasari, M. L. (2017). Efektivitas Senam Dismenore Sebagai Terapi Alternatif Menurunkan Tingkat Nyeri Haid. *Journal of Health Science and Prevention*, Vol.1 (1).
- Laila, N. N. (2011). *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Jakarta: Salemba Medika.
- Maharani, & dkk. (2016). Pengaruh Aromaterapi Bunga Lavender (*Lavandula Angustifolia*) Terhadap Intensitas Nyeri Haid (Dismenore) Pada Mahasiswi Stikes Madani Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Madani Medika*, 7(1).
- Misaroh, P. A. (2017). *Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Mitayani. (2009). *Asuhan Keperawatan Maternitas*. Jakarta: Salemba Medika.
- Morgan, G., & Hamilton, C. (2009). *Obstetri & Ginekologi*. Jakarta: EGC.
- Nazami M, A. A. (2014). Effect of Citrus Aurantium (Bitter Orange) on the Severity of First-Stage Labour Pain. *Iranian Journal of Pharmaceutical*

- Research.
- Ningsih, R., Setyowati, & Rahmah, H. (2013). Efektivitas Paket Pereda Nyeri Pada Remaja Dengan Dismenore. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, Volume 16 No.2, 67-76.
- Notoatmodjo, S. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Badan Arsip dan Perpustakaan Jawa Tengah: Rineka Cipta.
- Nursalam. (2013). *Metodelogi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan. Praktis*. Jakarta: Salemba Medika.
- Oktavianto, E., Kurniati, F. K., badi'ah, A., & Bengu, M. A. (2018). Nyeri dan Kecemasan Berhubungan dengan Kualitas Hidup Remaja Dismenore. *Health Sciences And Pharmacy Journal Vol.2 No.1*, 2599-015.
- Perry, P. &. (2010). *Fundamental Keperawatan Buku 3*. Jakarta: Salemba Medika.
- Potter, P. G. (2005).). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan. Volume 2*. Jakarta: EGC.
- Prawirohadjo, S. (2011). *Ilmu Kandungan Edisi 3*. Jakarta: Bina Pustaka.
- Proverawati, D. (2019). *Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Rahmawati, I. (2015). Efektivitas Aromaterapi Lavender Dan Aromaterapi Lemon Terhadap Intensitas Nyeri Post Sectio Caesarea (Sc) Di Rumah Sakit Budi Rahayu Kota Magelang. *Journal Of Holistic Nursing Science*, 2(2), 11- 17.
- Rambi, C., & dkk. (2019). Pengaruh Aromaterapi Lemon (Citrus) Terhadap Penurunan Dismenore Pada Mahasiswi Keperawatan. *Journal Ilmiah Sesebanoa*, 3(1), 27-34.
- Solehati, d. (2015). *Konsep dan Aplikasi Relaksasi dalam Keperawatan Maternitas*. Bandung: PT Refika Aditama.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: PT Alfabet.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: CV Alfabeta.
- Sujarweni. (2014). *Metodologi penelitian keperawatan*. Yogyakarta: Gava Media.
- Sulistyaningsih. (2011). *Metodologi Penelitian Kebidanan, Kuantitatif & Kualitatif*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Sumargo, B. (2020). *Teknik Sampling*. Jakarta: UNJ PRESS.
- Swanti, S., Wahyuningsih, M., & Liliana, A. (2018). Pengaruh Aromaterapi Lemon (Cytrus) terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi pada Mahasiswi Di Universitas Respati Yogyakarta. 345-349.
- Trisnawati. (2013). Pengaruh Metode Massage Effleurage Terhadap Penurunan Nyeri Persalinan Kala I di VK Bersalin (Mutiar) RSUD Dr. H. Moch Ansari Saleh Banjarmasin, Universitas Muhammadiyah Banjarmasin.
- Trisnawati, Y., & Mulyandari, A. (2020). Pengaruh Latihan Senam Dismenore terhadap Penurunan Nyeri Dismenore pada Mahasiswa Kebidanan. *Gorontalo Journal of Public Health Vol. 3 No.2*.
- WIRA, S. (2016). Penerapan Teknik Massage Effleurage pada Abdomen Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenorea Primer pada Remaja Putri (Studi Kasus pada Nn. "N" dan Nn."O" di Prodi Kebidanan Poltekkes RS dr.Soepraoen Malang).