
PENGARUH PEMBERIAN AROMATERAPI JERUK (ORANGE) TERHADAP SKOR NYERI DISMENORE PADA REMAJA DI SEMARANG

Dhita Aulia Octaviani,¹ Sri Sumarni,² Erenda Tamara³

1, 2, 3, Dosen Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Semarang

No. Telp. 081325061986, email: dhitaaulia2210@gmail.com

Abstrak

Prevalensi dismenore ditemukan cukup tinggi dan bervariasi mencapai 50% di setiap negara. rata-rata insidensi terjadinya dismenore pada wanita muda antara 16,8 – 81%. Dismenore remaja di Indonesia mencapai 64,25%. Upaya penanganan dismenore dapat dilakukan secara farmakologi dengan pemberian analgesik dan non-farmakologis diantaranya dengan pemberian aromaterapi jeruk. Aromaterapi jeruk merupakan alternatif pengobatan yang dapat digunakan sebagai terapi nyeri haid, menggantikan obat analgesik, karena obat analgesik memiliki efek samping gangguan pada hati, ginjal dan jantung jika digunakan dalam jangka panjang. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian aromaterapi jeruk terhadap skor nyeri pada dismenore. Jenis penelitian ini adalah quasy experiment dengan rancangan non-equivalent control group design. Responden adalah semua remaja yang memenuhi kriteria inklusi di kota Semarang sebanyak 60 orang, terdiri dari 30 responden pada kelompok intervensi dan 30 responden pada kelompok kontrol. Teknik pengambilan sampel menggunakan non-probability sampling berupa purposive sampling. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata skor nyeri dismenore mengalami penurunan dari skor 6,63 menjadi skor 5,23 pada kelompok intervensi. Sedangkan rata-rata skor nyeri haid mengalami penurunan dari skor 6,63 menjadi skor 6,57 pada kelompok kontrol. Hasil uji Mann Whitney didapatkan p-value : 0,001 ($p < 0,05$). Pemberian aromaterapi jeruk efektif untuk menurunkan skor nyeri dismenore pada remaja dan dapat digunakan sebagai alternatif terapi nyeri dismenore. Aromaterapi jeruk diharapkan dapat digunakan sebagai terapi komplementer untuk mengatasi dismenore.

Kata Kunci : Aromaterapi Jeruk, Nyeri Dismenore

Abstract

The prevalence of dysmenorrhea is found to be quite high and varies up to 50% in each country. The average incidence of dysmenorrhea in young women is between 16.8 - 81%. Teen dysmenorrhea in Indonesia reaches 64.25%. Efforts to manage dysmenorrhea can be done pharmacologically by providing analgesic and non-pharmacological activities, including by giving orange aromatherapy. Orange aromatherapy is an alternative treatment that can be used as menstrual pain therapy, replacing analgesic drugs, because analgesic drugs have side effects on the liver, kidneys and heart if used in the long term. The purpose of this study was to determine the effect of orange aromatherapy on pain scores in dysmenorrhea. This research was a quasy experiment with a non-equivalent control group design. Respondents was all teenagers who meet the inclusion criteria in the city of Semarang as many as 60 people, consisting of 30 respondents in the intervention group and 30 respondents in the control group. The sampling technique used non-probability sampling in the form of purposive sampling. The results showed that the average dysmenorrhea pain score decreased from a score of 6.63 to a score of 5.23 in the intervention group. While the average menstrual pain score decreased from a score of 6.63 to a score of 6.57 in the control group. Mann Whitney test results obtained p-value: 0.001 ($p < 0.05$). Orange aromatherapy was effective in reducing dysmenorrhea pain scores in adolescents and can be used as an alternative therapy for dysmenorrhea pain. Orange aromatherapy was expected to be used as a complementary therapy to treat dysmenorrhea.

Keywords: Orange Aromatherapy, Dysmenorrhea Pain

Corresponding author:

Dhita Aulia Octaviani

dhitaaulia2210@gmail.com

Jurnal Kesehatan STIKES Telogorejo, Vol XI No 2, Desember 2019

PENDAHULUAN

Prevalensi dismenore ditemukan cukup tinggi dan bervariasi yaitu mencapai 50% di setiap negara. Dalam suatu systemic review WHO, rata-rata insidensi terjadinya dismenore pada wanita muda antara 16,8 – 81%. Hasil penelitian di Amerika Serikat pada remaja usia 12-17 tahun didapatkan hasil prevalensi dismenore primer adalah 59,7% dengan derajat kesakitan 49% dismenore ringan, 37% dismenore sedang, dan 12% dismenore berat yang mengakibatkan 23,6% dari penderitanya tidak masuk sekolah (Omidvar et al., 2012).

Di Indonesia Angka kejadian dismenore diperkirakan sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder (Proverawati and Misaroh, 2009). Provinsi Jawa Tengah (2017), berpenduduk 34.257.865 jiwa dengan jumlah remaja putri usia 10-19 tahun sebanyak 2.685.501 jiwa (Jateng BPS, 2017). Sedangkan yang mengalami dismenore di Provinsi Jawa Tengah mencapai 1.518.867 jiwa atau 55% (Fahimah, et al., 2017).

Gejala dismenore ditandai dengan nyeri hebat menjelang atau selama menstruasi sehingga memaksa penderita untuk beristirahat meninggalkan pekerjaan atau cara hidupnya sehari-hari untuk beberapa jam atau hari. Bersamaan dengan rasa nyeri dapat juga dijumpai rasa mual, muntah, sakit kepala, diare dan sebagainya (Winknjosastro, 2010). Keadaan ini juga didukung oleh hasil penelitian (Gebeyehu et al., 2017) dengan hasil bahwa perut kejang (70,4%), sakit punggung (69,7%) kelelahan, dan kelemahan (63,5%) adalah gejala dismenore yang paling sering dialami.

Dismenore juga sangat berdampak pada remaja usia sekolah karena menyebabkan terganggunya aktivitas sehari-hari. Jika seorang siswi mengalami dismenore, aktivitas belajar mereka di sekolah terganggu dan tak jarang hal ini membuat mereka tidak masuk sekolah. (Ningsih and Rahmah, 2013). Keadaan tersebut juga didukung oleh hasil penelitian (Murtiningsih and Karlina, 2014) melaporkan bahwa dari 167 remaja di Cimahi didapatkan remaja yang mengalami dismenore 161 orang

(96,41%), dan sebanyak (27,7%) dari mereka tidak dapat mengikuti proses pembelajaran dan tak jarang mereka meminta ijin untuk tidak masuk sekolah.

Aroma terapi merupakan salah satu metode non-farmakologis yang digunakan untuk meningkatkan kesehatan fisik dan psikologis. Aroma terapi dapat membantu mengurangi kecemasan, stress, ketakutan, mual, muntah dan rasa nyeri. Aromaterapi merupakan terapi yang murah dan aman untuk dismenore (Marzouk et al., 2013).

Salah satu jenis aromaterapi yaitu aromaterapi jeruk (orange) yang memiliki manfaat bagi kesehatan. Aroma jeruk dapat menstabilkan sistem syaraf, menimbulkan perasaan senang dan tenang, meningkatkan nafsu makan, dan penyembuhan penyakit. Terdapat beberapa kandungan di dalamnya antara lain Linalool, Linalilasetat, Terpeneol, Sitronela : Bersifat sebagai penenang (sedatif) dan Limonen : melancarkan peredaran darah (Istianto and Muryati, 2014).

Penelitian yang dilakukan (Astuti et al., 2015) menunjukkan bahwa ada pengaruh yang bermakna pemberian aromaterapi bitter orange terhadap penurunan intensitas nyeri fase aktif kala 1. Hal ini dikarenakan, dalam jeruk terkandung senyawa limonene, linalool, linalyl asetat, geranyl asetat, geraniol, nerol, neryl acetate. yang berperan dalam relaksasi, dapat membantu membangkitkan semangat dan menyegarkan .

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian aromaterapi jeruk (orange) terhadap skor nyeri dismenore pada remaja di kota Semarang.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah Quasy Eksperimen, dengan rancangan non-equivalent control group design dan pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik non-probabilty sampling berupa purposive sampling. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 60 orang, terdiri dari 30 orang pada kelompok intervensi dan 30 orang pada

kelompok kontrol. Subjek dalam penelitian ini adalah remaja di kota Semarang yang sedang mengalami dismenore pada hari 1-2. Alat ukur dalam penelitian ini adalah lembar observasi responden dan VAS (Visual Analog Scale). Analisis statistik yang digunakan adalah Mann-whitney, dengan uji hipotesis $p < 0,05$ maka H_a diterima.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1.
Karakteristik Responden Remaja di Kota Semarang Yang Mengalami Dismenore (n=30)

Karakteristik	Responden	Intervensi	Kontrol
		f (%)	f (%)
Usia Responden	15 Tahun	1 (3,3%)	2 (6,7%)
	16 Tahun	19 (63,3%)	19 (63,3)
	17 Tahun	10 (33,3%)	9 (30%)
Usia Menarche	12 Tahun	16 (53,3%)	18 (60%)
	13 Tahun	10 (33,3%)	9 (30%)
	14 Tahun	4 (13,3%)	3 (10%)
Siklus Menstruasi	Teratur (0)	13 (43,3%)	11 (36,7%)
	Tidak Teratur (1)	17 (56,7%)	19 (63,3%)

Berdasarkan hasil yang disajikan pada tabel 1. menunjukkan bahwa karakteristik responden pada kelompok intervensi berdasarkan usia dari 30 responden terdapat 1 (3,3%) responden berusia 15 tahun, 19 (63,3%) responden berusia 16 tahun, dan 10 (33,3%) responden berusia 17 tahun. Karakteristik berdasarkan usia *menarche* terdapat 16 (53,3%) responden mendapat *menarche* di usia 12 tahun, 10 (33,3%) responden pada usia 13 tahun dan 4 (13,3%) responden pada usia 14 tahun. Karakteristik berdasarkan siklus menstruasi terdapat 13 (43,3%) responden memiliki siklus menstruasi yang teratur dan 17 (56,7%) orang memiliki siklus menstruasi yang tidak teratur.

Sedangkan pada kelompok kontrol, karakteristik responden berdasarkan usia didapat 2 (6,7%) responden berusia 15 tahun, 19 (63,3%) responden berusia 16 tahun, dan 9 (30%) responden berusia 17 tahun.

Karakteristik berdasarkan usia *menarche* pada kelompok kontrol terdapat 18 (60%) responden mengalami *menarche* pada usia 12 tahun, 9 (30%) responden pada usia 13 tahun dan 3 (10%) responden pada usia 14 tahun. Karakteristik responden berdasarkan siklus menstruasi kelompok kontrol terdapat 11 (36,7) orang memiliki siklus menstruasi yang teratur dan 19 (63,3%) orang tidak teratur.

Tabel 2.
Skor nyeri dismenore sebelum dan sesudah diberikan perlakuan pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol (n=30)

Kelompok	Min	Max	Mean±SD	Δ Mean	p value
Intervensi					
Pretest	5	9	6,63± 1,25	1,4	0,001
Posttest	4	8	5,23± 1,14		
Kontrol					
Pretest	5	8	6,63± 0,89	0,06	0,157
Posttest	5	8	6,57±0,86		

Berdasarkan tabel 2. diketahui bahwa pada kelompok intervensi skor *pretest* nyeri haid (dismenore) terendah adalah 5, skor tertinggi 9 dan rata-ratanya 6,63 dengan standar deviasi 1,245. Sedangkan skor *posttest* terendah adalah 4, skor tertinggi 8, dan rata-ratanya 5,23 dengan standar deviasi 1,135. Selisih skor rata-rata antara *pretest* dan *posttest* yaitu 1,4. Hasil uji *Wilcoxon Matched Pairs* menunjukkan *p-value* $0,001 < 0,05$ yang berarti terdapat pengaruh pemberian aromaterapi jeruk pada skor nyeri haid (dismenore).

Pada kelompok kontrol diketahui skor *pretest* nyeri haid (dismenore) terendah adalah 5, skor tertinggi 8, dan rata-ratanya 6,63 dengan standar deviasi 0,890. Skor *posttest* pada kelompok kontrol diketahui skor terendah adalah 5, skor tertinggi 8, dan rata-ratanya 6,57 dengan standar deviasi 0,858. Selisih skor rata-rata antara *pretest* dan *posttest* yaitu 0,06. Hasil uji *Wilcoxon Matched Pairs* menunjukkan *p-value* $0,157 (p > 0,05)$ yang berarti tidak terdapat pengaruh skor nyeri haid pada kelompok kontrol.

Tabel 3.
Pengaruh Pemberian Aromaterapi Jeruk (*orange*) Terhadap Skor Nyeri Haid (n=30)

Kelompok	Mean ± SD	<i>p-value</i>
Intervensi	5,23 ± 1,135	0,001
Kontrol	6,57 ± 0,858	

Pada tabel 3. diketahui bahwa rata-rata skor nyeri dismenore pada kelompok intervensi setelah diberi aromaterapi jeruk adalah 5,23 dengan standar deviasi 1,135. Rata-rata skor nyeri dismenore pada kelompok kontrol adalah 6,57 dengan standar deviasi 0,858.

Setelah dilakukan uji *Mann Whitney* diketahui bahwa *p-value* 0,001 ($p < 0,05$). Diketahui juga bahwa nilai mean pada kelompok perlakuan setelah diberikan pemberian aromaterapi jeruk memiliki rata-rata skor nyeri yang lebih rendah, hal tersebut menunjukkan H_a diterima berarti pemberian aromaterapi jeruk efektif dalam mengatasi tingkat nyeri dismenore primer pada remaja putri.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa responden paling banyak berusia 16 tahun, mengalami menarche pada usia 12 tahun dan memiliki siklus menstruasi yang tidak teratur. Hal tersebut sesuai dengan teori yang mengatakan bahwa nyeri haid umumnya terjadi sekitar 2 atau 3 tahun setelah menstruasi pertama dan mencapai puncaknya saat wanita berusia 15-25 tahun (Prawirohardjo, 2014).

Berdasarkan hasil penelitian Angelia et al., (2017) menunjukkan bahwa responden yang berjumlah 146, sebanyak 23 responden (15,8%) berusia <15 tahun dan >17 tahun, dan sebanyak 123 responden (84,2%) berusia 15-17 tahun. Sebanyak 23 responden yang berusia <15 tahun dan / >17 tahun terdapat 12 responden yang mengalami nyeri dismenore, sedangkan dari 123 responden yang berusia 15-17 tahun terdapat 97 responden yang mengalami dismenore. Hasil tersebut menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara variabel umur dengan kejadian dismenore primer.

Pada umumnya dismenore primer terjadi 2-3 tahun setelah menarche, dimana umur menarche ideal adalah pada umur 13-14 tahun, sehingga mayoritas dismenore primer terjadi pada usia 15-17 tahun (Proverawati and Misaroh, 2009). Hal ini disebabkan karena pada umur tersebut organ-organ reproduksi sedang berkembang dan adanya perubahan hormonal yang signifikan (Baradero and Wilfrid, 2014). Pendapat (Baradero and Wilfrid, 2014). tersebut didukung hasil penelitian ini yang ditunjukkan dengan responden yang merasakan dismenore terbanyak mengalami menarche pada usia 12 tahun.

Hal ini didukung juga hasil penelitian yang dilakukan oleh (Apriyanti et al., 2018) yang menunjukkan bahwa responden dengan jumlah 88, sebanyak 44 (55%) responden mengalami menarche terlalu dini <12 tahun terdapat 33 diantaranya yang mengalami dismenore, sedangkan dari 36 (45%) responden yang usia menarche nya normal (>12 tahun) terdapat 14 yang mengalami dismenore.

Siklus menstruasi yang normal berlangsung selama 21-35 hari. Siklus menstruasi yang tidak teratur menunjukkan adanya ketidakteraturan pusat Luteinizing hormone-Releasing hormone (LH-RH) dan fisiologis hormon periferan yang berbeda. Dengan adanya perubahan estrogen, progesteron, atau prostaglandin yang mungkin berpengaruh terhadap keparahan gangguan menstruasi (Silvana, 2012).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Hasrinta and Pajeriaty, 2014) dari 70 responden yang diteliti terdapat 25 responden (35,2%) yang siklus haidnya teratur, dimana terdapat 17 responden (23,9%) yang tidak merasakan nyeri dan terdapat 8 (11,3%) yang merasakan adanya nyeri. Sedangkan dari 46 responden (64,8%) yang mengalami siklus haid tidak teratur, diantaranya terdapat 18 responden (25,4%) merasakan tidak nyeri dan terdapat 28 responden (39,4%) yang merasakan nyeri. Setelah dilakukan uji statistik dengan chi-square diperoleh nilai 0,026 ($p < 0,05$) yang menunjukkan bahwa penelitian membuktikan siklus menstruasi ada hubungannya dengan kejadian dismenore.

Berdasarkan penelitian ini diketahui bahwa pada kelompok intervensi yaitu kelompok yang diberikan aromaterapi jeruk memiliki skor pretest nyeri haid terendah adalah 5, skor tertinggi 9, rata-rata (mean) 6,63 dengan standar deviasi 1,245. Sedangkan skor posttest nyeri haid terendah adalah 4, skor tertinggi 8, rata-rata (mean) 5,23 dengan standar deviasi 1,135. Selisih rata-rata skor pretest dan posttest pada kelompok intervensi yaitu 1,4. Karena distribusi data tidak normal, untuk mengetahui adanya pengaruh pemberian aromaterapi jeruk untuk mengurangi nyeri haid (dismenore), maka dilakukan uji Wilcoxon Matched Pairs. Berdasarkan hasil uji statistik diketahui bahwa nilai $p = 0,001$ ($<0,05$) yang artinya terdapat pengaruh pemberian aromaterapi jeruk terhadap penurunan intensitas nyeri dismenore pada remaja di Semarang.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian (Astuti et al., 2015) yang menunjukkan bahwa terdapat 18 responden yang mengalami penurunan rata-rata tingkat nyeri persalinan sebelum dan setelah diberikan tindakan aromaterapi pada kelompok intervensi. Hasil rata-rata tingkat nyeri persalinan sebelum diberi tindakan aromaterapi adalah 5,72 dan SD 0,574. Sedangkan setelah diberikan aromaterapi hasil rata-rata tingkat nyeri persalinan adalah 3,39 dan SD 0,608. Perbedaan rata-rata tingkat nyeri persalinan sebelum dan setelah dilakukan aromaterapi pada kelompok intervensi adalah 2,33 dengan $p = 0,000$. Hal ini berarti menunjukkan nilai $p < 0,05$ yang artinya ada perbedaan tingkat nyeri persalinan yang signifikan antara sebelum dan setelah diberikan aromaterapi pada kelompok intervensi.

Pada kelompok kontrol atau kelompok yang tidak diberikan aromaterapi jeruk menunjukkan skor nyeri haid pengukuran awal terendah 5, skor tertinggi 8, rata-rata 6,63 dengan standar deviasi 0,890. Pada pengukuran kedua skor nyeri haid terendah 5, skor tertinggi 8 rata-rata 6,57 dengan standar deviasi 0,858. Selisih nilai rata-rata pada kelompok kontrol adalah 0,06. Berdasarkan hasil uji Wilcoxon diketahui bahwa nilai $p = 0,157$ ($p > 0,05$) artinya tidak terdapat pengaruh penurunan skor nyeri haid pada kelompok kontrol. Hal tersebut

dimungkinkan dikarenakan pada kelompok kontrol tidak mendapatkan pemberian terapi baik farmakologis maupun non-farmakologis, responden memilih untuk tidur atau istirahat saja. Karena kelompok kontrol pada penelitian ini hanya dijadikan sebagai pembanding untuk mengetahui efektivitas aromaterapi jeruk.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Rustam, 2013) yang menunjukkan bahwa responden sebanyak 56 didapatkan sebanyak 39 (70%) responden menanggulangi nyeri dismenore dengan cara tidur, 11 (20%) responden dengan cara dipijat dan 6 (10%) responden dengan cara refreshing. Hal tersebut berarti untuk mengurangi atau menghilangkan nyeri ketika menstruasi responden lebih cenderung tidur dari pada dipijat, karena ada sebagian orang yang tidak suka dipijat.

Setelah dilakukan uji Mann Whitney, didapatkan nilai p -value 0,001 ($p < 0,05$). Hal tersebut menunjukkan bahwa ada perbedaan yang bermakna antara kelompok intervensi dan pada kelompok kontrol.

Selisih rata-rata skor nyeri haid (dismenore) pada kelompok intervensi atau kelompok yang diberi aromaterapi jeruk adalah 1,4. Sedangkan selisih rata-rata skor nyeri haid (dismenore) pada kelompok kontrol atau kelompok yang tidak diberi aromaterapi jeruk adalah 0,06. Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat penurunan skor nyeri haid (dismenore) yang lebih signifikan pada kelompok intervensi yang diberikan aromaterapi jeruk. Maka dapat disimpulkan bahwa pemberian aromaterapi jeruk efektif dalam mengatasi tingkat nyeri dismenore primer pada remaja putri.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian (Pustikawaty et al., 2016) yang menunjukkan bahwa sebanyak 16 responden sebelum pemberian aromaterapi lavender didapatkan bahwa terdapat 4 responden (25%) yang mengalami nyeri ringan, 11 (68,8%) responden mengalami nyeri sedang dan 1 (6,3%) responden mengalami nyeri berat. Setelah pemberian aromaterapi lavender didapatkan hasil pada skala tidak nyeri yaitu berjumlah 3

responden dengan persentase 18,8%, skala nyeri ringan yaitu berjumlah 12 responden dengan persentase 75% dan skala nyeri sedang yaitu satu responden dengan persentase 6,3%. Pada hasil uji Paired T Test didapatkan nilai $p = 0,000$. Hasil $p < 0,05$ berarti ada pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap skala nyeri haid.

Pada aromaterapi jeruk terdapat kandungan utamanya yaitu linalyl asetat dan linalool yang sama dengan kandungan pada aromaterapi lavender dimana linalyl asetat berfungsi untuk mengendorkan dan melemaskan sistem kerja saraf dan otot yang mengalami ketegangan sedangkan linalool berperan sebagai relaksasi dan sedatif sehingga dapat menurunkan nyeri haid.

Pada penelitian ini peneliti menggunakan media lilin aromaterapi sebagai terapi untuk mengurangi dismenore. Dimana pembakaran lilin aromaterapi menghasilkan asap atau CO₂. Jadi sebenarnya penggunaan lilin aromaterapi tidak begitu disarankan sebagai terapi untuk jangka panjang dan jarak penggunaannya pun tidak boleh terlalu dekat dengan indera penciuman yaitu berjarak sekitar 1-2 meter dari lilin aromaterapi. Untuk penderita atau yang memiliki riwayat penyakit asma juga tidak disarankan untuk menggunakan aromaterapi bentuk lilin ini, karena dikhawatirkan bisa berdampak pada penyakitnya. Oleh karena itu untuk alternatif lain, bau aromaterapi jeruk ini bisa dilakukan secara inhalasi dengan menggunakan minyak atsiri jeruk yang dimasukkan ke alat bernama difuser, meskipun harganya lebih mahal dari aromaterapi yang berbentuk lilin, namun difuser tidak mengeluarkan asap yang mengganggu seperti lilin.

KESIMPULAN

Responden yang mengalami dismenore paling banyak berusia 16 tahun, mengalami menarche pada usia 12 tahun dan memiliki siklus menstruasi yang tidak teratur. Pada kelompok intervensi rata-rata skor nyeri haid menurun sebanyak 1,4 dan didapatkan nilai p -value 0,001 ($< 0,05$) yang berarti terdapat pengaruh pemberian aromaterapi jeruk terhadap

penurunan skor nyeri haid. Pada kelompok kontrol rata-rata skor nyeri haid menurun sebanyak 0,06 dan didapatkan nilai p -value 0,157 ($> 0,05$) yang berarti tidak terdapat pengaruh penurunan skor nyeri haid (dismenore). Aromaterapi jeruk efektif dalam penurunan skor nyeri haid (dismenore) pada remaja di kota Semarang.

Diharapkan lilin aromaterapi jeruk ini dapat digunakan sebagai salah satu metode pengobatan dismenore secara non-farmakologis atau tanpa meminum obat-obatan analgesik dan bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat meneruskan penelitian dengan menambahkan variabel-variabel yang sekiranya bisa disandingkan dengan aromaterapi jeruk dan melakukan kontrol terhadap lebih banyak variabel-variabel pengganggu yang dapat memengaruhi tingkat nyeri

DAFTAR PUSTAKA

- Angelia, L. M., Sitorus, R. J. and Etrawati, F. (2017) 'Model Prediksi Kejadian Dismenore Primer Pada Siswi SMA Negeri di Palembang', 8(1), pp. 10–18.
- Apriyanti, F., Elvira, H. and Andriani, R. (2018) 'Hubungan Status Gizi Dan Usia Menarche Dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri Di SMAN 1 Bangkinang Kota Tahun 2018', 3(2), pp. 49–58.
- Astuti, W., Setyowati, H. and Wijayanti, K. (2015) 'Pengaruh Aromaterapi Bitter Jeruk Terhadap Nyeri dan Kecemasan Fase Aktif Kala I', *The 2nd University Research Coloquium 2015*, pp. 339–350.
- Baradero, M. and Wilfrid (2014) *Klien Gangguan Sistem Reproduksi dan Seksualitas No Title*. EGC.

- Fahimah, Margawati, A. and Yudi, F. D. (2017) 'Hubungan Konsumsi Asam Lemak Omega-3, aktivitas Fisik dan Persen Lemak Tubuh Dengan Tingkat Dismenore Pada Remaja', *Journal of Nutrition College*, 6(4), pp. 268–276.
- Gebeyehu, M. B. *et al.* (2017) 'Prevalence, Impact, and Management Practice of Dysmenorrhea among University of Gondar Students, Northwestern Ethiopia: A Cross-Sectional Study', *International Journal of Reproductive Medicine*. Hindawi, 2017, pp. 1–8. doi: 10.1155/2017/3208276.
- Hasrinta and Pajeriaty (2014) 'Faktor yang berhubungan dengan kejadian dismenore pada siswi di sman 21 makassar', 5, pp. 136–142.
- Istianto, M. and Muryati (2014) *Minyak Atsiri Jeruk : Manfaat dan Potensi Peningkatan Nilai Ekonomi Limbah Kulit Jeruk*. Available at: <https://balitbu.litbang.pertanian.go.id/index.php/hasil-penelitian-mainmenu-46/593-minyak-atsiri-jeruk-manfaat-dan-potensi-peningkatan-nilai-ekonomi-limbah-kulit-jeruk> (Accessed: 8 October 2018).
- Jateng BPS (2017) *Jumlah Penduduk Menurut Kelompok Umur dan Jenis Kelamin Di Provinsi Jawa Tengah 2015-2017*. Available at: <https://jateng.bps.go.id/statictable/2017/10/26/1535/jumlah-penduduk-menurut-kelompok-umur-dan-jenis-kelamin-di-provinsi-jawa-tengah-2015-2017.html> (Accessed: 25 October 2018).
- Marzouk, T. M. F., El-Nemer, A. M. R. and Baraka, H. N. (2013) 'The Effect of Aromatherapy Abdominal Massage on Alleviating Menstrual Pain in Nursing Students: A Prospective Randomized Cross-Over Study', *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2013. doi: 10.1155/2013/742421.
- Murtiningsih and Karlina, L. (2014) 'Penurunan Nyeri Dismenorea Primer melalui Kompres Hangat pada Remaja', *Jurnal Padjajaran*, 3(2), pp. 88–95.
- Ningsih, R. and Rahmah, H. (2013) 'Efektivitas Paket Pereda Nyeri Pada Remaja Pendahuluan', 16(2), pp. 67–76.
- Omidvar, S. *et al.* (2012) 'Effect of fennel on pain intensity in dysmenorrhoea: A placebo-controlled trial', *AYU (An International Quarterly Journal of Research in Ayurveda)*, 33(2), p. 311. doi: 10.4103/0974-8520.105259.
- Prawirohardjo, S. (2014) *Ilmu Kandungan*. Jakarta: Bina Pustaka.
- Proverawati, A. and Misaroh, S. (2009) *Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Pustikawaty, R., Hafizah, R. and Wulandary, D. (2016) 'Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Skala Nyeri Haid Siswi Kelas X Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Sungai Ambawang Kabupaten

Kubu Raya’.

Rustam, E. (2013) ‘Gambaran Pengetahuan Remaja Puteri Terhadap Nyeri Haid (Dismenore) dan Cara Penanggulangannya’, 3(1), pp. 286–290.

Silvana, P. D. W. I. (2012) ‘Hubungan antara karakteristik individu, aktivitas fisik, dan konsumsi produk susu dengan Dysmenorrhea Primer Pada Mahasiswi FIK dan FKM UI Depok’.

Winknjosastro, H. (2010) *Ilmu Kandungan*. Jakarta: Bina Pustaka.