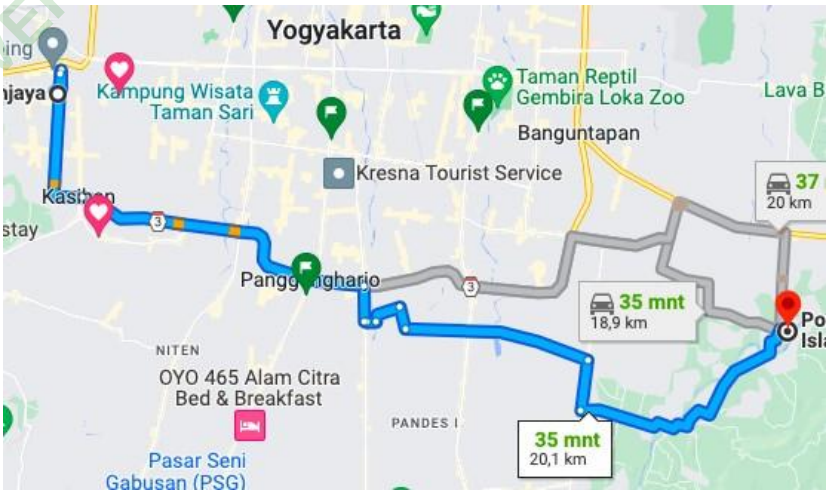
BAB IV
HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

1. Gambaran Umum Lokasi Kegiatan

Pondok Pesantren *Islamic centre* Bin Baz Yogyakarta beralamat Karanggayam Rt: 06, Desa Sitimulyo, kecamatan Piyungan, Kota Bantul, Propinsi Wilayah Istimewa Yogyakarta. setelah itu Pondok pesantren *islmic centre* bin baz di Yogyakarta dirintis sejak tahun 1993. Lalu Pondok pesantren Islamic centre bin baz jenjang salafiyah wustho (SMP) memiliki jumlah siswi 114 kelas VII dan dibagi menjadi 4 kelas. Yang sudah mengalami menstruasi memiliki jumlah 70 siswi. Kemudian pondok pesantren berjarak ± 50km dari pemukiman warga. Dan jarak pondok pesantren dari instansi Kesehatan ± 4,2km.

Siswi kelas VII yang mengalami dismenorea sebelum diberikan aromaterapi lemon *(cytrus)* yaitu didapatkan dismenorea ringan berjumlah 27 siswi dan yang megalami dismenorea sedang berjumlah 12 siswi. Penelitian dilakukan di Pondok pesantren *Islamic centre* bin baz 1 (ICBB 1). Lokasi ICBB 1 di Karanggayam Rt: 06, Desa Sitimulyo, kecamatan Piyungan, Kota Bantul, Propinsi Wilayah Istimewa Yogyakarta.



Gambar 4. 1 Denah Lokasi Peneliti

PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA

2. Analisis Hasil

Responden dalam penelitian ini adalah siswi kelas VII Pondok Pesantren *Islamic centre* Bin Baz dengan jumlah 70 orang. Gambaran terakit karakteristik responden penelitian dijelaskan dalam bentuk distribusi frekuensi.

a. Analisis Univariat

Analisis univariat bertujuan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan karateristik setiap variable penelitin. Pada umumnya analisis ini hanya menghasilkan distribusi frekuensi dan presentase setiap variabel.

1) Karakteristik responden

Gambaran karakteristik responden pada siswi Pondok Pesantren *Islamic centre* Bin Baz Kelas VII dapat dilihat pada tabel 4.1

Tabel 4. 1 Karakteristik Responden pada Siswi Pondok Pesantren *Islamic centre* Bin Baz Kelas VII (n=39)

No.	Karakteristik Responden	Jumlah	%
1.	Hari menstruasi		
	Hari ke 1	15	38,5
	Hari ke 2	13	33,3
	Hari ke 3	11	28,2
2.	Gangguan psikis		
	Kecemasan	4	10,3
	Rasa ingin marah	34	87,2
	Tidak	1	2,6
3.	Keturunan genetik		
	Ya	37	94,9
	Tidak	2	5,1
4.	Melakukan olahraga		
	Ya	11	28,2
	Jarang-jarang	28	71,8
5.	Jenis Olahraga		
	Jogging	36	92,3
	Lainnya	3	7,7
6.	Mengkonsumsi makanan cepat saji		
	Ya	15	38,5
	Jarang-jarang	24	61,5
7.	Jenis makanan cepat saji		
	Mie instan	38	97,4
	Kentang goreng	1	2,6
	Total	39	100

Sumber: Data Primer, 2023

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA PERPUSTAKAAN

Dari tabel diatas terlihat bahwa mayoritas mengalami hari ke 1 menstruasi pada siswi Pondok Pesantren *Islamic centre* Bin Baz Kelas VII sebanyak 15 orang (38.5%). Gangguan psikis paling banyak pada siswi Pondok Pesantren *Islamic centre* Bin Baz Kelas VII adalah rasa ingin marah sebanyak 34 orang (87,2%). Mayoritas mempunyai keturunan genetik pada siswi Pondok Pesantren *Islamic centre* Bin Baz Kelas VII sebanyak 37 orang (94.9%).

Mayoritas responden jarang-jarang melakukan olahraga pada siswi Pondok Pesantren *Islamic centre* Bin Baz Kelas VII sebanyak 28 orang (71.8%). Paling banyak jenis olahraga yang dilakukan adalah jogging sebanyak 36 orang (92.3%). Mayoritas responden jarang-jarang mengkonsumsi makanan cepat saji pada siswi Pondok Pesantren *Islamic centre* Bin Baz Kelas VII sebanyak 24 orang (61.5%), dengan jenis makanan cepat saji yang paling banyak dikonsumsi adalah mie instan sebanyak 38 orang (97.4%).

2) Tingkat Nyeri Menstruasi Sebelum Diberikan Aromaterapi Lemon *(cytrus)*

Karakteristik tingkat nyeri menstruasi (dismenorea) sebelum diberikan aromaterapi lemon (*Cytrus*) pada siswi Pondok Pesantren *Islamic centre* Bin Baz kelas VII dapat dilihat pada tabel 4.2.

Tabel 4. 2 Tingkat Nyeri Menstruasi (Dismenorea) Sebelum Diberikan Aromaterapi Lemon (*Cytrus*) VII (n=39)

No.	Tingkat Nyeri Menstruasi (Dismenorea)	Jumlah	%
1.	Nyeri ringan skala (1-3)	27	69,2
2.	Nyeri sedang skala (4-6)	12	30,8
	Total	39	100

Sumber: Data Primer, 2023

Berdasarkan tabel tersebut dapat diketahui bahwa tingkat nyeri menstruasi (dismenorea) sebelum diberikan aromaterapi lemon (Cytrus) pada Siswi Pondok Pesantren *Islamic centre* Bin Baz kelas VII paling banyak mengalami nyeri ringan skala (1-3) yaitu sebanyak 27 orang (69.2%).

PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA

3) Tingkat Nyeri Menstruasi Setelah Diberikan Aromaterapi Lemon *(cytrus)*

Karakteristik tingkat nyeri menstruasi (dismenorea) setelah aromaterapi lemon (*Cytrus*) pada Siswi Pondok Pesantren *Islamic centre* Bin Baz kelas VII dapat dilihat pada tabel 4.3

Tabel 4. 3 Tingkat Nyeri Menstruasi (Dismenorea) Setelah Diberikan Aromaterapi Lemon (*Cytrus*) VII (n=39)

No.	Tingkat Nyeri Menstruasi (Dismenorea)	Jumlah	%
1.	Tidak ada nyeri dismenorea skala (0)	5	12,8
2.	Nyeri ringan skala (1-3)	28	71,8
3.	Nyeri sedang skala (4-6)	6	15,4
	total	39	100

Sumber: Data Primer, 2023

Berdasarkan tabel tersebut dapat diketahui bahwa tingkat nyeri menstruasi (dismenorea) setelah diberikan aromaterapi lemon (*Cytrus*) pada Siswi Pondok Pesantren *Islamic centre* Bin Baz kelas VII paling banyak mengalami nyeri ringan skala (1-3) yaitu sebanyak 28 orang (71,8%).

b. Analisis Bivariat

Distribusi pengaruh aromaterapi lemon *(cytrus)* terhadap penurunan nyeri menstruasi (dismenorea) pada siswi pesantren *islamic centre* bin baz kelas VII.

Uji normalitas

Uji normalitas menggunakan parameter *Shapiro-Wilk* karena sampel yang digunakan kurang dari 50 responden. Data dikatakan mempunyai sebaran normal apabila $p > 0,05$.

Tabel 4. 4 Uji Normalitas Pengaruh Aromaterapi Lemon (Cytrus) terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi (Dismenorea) pada Siswi Pondok Pesantren *Islamic centre* Bin Baz Kelas VII (n=39)

No.	Variabel	Shapiro-Wilk	Intepretasi
1.	Nyeri Menstruasi (Dismenorea) sebelum Aromaterapi Lemon (*Cytrus*)	0,001	Sebaran data tidak normal
2.	Nyeri Menstruasi (Dismenorea) setelah Aromaterapi Lemon (*Cytrus*)	0,001	Sebaran data tidak normal

Sumber: Data Primer, 2023

PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA

Pada variabel Nyeri Menstruasi (dismenorea) sebelum Aromaterapi Lemon (*Cytrus*) pada siswi Pondok Pesantren *Islamic centre* Bin Baz kelas VII (*p*=0,001) dan nyeri menstruasi (Dismenorea) setelah Aromaterapi Lemon (*Cytrus*) pada Siswi Pondok Pesantren *Islamic centre* Bin Baz Kelas VII (*p*=0,001) mempunyai sebaran data tidak normal.

Uji hipotesis pada penelitian ini menggunakan uji t berpasangan (*Paired t test*) hal ini disebabkan karena penelitian ini merupakan penelitian dengan jenis hipotesis komparatif, variabel berpasangan, memiliki jumlah kelompok sebanyak dua kelompok, dan sebaran data normal.

Pada penelitian ini sebaran data tidak normal diketahui terdapat pada variabel: nyeri menstruasi (dismenorea) sebelum Aromaterapi Lemon (*Cytrus*) pada siswi Pondok Pesantren *Islamic centre* Bin Baz Kelas VII (*p*=0,001) dan Nyeri Menstruasi (Dismenorea) setelah Aromaterapi Lemon (*Cytrus*) pada Siswi Pondok Pesantren *Islamic centre* Bin Baz Kelas VII (*p*=0,001). Karena syarat uji t berpasangan (*Paired t test*) tidak terpenuhi maka digunakan uji alternatif menggunakan uji Wilcoxon.

Tabel 4. 5 Hasil Analisis Uji Wilcoxon Pengaruh Aromaterapi Lemon (Cytrus) terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi (Dismenorea) pada Siswi Pondok Pesantren *Islamic centre* Bin Baz Kelas VII (n=39)

	Median (minimum – maksimum)	***p***
Nyeri Menstruasi (Dismenorea) sebelum Aromaterapi Lemon (*Cytrus*)	2 (1 – 6)	*0,001*
Nyeri Menstruasi (Dismenorea) setelah Aromaterapi Lemon (*Cytrus*)	1 (0 – 5)	

Sumber: Data Primer, 2023

Pada Uji Wilcoxon didapatkan hasil *p*=0,001 *(p*<0,05*)*, yang berarti terdapat perbedaan tingkat nyeri menstruasi (dismenorea) yang bermakna antara sebelum aromaterapi lemon (*Cytrus*) dengan setelah dilakukan aromaterapi lemon (*Cytrus*) pada siswi Pondok Pesantren *Islamic centre* Bin Baz Kelas VII.

Pada nilai tengah (median) didapatkan hasil, bahwa nilai median nyeri menstruasi (dismenorea) setelah Aromaterapi Lemon (*Cytrus*)

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA PERPUSTAKAAN

dengan skala nyeri 1 lebih rendah secara signifikan dibandingkan dengan nyeri menstruasi (dismenorea) sebelum Aromaterapi Lemon (*Cytrus*) dengan skala nyeri 2.

Tabel 4. 6 Penurunan Tingkat Nyeri Menstruasi (Dismenorea) setelah Aromaterapi Lemon (Cytrus) pada Siswi Pondok Pesantren *Islamic centre* Bin Baz Kelas VII (n=39)

No.	Tingkat Nyeri Menstruasi (Dismenorea)	Jumlah
1.	Penurunan Nyeri Menstruasi (Dismenorea)	30
2.	Kenaikan Nyeri Menstruasi (Dismenorea)	0
3.	Tidak ada perubahan Nyeri Menstruasi (Dismenorea)	9
	Total	39

Sumber: Data Primer, 2023

Berdasarkan tabel tersebut dapat diketahui bahwa penurunan nyeri menstruasi (dismenorea) setelah aromaterapi lemon (*Cytrus*) pada siswi Pondok Pesantren *Islamic centre* Bin Baz kelas VII dialami oleh sebanyak 30 orang.

PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA

B. Pembahasan

1. Tingkat Nyeri Menstruasi (Dismenorea) Sebelum Diberikan Aromaterapi Lemon (*Cytrus*)

Berdasarkan hasil penelitian yang didapat, diketahui sebanyak 15 orang atau 38,5% responden pada hari pertama menstruasi. Selain itu, sebanyak 34 orang atau 87,2% responden mengalami gangguan psikis, yaitu rasa ingin marah yang memuncak. Sebelum diberikan aromaterapi *(cytrus)* tingkat nyeri yang dirasakan oleh responden dengan skala 1-3 sebanyak 27 orang atau 69,2%. Dan siswi yang merasakn tingkat nyeri skala 4-6 sebanyak 12 orang atau 30,8%. Siswi yang mengalami nyeri menstruasi skala 1-3 merasakan nyeri yang masih dapat di toleransi, berlangsung hanya beberapa saat dan tidak banyak menganggu aktivitas siswi dalam berkegiatan di sekolah. Sedangkan siswi yang mengalami nyeri menstruasi skala 4-6 merasakan nyeri yang membuat siswi merintih. Tetapi siswi masih bisa melakukan kegiatannya di sekolah namun dengan sedikit menahan rasa nyeri.

Dismenorea merupakan nyeri perut yang berasal dari kram rahim dan terjadi selama menstruasi sehingga menimbulkan rasa nyeri pada wanita. Dismenorea berhubungan dengan terjadinya ketidakseimbangan hormone prostaglandin. Ketidakseimbangan prostaglandin terjadi menjelang dan saat terjadinya menstruasi. Pada masa ini, terjadi peningkatan kontraksi otot dan rahim dan tidak teratur, akibatnya tekanan darah uterus berkurang dan sensitifitas saraf perifer meningkat akhirnya terjadi rasa nyeri (dismenorea) (Judha *et al.*, 2012).

Nyeri menstruasi atau dismenorea dapat menyebabkan pingsan, mual, muntah, pegal-pegal, sakit pada daerah payudara, lelah, mudah tersinggung, kehilangan keseimbangan, ceroboh, gangguan tidur, diare, dan emosi yang tidak stabil.

PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA

Penilitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Nurpratiwi *et al* (2019) yang menyatakan bahwa dari 34 responden, sebanyak 19 orang atau 55,9% merasakan nyeri ringan.

2. Tingkat Nyeri Menstruasi (Dismenorea) Setelah Diberikan Aromaterapi Lemon (*Cytrus*)

Berdasakan tabel 4.3 setelah diberikan aromaterapi *(cytrus)*, sebanyak 5 responden (12,8%) tidak lagi merasakan nyeri ketika haid, 28 responden (71,8%) merasakan nyeri pada skala 1-3 atau nyeri ringan. sebanyak 6 orang (15,4%) merasakan nyeri pada skala 4-6 atau nyeri sedang. Hal ini menunjukkan bahwa pemberian aromaterapi *(cytrus)*, kepada siswi kelas VII Pondok Pesantren *Islamic centre* Bin Baz dapat membantu mereka untuk mengurangi rasa nyeri (dismenorea) ketika menstruasi.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa nyeri menstruasi sesudah diberikan aromaterapi lemon *(cytrus),* menunjukkan hasil yang lebih rendah sebelum diberikan aromaterapi lemon *(cytrus),* Aromaterapi merupakan sebuah metode menggunakan minyak yang digunakan untuk merelaksasi yang berguna untuk meningkatkan kesehatan fisik, emosi dan spiritual seseorang. Hal ini karena terapi menggunakan aromaterapi lemon *(cytrus)*, dapat membantu membangkitkan semangat dan dapat menyegarkan (Suwanti *et al.*, 2018). Aromaterapi lemon *(cytrus),* dapat menurunkan nyeri dan cemas.

Aromaterapi lemon digunakan sebagai terapi komplementer dalam praktik keperawatan dengan menggunakan minyak essensial dari tanaman wangi untuk meringankan masalah kesehatan dan meningkatkan kualitas hidup secara umum. Ketika aromaterapi lemon terhirup sel-sel reseptor penciuman dirangsang dan impuls ditransmisikan ke pusat otak, atau sistem limbic. Aromaterapi dapat memberikan efek santai, menangkan selain itu juga meningkatkan sirkulasi darah (Meinika & Andriani, 2022).

PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA

Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Putri Kurniawati & Dewina Susanti (2022) yang menyatakan setelah diberikan aromaterapi lemon terjadi perubahan yakni dari sebelumnya 5 orang yang merasakan nyeri berat, ketika sudah diberikan aromaterapi lemon hanya 4 responden yang mengalami nyeri sedang dan 1 responden yang mengalami nyeri ringan.

3. Pengaruh Aromaterapi Lemon (*Cytrus*) Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi (Dismenorea)

Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan penurunan skala nyeri setelah diberikan tindakan aromaterapi *(cytrus)* pada siswi kelas VII Pondok Pesantren *Islamic centre* Bin Baz sebanyak 39 responden yang mengalami dismenorea (nyeri menstruasi). Hasil penelitian menunjukkan terdapat perbedaan secara signifikan antara nilai nyeri menstruasi sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi dengan nilai p *value* 0,001 lebih kecil dari 0,05 (0,001 < 0,05), maka Ha diterima yang artinya ada pengaruh pemberian aromaterapi lemon *(cytrus)* terhadap penurunan nyeri menstruasi (dismenorea) pada siswi kelas VII Pondok Pensantren *Islamic Center* Bin Baz.

Sebelum dan selama periode menstruasi, uterus berkontraksi untuk membantu meluruhkan lapisan yang ada didalam uterus. Prostaglandin yang ada di dalam tubuh ikut membantu dalam memicu kontraksi dalam otot rahim yang dapat menimbulkan rasa nyari atau tidak nyaman selama menstruasi. Bagi anak remaja yang baru mengalami fase pubertas, akan menimbulkan perasaan yang tidak nyaman.

Pemberian aromaterapi lemon *(cytrus)* dapat meningkatkan mood dan mengurangi rasa emosi yang menggebu-gebu. Minyak aromaterapi lemon mengandung *limeone* yang komponen utamanya berasal dari senyawa kimia jeruk yang dapat menghambat sistem kerja prostaglandin sehingga dapat mengurangi nyeri dan mengurangi rasa sakit.

PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA

Manfaat aromaterapi lemon adalah mengurangi rasa nyeri dan rasa cemas berlebihan, sedangkan manfaat aromaterapi lavender, *peppermint,*melati adalah mengurangi rasa nyeri, dan memberikan rasa nyaman. Peneliti tertarik memilih aromaterapi lemon, karena masih sedikit digunakan untuk penelitian. menurut Mayangsari *et al*.,(2022). aromaterapi lemon wanginya segar dan membuat relaks.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Faola Tusyukriyah, Siti Aisah, *et al* (2022) menyatakan terdapat penurunan nyeri dismenorea yang menunjukkan bahwa ada pengaruh pemberian aromaterapi lemon terhadap penurunan skala nyeri dismenorea.

Setiap orang memiliki cara tersendiri dalam mengatasi rasa nyeri yang dirasakannya. Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk mengatasi nyeri dismenore adalah dengan terapi komplementer yang melibatkan penggunaan wewangian tertentu yang sering disebut juga dengan aromaterapi. Cara kerja bahan aromaterapi yaitu melalui system sirkulasi tubuh dan indra penciuman manusia. Bau merupakan sebuah molekul yang mudah menguap jika masuk ke rongga hidung melalui pernafasan. Molekul ini akan meningkatkan jumlah bahan aromatik yang ada kedalam tubuh. Minyak aromaterapi lemon mempunyai kandungan limeone 66-80 *granil asetat, netrol, tripne* 6-14%, *α pinene* 1-4 dan *mrcyne* (Nurpratiwi *et al*., 2019).

Berdasarkan hasil penelitian diatas diketahui bahwa sebagian besar responden mengalami perubahan tingkat nyeri setelah diberikan aromaterapi lemon *(cytrus)*. Karena di dalam aromaterapi lemon terdapat banyak senyawa kimia yang bernama limeone dan linalool. Limeone berfungsi untuk menghambat sistem kerja prostaglandin sehingga dapat mengurangi rasa nyeri dan mengurangi rasa sakit (Namazi *et al*., 2014).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rambi *et al*., 2019 dengan judul Pengaruh Aromaterapi Lemon (*Cytrus*) Terhadap Penurunan Dismenore Pada Mahasiswa Keperawatan yang diperoleh nilai p sebesar 0,000 lebih kecil dari 0,05 yang berarti terdapat

PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA

pengaruh pemberian aromaterapi lemon *(cytrus)* terhadap penurunan dismenore. Penelitian yang sama juga dilakukan oleh Kurniawati & Susanti, 2022 dengan judul Pengaruh *Aromateraphy* Lemon (*Cytrus*) terhadap Penurunan Nyeri *Dismenorea* pada Santriwati di Dayah Al-Ikhlas Kecamatan Ingin Jaya Kabupaten Aceh Besar yang memperoleh nilai p sebesar 0,001 yang mana lebih kecil dari 0,05 yang berarti aromaterapi lemon berpengaruh terhadap penurunan intensitas nyeri pada Santriwati di Dayah Al-Iklhas. Dan penelitian yang sama juga dilakukan oleh Astari (2019) dengan judul Efektivotas Aromaterapi Lemon *(Cytrus)* terhadap Penurunan Tingkat Dismenore Pada Remaja Putri Kelas IX di SMP Negeri 1 Bawen Kabupaten Semarang yang menunjukkan hasil nilai p sebesar 0,001 lebih kecil dari 0,05 yang artinya terdapat pengaruh aromaterapi *(Cytrus)* terhadap penurunan nyeri menstruasi pada remaja putri kelas IX di SMP Negeri 1 Bawen.

C. Keterbatasan Penelitian

1. Kesulitan

   Adapun kesulitan dalam penelitian ini yaitu:

   a. Ruangan yang digunakan untuk proses penelitian tidak sesuai dengan yang sudah dijanjikan oleh pihak sekolah. Pada awalnya pihak sekolah meminjamkan ruang UKS untuk proses penelitian. Tetapi ketika proses penelitian berlangsung, ternyata tempat yang disediakan berada di ruang kesantrian, dan banyak santri atau ustadzah yang keluar masuk sehingga membuat responden tidak fokus. Selain itu responden juga tidak dapat berbaring sehigga penelitian dilakukan dengan duduk di kursi.

   b. Waktu penelitian yang diberikan sangat terbantas. Proses penelitian dilakukan selama bulan puasa sehingga proses penelitian sedikit agak terhambat karena santri memiliki kegiatan rutin yang harus dilakukan setelah sholat asar. Dan ketika ada waktu luang, santri harus istirahat.

PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA

Sehingga, proses penelitian sedikit terhambat karena harus menunggu santri hingga selesai istirahat.

2. Kelemahan

Kelemahan dalam proses penelitian ini adalah peneliti tidak melakukan wawancara lebih mendalam untuk mengetahui lebih jelas penyebab nyeri menstruasi yang dirasakan responden.

PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA