

PERBANDINGAN EFEKTIVITAS AROMATERAPI LAVENDER DAN AROMATERAPI LEMON TERHADAP TINGKAT NYERI DISMENORE

¹Norhadila,²Oswati Hasanah,³Riri Novayelinda
^{1,2,3}Jurusan Ilmu Keperawatan, Universitas Riau, Pekanbaru
Email: norhadilarusli@gmail.com

ABSTRAK

Pendahuluan: Remaja perempuan adalah individu yang mengalami menstruasi. Gejala menstruasi yang sering dialami oleh remaja perempuan adalah dismenore (nyeri haid).

Metode: Penelitian ini menggunakan metode *quasy experiment* dengan desain *pretest-posttest without control group*. Sampel penelitian berjumlah 30 orang dengan masing-masing kelompok aromaterapi lavender berjumlah 15 orang dan kelompok aromaterapi lemon berjumlah 15 orang yang diambil berdasarkan kriteria inklusi menggunakan teknik *purposive sampling*. Alat ukur penelitian yang digunakan adalah kuesioner baku *numeric rating scale* (NRS) dengan analisis data menggunakan SPSS. Analisis yang digunakan adalah analisis univariat dan bivariat dengan menggunakan Uji *Wilcoxon* dan *Mann Whitney*. Penelitian dimulai daribulanjanuari sampaidenganbulanagustus2021.

Hasil: Hasil uji statistik menggunakan uji *Mann Whitney* didapatkan *p value* $0,415 > \alpha (0,05)$, sehingga tidak ada perbedaan yang signifikan antara kelompok aromaterapi lavender dan kelompok aromaterapi lemon, sedangkan hasil uji *Wilcoxon* pada kelompok aromaterapi lavender dan kelompok aromaterapi lemon *pre-test* dan *post-test* didapatkan hasil *P value* $0,000 < \alpha (0,05)$ sehingga H_0 ditolak maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan intensitas nyeri sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi lavender dan aromaterapi lemon.

Simpulan: Aromaterapi lavender dan aromaterapi lemon efektif menurunkan nyeri dismenore, namun tidak terdapat perbedaan yang bermakna diantara kedua kelompok sehingga kedua duanya disarankan untuk digunakan untuk menurunkan nyeri dismenore

Kata kunci: Aromaterapi lavender, Aromaterapi lemon, Nyeri dismenore

ABSTRACT

Background: Adolescent girls are individuals who experience menstruation. Menstrual symptoms that are often experienced by adolescent girls are dysmenorrhea (painful menstruation).

Method: his study uses a quasi-experimental method with a pretest-posttest design without a control group. The research sample amounted to 30 people with each lavender aromatherapy group amounting to 15 people and the lemon aromatherapy group totaling 15 people being taken based on inclusion criteria using purposive sampling technique. The measuring instrument used in this research is the standard numerical rating scale (NRS) questionnaire. The analysis used is univariate and bivariate analysis using the Wilcoxon and Mann Whitney test. This research was started from januari to agust 2021.

Result: The results of statistical tests using the Mann Whitney test obtained *p value* 0.415

(>0.05), so there was no significant difference between the lavender aromatherapy group and the lemon aromatherapy group, while the Wilcoxon test results in the lavender aromatherapy group and the pre-lemon aromatherapy group. test and post-test results obtained P value 0.000 (<0.05) so that H_0 is rejected, it can be concluded that there is a difference in pain intensity before and after giving lavender aromatherapy and lemon aromatherapy.

Conclusion: Lavender aromatherapy 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.

Keywords: Lavender aromatherapy, Lemon aromatherapy, Dysmenorrhea pain

PENDAHULUAN

Pubertas (*Puberty*) merupakan sebuah periode dimana kematangan fisik berlangsung cepat, yang melibatkan perubahan hormonal dan tubuh yang terutama berlangsung dimasa remaja awal. Perubahan yang paling terlihat jelas pada masa ini adalah terdapatnya tanda-tanda kematangan seksual, penambahan tinggi dan berat badan (Pratiwi & Rusinani, 2020).

Menstruasi adalah perdarahan vagina secara berkala akibat terlepasnya lapisan endometrium uterus yang dimulai sekitar 14 hari setelah ovulasi. Fungsi menstruasi normal merupakan hasil interaksi antara hipotalamus, hipofisis, dan ovarium dengan perubahan-perubahan terkait jaringan sasaran pada saluran reproduksi normal. Ovarium memainkan peranan penting dalam proses ini, karena tugasnya bertanggung jawab dalam pengaturan perubahan-perubahan maupun siklus menstruasi, siklus menstruasi terjadi setiap 25-35 hari dengan median panjang siklus adalah 28 hari. Siklus yang diamati terjadi pada wanita yang mengalami ovulasi. Lama keluarnya darah menstruasi juga bervariasi dengan waktu 4 sampai 6 hari, tetapi antara 2 sampai 8 hari masih dapat dianggap normal (Sukarni & Wahyu, 2015). Selama siklus menstruasi, endometrium menebal dalam persiapan untuk kehamilan potensial. Setelah terjadinya ovulasi, jika sel telur tidak dibuahi dan tidak ada kehamilan molekul senyawa disebut dengan prostaglandin dilepaskan selama menstruasi, karena penghancuran sel endometrium dan pelepasan resultannya. Prostaglandin dan mediator inflamasi lainnya dalam rahim

menyebabkan uterus untuk berkontraksi, maka zat tersebut merupakan salah satu faktor utama dalam dismenore. Saat memasuki menstruasi wanita kadang mengalami nyeri, sifat tingkat rasa nyeri bervariasi mulai dari yang ringan hingga berat. Kondisi nyeri menstruasi dapat semakin hebat atau disebut dengan *dysmenorrhea* atau dismenore.

Menurut Dahlan (2017) hampir 90% wanita di Amerika Serikat mengalami dismenore, dan 10-15% diantaranya mengalami dismenore berat, akibatnya penderita tidak mampu melakukan kegiatan apapun. Badan kesehatan dunia World Health Organization (WHO), menemukan angka kejadian nyeri dismenore di dunia sangat besar. Rata-rata lebih dari 50% perempuan disetiap negara mengalami nyeri menstruasi (dismenore). Angka kejadian dismenore di Indonesia sebesar 64,52% yang terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder. Dismenore primer dialami oleh 60-75% remaja putri, dengan tiga perempat dari jumlah remaja tersebut mengalami nyeri ringan sampai berat dan seperempat lagi mengalami nyeri berat (Zuraida & Keta, 2020).

Tingginya angka kejadian dismenore dapat diatasi dengan penanganan nyeri dismenore baik secara farmakologis dan non farmakologis. Penanganan secara non farmakologis yang dapat dilakukan untuk mengurangi rasa nyeri dismenore salah satunya yaitu dengan menggunakan teknik relaksasi melalui aromaterapi (Zuraida & Keta, 2020). Aromaterapi dapat membantu mengurangi kecemasan, stres, ketakutan, mual, muntah dan rasa nyeri. Salah satu jenis

aromaterapi yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri yaitu lavender dan lemon. Aromaterapi lavender bekerja melalui sistem limbik dan pusat emosi otak sehingga dapat menurunkan nyeri dan kecemasan. Beberapa cara penggunaan aromaterapi yaitu dengan cara inhalasi, berendam, pijat, dan kompres, dari keempat cara tersebut, cara yang tertua, termudah, dan tercepat diaplikasikan adalah aromaterapi inhalasi (Widiarti & Suhardi, 2015). Aromaterapi lemon secara inhalasi akan ditransferkan ke pusat penciuman yang berada pada batang otak. Pada tempat ini sel neutron akan menafsirkan bau tersebut dan akan mengantarkan ke sistem limbik. Dari sistem limbik pesan tersebut akan dihantarkan ke hipotalamus, dihipotalamus seluruh sistem minyak esensial tersebut akan diantar oleh sistem sirkulasi dan agen kimia kepada tubuh yang membutuhkan.

Studi pendahuluan yang dilakukan kepada mahasiswa keperawatan Universitas Riau pada tanggal 26 Maret 2021 kepada 10 orang mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Riau yang sedang mengalami dismenore dari hasilnya didapatkan bahwa 5 orang remaja mengatakan nyeri sedang, 3 orang remaja mengatakan nyeri ringan dan 2 orang remaja mengatakan nyeri berat. Kategori kecemasan yang mengalami cemas sedang berjumlah 4 orang, cemas ringan 4 orang dan tidak mengalami cemas hanya 1 orang, dari 10 orang mahasiswa ini belum pernah menggunakan jenis aromaterapi apapun. Berdasarkan uraian yang ada diatas peneliti tertarik untuk mengetahui lebih lanjut apakah aromaterapi lavender efektif untuk mengurangi nyeri dismenore.

METODE

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Quasy Experiment two group pretest – posttest without control group*. dua kelompok eksperimen yaitu masing-masing kelompok dilakukan pengukuran sebelum diberikan intervensi dan sesudah diberikan intervensi.

Penelitian ini dilakukan dalam kurun waktu Januari-Agustus di Fakultas Keperawatan Universitas Riau dengan responden adalah

mahasiswa fakultas keperawatan universitas riau yang berusia 18-21 tahun berjumlah 44 orang yang mengalami dismenore sebagai sampel yang memenuhi kriteria inklusi dan menggunakan *purposive sampling* sebagai teknik pengambilan sampel. Alat pengumpulan data yang digunakan peneliti dalam penelitian ini adalah kuesioner. Analisa yang dilakukan untuk menganalisis data yang sudah terkumpul yaitu analisa bivariat dan analisa univariat. Analisa univariat digunakan untuk mengetahui karakteristik responden, sedangkan pada analisa bivariat digunakan untuk melihat hasil perbandingan pemberian aromaterapi lavender dan aromaterapi lemon terhadap tingkat nyeri dismenore (*uji Mann withney*) dan perbandingan intensitas nyeri sebelum dan sesudah intervensi pada kedua kelompok (*Wilcoxon*).

HASIL

Karakteristik Responden

Tabel 1. Karakteristik responden berdasarkan umur

Karakteristik	Kelompok Lavender N=15		Kelompok Lemon N=15		Jumlah N= 30	
	N	%	N	%	N	%
Umur						
18 tahun	0	0	2	13,3	2	6,7
19 tahun	12	80,0	6	40,0	18	60,0
20 tahun	2	13,3	6	40,0	8	26,7
21 tahun	1	6,7	1	6,7	2	6,7

Tabel 1 menunjukkan bahwa responden terbanyak menurut usia adalah 19 tahun pada kelompok lavender dan kelompok lemon yaitu 12 orang (80,0%). Dan 6 orang (40,0%).

Tabel 2. Karakteristik berdasarkan suku

Karakteristik	Kelompok Lavender N=15		Kelompok Lemon N=15		Jumlah N= 30	
	N	%	N	%	N	%
Suku						
Minang	7	46,7	2	13,3	9	30,0
Batak	2	13,3	4	26,7	6	20,0
Melayu	4	26,7	5	33,3	9	30,0
Jawa	2	13,3	4	26,7	6	20,0

Tabel 2 menunjukkan bahwa responden berdasarkan suku minang sebanyak 9 orang (30,0%) dan suku melayu sebanyak 9 orang (30,0%).

Tabel 3. Karakteristik berdasarkan usia menarche

Karakteristik	Kelompok Lavender N=15		Kelompok Lemon N=15		Jumlah N= 30	
	N	%	N	%	N	%
10 tahun	1	6,7	0	0	1	3,3
11 tahun	1	6,7	0	0	1	3,3
12 tahun	8	53,3	7	46,7	15	50,0
13 tahun	4	26,7	4	26,7	8	26,7
14 tahun	1	6,7	3	20,0	4	13,3
15 tahun	0	0	1	6,7	1	3,3

Tabel 3 menunjukkan bahwa responden usia menarche paling banyak berusia 12 tahun berjumlah 15 orang (50%) pada kelompok lavender yaitu 8 orang (53,3%) sedangkan pada kelompok lemon sebanyak 7 orang (46,7%).

Tabel 4. Membandingkan perubahan intensitas nyeri sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi lavender dan aromaterapi lemon

Kelompok	Tahap	Min	Maks	Mean	P value
Lavender	Pre-test	4	6	5,20	0,000
	Post-test	1	5	3,13	
Lemon	Pre-test	4	6	4,93	0,000
	Post-test	1	4	2,80	

Tabel 4. Menunjukkan bahwa hasil uji statistik pada kelompok aromaterapi lavender *pre-test* dan *post-test* menggunakan uji *Wilcoxon* *value* 0,000 < $\alpha(0,05)$ sehingga H_0 ditolak. Hal ini berarti menunjukkan bahwa ada perbedaan perubahan intensitas nyeri sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi lavender dengan selisih mean *pre-test* dan *post-test* yaitu sebesar 2,07. Sedangkan pada kelompok aromaterapi lemon *pre-test* dan *post-test* didapatkan hasil P *value* 0,000 <

$\alpha(0,05)$ sehingga H_0 ditolak, dengan selisih mean yaitu sebesar 2,13. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan perubahan intensitas nyeri sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi lemon.

Tabel 5. Membandingkan efektivitas antara kelompok lavender dan kelompok aromaterapi lemon dalam menurunkan nyeri dismenore

Kelompok	Min	Maks	Mean	P Value
Lavender	1	5	3,13	0,145
Lemon	1	4	2,80	

Tabel 5 menunjukkan bahwa hasil uji statistik menggunakan uji Mann-Whitney didapatkan p *value* 0,415 < $\alpha(0,05)$ sehingga dapat disimpulkan tidak ada perbedaan yang signifikan antara kelompok aromaterapi lavender dengan kelompok aromaterapi lemon hal ini disebabkan karena kedua kelompok diberikan intervensi.

PEMBAHASAN

Karakteristik Responden berdasarkan umur

Hasil penelitian yang telah dilakukan pada 30 responden didapatkan distribusi nyeri dismenore berdasarkan umur yang paling banyak adalah usia 19 tahun yang berjumlah 60,0%. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian oleh (Maharani et al., 2016) menunjukkan bahwa umur 19 tahun berjumlah 45%. Hasil penelitian yang dilakukan terapi lavender di Asrama Putri Stikes Banyuwangi Kabupaten Banyuwangi menunjukkan bahwa dismenore dapat disimpulkan sebagian besar 19 tahun responden (58%) (Christiana & Jayanti, 2020).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sono (2019), dengan hasil yang didapatkan rentang usia responden adalah 17-22 tahun yang dikategorikan menjadi remaja dan dewasa. Sesuai dengan hasil pengukuran bahwa responden terbanyak yang didapatkan memiliki usia 20 tahun atau 26,9%.

Karakteristik responden berdasarkan suku

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian (Hasanah, 2015) jumlah terbesar pada karakteristik suku responden adalah suku melayu (44,4%). Hal ini terkait dengan tempat pengolahan data yaitu di kota pekanbaru, dimana menurut data demografi penduduk yang terbanyak di kota pekanbaru adalah suku melayu dan minang.

Keberagaman suku bangsa pasti memiliki perbedaan satu sama lain, mulai dari agama atau kepercayaan, bahasa, hingga sikap tau adat istiadat. Hal ini berhubungan dengan pola pikir individu dalam mengatasi permasalahan yang dihadapi termasuk segi kesehatan (Pram, 2013).

Karakteristik berdasarkan usia menarache

Berdasarkan usia menarache yang paling banyak adalah usia 12 tahun yang berjumlah 50,0%. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian oleh Amita, Budiana, Putra dan Surya (2018), menunjukkan bahwa umur 12 tahun berjumlah 56,5%. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Gustina, Wiyanti dan Raharjo (2015), dengan hasil yang didapatkan rentang usia menarache responden adalah 12 tahun dengan presentase 47,3%. Usia menarache yang terlalu dini (12 tahun) dimana organ-organ reproduksi belum berkembang secara maksimal dan masih terjadi penyempitan pada leher rahim, maka akan timbul rasa sakit pada saat menstruasi. Hal ini dikarenakan organ reproduksi wanita masih belum berfungsi secara maksimal.

Membandingkan perubahan intensitas nyeri dismenore sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok lavender dan kelompok lemon

Analisa data dilakukan pada intensitas nyeri sebelum dan sesudah intervensi . Dilakukan uji *Wilcoxon* pada kelompok aromaterapi lavender dan kelompok lemon sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi terhadap tingkat nyeri dismenore.

Hasil analisa data menunjukkan bahwa ada perbedaan perubahan intensitas nyeri sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi lavender

dan aromaterapi lemon dengan rata-rata *pre-test* dan *post-test* kelompok aromaterapi lavender dan kelompok aromaterapi lemon yaitu $P\ value\ 0,000 < \alpha\ (0,05)$ sehingga H_0 ditolak. Hal ini berarti menunjukkan bahwa ada perbedaan perubahan intensitas nyeri sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi lavender dan aromaterapi lemon. Pernyataan ini diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh (Maharani et al., 2016) yang menunjukkan bahwa ada pengaruh aromaterapi bunga lavender terhadap intensitas nyeri haid (dismenore) pada mahasiswa STIKES madani yogyakarta. Aromaterapi lavender mengandung senyawa *linalyl asetat* dan *linalool* yang berperan dalam relaksasi, selain itu inhalasi dengan aromaterapi bunga lavender (*Lavandula angustifolia*) dapat mengurangi rasa sakit dan mempunyai khasiat psikologi menenangkan. Efek aromaterapi positif karena aroma yang segar dan harum merangsang sensori dan akhirnya mempengaruhi organ sehingga dapat menimbulkan efek yang kuat terhadap emosi. Aromaterapi ditangkap oleh reseptor dihidung, kemudian memberikan informasi yang lebih jauh ke area di otak yang mengontrol emosi dan memori serta memberikan informasi ke hipotalamus yang merupakan pengatur sistem internal tubuh, sistem seksualitas, suhu tubuh dan reaksi terhadap stress. Bau yang berasal dari aromaterapi diterima oleh reseptor hidung kemudian dikirimkan ke bagian medulla spinalis di otak, di dalam hal ini kemudian akan meningkatkan gelombang-gelombang alfa yang membantu untuk merasa relaksasi (Dewi, 2013). Pernyataan ini diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh Sono (2019) terdapat pengaruh yang signifikan antara aromaterapi lemon terhadap penurunan nyeri menstruasi sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi lemon (*citrus*) yaitu $P = 0,000$ yang lebih kecil dari $\alpha = 0,05$ yang mana terdapat pengaruh aromaterapi lemon (*citrus*) terhadap penurunan nyeri menstruasi pada mahasiswa Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado.

Aromaterapi lemon mengandung *limone*, *limone* adalah komponen utama dalam senyawa kimia jeruk yang dapat menghambat sistem kerja prostaglandin sehingga dapat mengurangi nyeri. Selain itu *limone* akan mengontrol siklogienase I dan II, mencegah aktivitas prostaglandin dan mengurangi sakit. Aromaterapi ini bermanfaat untuk mengurangi ketegangan otot yang akan mengurangi tingkat nyeri, sebagian besar obat penghilang rasa sakit dan obat antiinflamasi mengurangi rasa sakit dan peradangan dengan mengendalikan enzim ini. Bisa disimpulkan bahwa *limone* dalam lemon (*citrus*) akan mengontrol prostaglandin dan mengurangi rasa nyeri (Namazi, dkk. 2014).

Membandingkan efektivitas antara aromaterapi lavender dan aromaterapi lemon dalam menurunkan nyeri dismenore

Penelitian ini dilakukan pada kelompok aromaterapi lavender dan kelompok aromaterapi lemon dengan menggunakan desain *pre-test* dan *post-test*. Uji yang digunakan pada kedua kelompok yaitu uji *Mann-Whitney* didapatkan *P value* $0,415 > \alpha$ (0,05), sehingga dapat disimpulkan tidak ada perbedaan yang signifikan antara kelompok aromaterapi lavender dengan kelompok aromaterapi lemon, Hal ini disebabkan karena kedua kelompok diberikan intervensi.

Aromaterapi merupakan penggunaan ekstrak minyak esensial tumbuhan yang digunakan untuk memperbaiki *mood* dan kesehatan. Mekanisme kerja perawatan aromaterapi dalam tubuh berlangsung melalui 2 sistem fisiologis, yaitu sirkulasi tubuh dan sistem penciuman. Aromaterapi lemon (*citrus*) bermanfaat untuk mengurangi ketegangan otot yang akan mengurangi tingkat nyeri. Mekanisme kerja jenis aromaterapi ini mudah didapatkan dan mempunyai kandungan *limone* 66-80% *geranil asetat*, *netrol*, *terpine* 6-14%, *pinene* 1-4% dan *mrcline*. Komponen *limeono* dalam aromaterapi lemon dapat menghambat sistem kerja prostaglandin sehingga dapat mengurangi nyeri selain itu, zat *linalool* yang terkandung dalam aromaterapi lemon yang berguna untuk menstabilkan sistem saraf sehingga

menimbulkan efek tenang bagi siapapun yang menghirupnya (Young, 2011).

(Listiani, 2018) menyimpulkan dalam aromaterapi lemon efektif untuk menurunkan nyeri menstruasi (Dismenore) pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Muhammadiyah Semarang. Nyeri yang dirasakan sebagian responden dapat disebabkan karena beberapa faktor diantaranya pengalaman nyeri sebelumnya, usia, ansietas, dan makna nyeri. Hasil penelitian menurut (Christiana & Jayanti, 2020) menunjukkan bahwa lavender dapat menurunkan intensitas skala nyeri di asrama wanita yang mengalami dismenore, Pemberian aromaterapi lavender dapat menurunkan intensitas nyeri merupakan salah satu penanganan dismenore yang dapat dilakukan oleh siapa saja dirumah.

Menurut penelitian, dalam 100 gram bunga lavender mengandung beberapa kandungan seperti : minyak esensial (1-3%), *alpha-pinene* (0,22%), *camphene* (0,06%), *beta-myrcene* (5,35%), *p-cymene* (0,3%), *limonene* (1,06%), *cineol* (0,51%), *linalool* (26,12%), *bomeol* (1,21%), *terpinen-4-ol* (4,64%), *linalyl acetate* (26,32%), *geranyl acetate* (2,14%) dan *caryphyllene* (7,55%). Kandungan utama bunga lavender adalah *linalool* dan *linalyl asetat*, *linalool* adalah kandungan kandungan aktif utama yang berperan sebagai efek anti cemas atau relaksasi. Minyak lavender diperoleh melalui penyulingan bunga pada bagian kar, daunbatang, buah, bunga dan daun lavender (Dewi, 2013).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada 30 responden, sebagian besar responden berumur 19 tahun dengan jumlah 12 orang responden (80,0%). Berdasarkan suku yaitu suku minang dan melayu sebanyak 9 orang (30,0%) dan berdasarkan usia menarche, sebagian besar responden mengalami haid pertama kali pada umur 12 tahun sebanyak 15 orang (50,0%) pada kelompok lavender yaitu 8 orang (53,3%) sedangkan pada kelompok lemon sebanyak 7 orang (46,7%).

Hasil analisa data yang menggunakan uji

Wilcoxon didapatkan bahwa adanya pengaruh pemberian aromaterapi lavender dan aromaterapi lemon terhadap tingkat nyeri dismenore. Pada kelompok aromaterapi lavender *pre-test* dan *post-test* dengan *P value* $0,000 < \alpha(0,05)$ sehingga H_0 ditolak, sedangkan pada kelompok aromaterapi lemon *pre-test* dan *post-test* didapatkan hasil *P value* $0,000 < \alpha(0,05)$ sehingga H_0 ditolak. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan intensitas nyeri sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi lemon. Berdasarkan hasil uji *Mann Whitney* untuk melihat perbedaan intensitas nyeri *post-test* kedua kelompok, didapatkan *P value* $0,415 > \alpha(0,05)$, sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara kelompok aromaterapi lavender dengan kelompok aromaterapi lemon, Hal ini disebabkan karena kedua kelompok diberikan intervensi.

REFERENSI

1. Christiana, I., & Jayanti, D. (2020). Pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap tingkat nyeri haid (dismenore primer) di asrama putri stikes banyuwangi. *Healthy*, 1(September), 124–130. <https://www.ojsstikesbanyuwangi.com/index.php/healthy/article/view/147>
2. Dahlan, A. (2017). Pengaruh terapi kompres hangat terhadap nyeri haid (dismenore) pada siswi SMK PERBANKAN SIMPANG HARU PADANG. *Jurnal Endurance*, 2(1), 37. <https://doi.org/10.22216/jen.v2i1.278>
3. Hasanah, O. (2015). Efektifitas Terapi Akupressur terhadap Dismenore pada Remaja di SMP N 5 dan SMP N 3 Pekan Baru. *Fisip Ui*, 178.
4. Listiani, U. (2018). *Efektifitas Aromaterapi Lemon Untuk Menurunkan Nyeri*. <http://repository.unimus.ac.id>
5. Maharani, Y. V., Fatmawati, E., & Widyaningrum, R. (2016). Pengaruh aromaterapi bunga lavender (*Lavandula angustifolia*) terhadap intensitas nyeri haid(dismenore).. *Jurnal Kesehatan Madani Medika*, 7(1), 43–49
6. MaulidaRahmah, A., & Astuti, Y. (2019). Pengaruh Terapi Murottal dan Aromaterapi Terhadap Intensitas Dismenore pada Mahasiswi Keperawatan. *IJNP (Indonesian Journal of Nursing Practices)*, 3(1), 1–8. <https://doi.org/10.18196/ijnp.318>
7. Pratiwi, K., & Rusinani, D. (2020). *Psikologi perkembangan dalam siklus hidup wanita*. DEEPPUBLISH.
8. Sukarni, I., & Wahyu. (2015). *Buku ajar keperawatan maternitas*. Nuha Medika.
9. Widiarti, A. W., & Suhardi. (2015). *Penurunan kecemasan menghadapi skripsi dengan menggunakan aromaterapi inhalasi*. 4, 82–196.
10. Zuraida, Z., & Keta, D. P. (2020). Pengaruh kombinasi yoga aromaterapi lavender terhadap tingkat nyeri dismenore pada remaja putri di pondok pesantren. *Maternal Child Health Care*, 2(2). <https://ojs.fdk.ac.id/index.php/MCHC/article/view/1046>
11. Namazi, dkk. (2014). *Effect of Citrus Aurantium (Bitter Orange) on the Severity of First-Stage Labour Pain*. *Iranian Journal of Oharmaceutical Research*
12. Dewi, (2013). *Aromaterapi lavender Sebagai Media Relaksasi*. Bali: Bagian Farmasi Fakultas Kedokteran Universitas Udayana.
13. Young, G. (2011). *Essencial Oil Pocket Reference (5thed)*. Amazon:Life Science Publishing.
14. Pram. (2013). *Suku bangsa dan dunia kebudayaannya*. Jakarta: Cerdas Interaktif