



PENERAPAN *MAGIC-COOL* AROMATERAPI JERUK MASAM UNTUK PENURUNAN NYERI DISMENOREA PADA REMAJA PUTRI

Revilia Kania Larasati¹, Tri Susilowati², Dedy Setyawan³

Universitas 'Aisyiyah Surakarta^{1,2}, RS PKU Muhammadiyah Sukoharjo³

*Email Korespondensi : reviliakania3@gmail.com

ABSTRAK

Nyeri haid/dismenoreia masih menjadi permasalahan yang banyak dialami remaja putri. Prevalensi dismenore di Indonesia sebesar 107.673 jiwa (64,25%), yang terdiri dari 59.671 jiwa (54,89%) mengalami dismenore primer dan 9.496 jiwa (9,36%) mengalami dismenore sekunder. Banyak dampak negatif yang diakibatkan karena dismenoreia, sehingga perlu adanya suatu intervensi untuk mengatasinya. *Magic-cool* aromaterapi jeruk masam diduga efektif dalam menurunkan intensitas nyeri dismenoreia pada remaja putri. Tujuan: Mendeskripsikan hasil sebelum dan sesudah penerapan *magic-cool* aromaterapi jeruk masam terhadap nyeri dismenoreia pada remaja putri. Metode: Penelitian ini menggunakan studi kasus deskriptif pada dua responden pada tanggal 05 Juni 2025 dengan *magic-cool* aromaterapi jeruk masam selama satu hari di sore hari. Pengukuran intensitas nyeri menggunakan kuisioner *Numeric Rating Scale* (NRS). Hasil: Penerapan hasil antara kedua responden adalah pada Nn. R sebelum diberikan *magic-cool* aromaterapi jeruk masam adalah 6 (sedang) lalu menurun menjadi 3 (Ringan). Pada Nn. S sebelum diberikan *magic-cool* aromaterapi jeruk masam adalah 5 (Sedang), lalu menurun menjadi 2 (Ringan). Perbandingan hasil akhir antara kedua responden adalah 3:3. Kesimpulan: pemberian *magic-cool* aromaterapi jeruk masam efektif penurunan nyeri dismenoreia pada remaja.

Kata Kunci: Dismenoreia, Jeruk Masam, Magic-Cool Aromaterapi, Remaja.

ABSTRACT

Menstrual pain (dysmenorrhea) remains a common issue experienced by adolescent girls. In Indonesia, the prevalence of dysmenorrhea is 107,673 individuals (64.25%), consisting of 59,671 (54.89%) with primary dysmenorrhea and 9,496 (9.36%) with secondary dysmenorrhea. Dysmenorrhea has many negative impacts, highlighting the need for effective interventions. Sour orange magic-cool aromatherapy is suspected to be effective in reducing dysmenorrhea pain intensity among adolescents. Objective: To describe the results before and after applying sour orange magic-cool aromatherapy on dysmenorrhea pain in adolescent girls. Method: This descriptive case study involved two respondents who received a one-time magic-cool aromatherapy intervention with a sour orange scent on June 5, 2025, in the afternoon. Pain intensity was assessed using the Numeric Rating Scale (NRS). Results: For respondent Ms. R, pain intensity before using the aromatherapy was 6 (moderate), which

decreased to 3 (mild). For Ms. S, the pain score decreased from 5 (moderate) to 2 (mild). The final result comparison for both respondents was 3:3. Conclusion: Sour orange magic-cool aromatherapy was effective in reducing dysmenorrhea pain in adolescent girls.

Keywords: Adolescent, Dysmenorrhea, Magic-Cool Aromatherapy, Sour Orange

PENDAHULUAN

Masa Remaja adalah masa transisi yang ditandai adanya perubahan fisik, emosi, dan psikis. Masa remaja antara usia 10-19 tahun adalah suatu periode masa pematangan organ reproduksi manusia, dan sering disebut masa pubertas. Masa pubertas ditandai dengan terjadinya perubahan-perubahan fisik (meliputi penampilan fisik seperti bentuk tubuh dan proporsi tubuh) dan fungsi fisiologis (kematangan organ-organ seksual), misalnya pada remaja putri ditandai dengan terjadinya menarche (menstruasi pertama) (Oktaviani, 2023). Menstruasi adalah pelepasan dinding rahim (endometrium) yang berlangsung setiap 1 bulan sekali. Namun terdapat beberapa masalah yang kemungkinan terjadi pada saat menstruasi, diantaranya yaitu dismenore, nyeri punggung bahkan nyeri kepala (Yuli, 2023).

Dismenore merupakan nyeri yang dirasakan pada daerah panggul akibat dari menstruasi dan produksi zat prostaglandin. Dismenore biasanya baru timbul 2 atau 3 tahun sesudah menarche atau pertama kali menstruasi. Dismenore akan berkurang setelah menstruasi, namun pada beberapa wanita nyeri bisa terus dialami selama periode menstruasi terjadi. Pada sebagian wanita, nyeri menstruasi yang dirasakan dapat hanya berupa nyeri yang samar, tetapi bagi sebagian wanita lainnya dapat terasa kuat bahkan bisa mengakibatkan aktifitasnya terganggu (Hanum, 2020). Selama periode menstruasi remaja yang mengalami dismenore mempunyai tekanan intrauteri yang lebih tinggi dan memiliki kadar prostaglandin dua kali lebih banyak dalam darah menstruasi dibandingkan remaja yang tidak mengalami nyeri, akibat peningkatan aktivitas uterus yang abnormal aliran darah akan menjadi berkurang sehingga terjadi iskemia atau hipoksia uterus yang menyebabkan nyeri (Febrina, 2022).

Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO, 2021) angka kejadian dismenore di dunia sangat tinggi, dipastikan (90%) wanita dari total 1.769.425 jiwa dengan 10-15% mengalami dismenore berat. Prevalensi dismenore di Indonesia sebesar 107.673 jiwa (64,25%), yang terdiri dari 59.671 jiwa (54,89%) mengalami dismenore primer dan 9.496 jiwa (9,36%) mengalami dismenore sekunder (Pusdatin Kemenkes RI, 2023). Berdasarkan data dari Profil Dinas Kesehatan Kota Surakarta pada tahun 2021 (Dinas Kesehatan Kota Surakarta, 2021) jumlah remaja putri usia 10-19 tahun sebanyak 2.703 jiwa. Sedangkan yang mengalami dismenorea di Provinsi Jawa Tengah mencapai angka 56% hal ini membuktikan bahwa permasalahan dismenore tidak bisa dianggap sepele.

Dampak dari dismenore selain mengganggu aktivitas sehari-hari juga menyebabkan wanita mengalami mual, muntah, dan diare. Masih banyak wanita yang menganggap haid sebagai hal biasa, mereka beranggapan 1-2 hari sakitnya akan hilang. Padahal nyeri haid bisa menjadi tanda dan gejala suatu penyakit misalnya endometritis yang bisa mengakibatkan sulitnya mendapat keturunan. Oleh karena itu penanganan dismenore sangat penting untuk dilakukan terutama pada usia remaja, karena apabila tidak ditangani akan berpengaruh pada aktifitas remaja. Banyak remaja putri yang belum mengetahui cara penanganan dismenore sehingga menimbulkan masalah bagi remaja setiap datang haid (Munthe, 2021).

Dismenore dapat diatasi dengan penanganan secara farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologi pada umumnya dapat menimbulkan beberapa efek samping pada hati, jantung, ginjal maupun organ tubuh lainnya dalam jangka panjang. Sedangkan, terapi non farmakologi yang dapat dilakukan salah satunya yaitu dengan menggunakan kompres air hangat/dingin yang tidak memberikan efek berbahaya pada tubuh. Aromaterapi juga dapat

menurunkan tingkat nyeri pada seseorang yang mengalami dismenorea, sebab aromaterapi juga dapat memberikan efek stimulasi, memberikan sensasi yang menenangkan diri, otak, keseimbangan, stress yang dirasakan, relaksasi pada pikiran dan fisik pada tubuh sehingga efek inilah yang dapat menurunkan nyeri pada seseorang. Jika pikiran terasa tenang dan rileks maka akan tercipta suasana yang nyaman, dan nyeri haid pun dapat berkurang (Ridha, 2021).

Magic-cool aromaterapi jeruk masam efektif dalam menurunkan intensitas nyeri dismenorea pada remaja putri. Kemudian diberikan perlakuan berupa *magic cool* aromaterapi jeruk masam. Dalam rangka untuk mengurangi nyeri dismenorea, mengkombinasikan metode farmakologi dan nonfarmakologi adalah cara yang efektif dalam mengontrol nyeri. Salah satu terapi nonfarmakologi yang efektif menurunkan nyeri adalah dengan aromaterapi. Aromaterapi dapat digunakan sebagai terapi tambahan maupun sebagai terapi utama dalam penanganan nyeri skala ringan sampai skala sedang yang relatif aman (Oktavianto *et al.*, 2022).

Pada aromaterapi jeruk masam terdapat kandungan utama 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. Manfaat lain yang diperoleh yaitu aromaterapi jeruk dapat menstabilkan sistem syaraf, menimbulkan perasaan senang dan tenang, meningkatkan nafsu makan, dan mendukung penyembuhan penyakit (Oktavianto *et al.*, 2022). Hal yang sama juga disampaikan Oktavianto bahwa perasaan senang dan nyaman ini akan merangsang kerja saraf otonom yang mengatur kerja pernafasan, jantung, organ pencernaan, yang akan membuat keadaan relaks pula. Hal ini juga yang akan mendukung penurunan skala nyeri dismenorea (Oktavianto *et al.*, 2022).

Menurut Badan Pusat Statistik (BPS) skala nasional penduduk Indonesia usia remaja perempuan terdapat sekitar 21.463.011 jiwa.. Menurut BPS Kota Surakarta, prevalensi jumlah remaja putri dengan rentang usia 10-19 tahun di Provinsi Jawa Tengah pada tahun 2022 sebanyak 2.689.112 jiwa (Badan Pusat Statistik Kota Surakarta, 2022). Di Kota Surakarta jumlah remaja putri dengan rentang usia 10-19 tahun di Kota surakarta pada tahun 2024 sebanyak 37.771 jiwa (Badan Pusat Statistik Kota Surakarta, 2022). Upaya penanganan dismenore yang dilakukan oleh sebagian remaja putri adalah mengoleskan minyak kayu putih pada daerah nyeri, berbaring, meminum obat penghilang rasa sakit, dan sebagian lagi hanya membiarkan gejala tersebut karena terbatasnya informasi tentang kesehatan reproduksi remaja khususnya tentang menstruasi dan dismenore (nyeri haid).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan pada tanggal 21 Mei 2025 dari Dinas Kesehatan Surakarta menyampaikan bahwa Puskesmas Ngrosan adalah puskesmas yang banyak penderita Dismenore dibandingkan puskesmas lainnya. Hasil wawancara dengan petugas Puskesmas Ngrosan didapatkan bahwa Kelurahan Jebres merupakan kelurahan yang paling banyak penderita Dismenore. Hasil wawancara dan pemeriksaan dismenore kepada 2 penderita dengan dismenore, didapatkan nilai NRS rentang 5-9 dan selama ini belum pernah ada dilakukan intervensi *magic-cool* aromaterapi jeruk masam dari pihak puskesmas ataupun dari petugas lainnya.

Berdasarkan uraian yang telah dijabarkan maka penulis tertarik untuk melakukan penerapan dengan judul "Penerapan Pemberian *Magic-cool* Aromaterapi Jeruk Masam Untuk Penurunan Nyeri Dismenorea pada Remaja Putri". Sehingga kedepannya banyak remaja putri yang dapat mengatasi nyeri dismenore secara mandiri.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian metode studi kasus yang menggunakan metode penelitian deskriptif. Penelitian ini mendeskriptifkan tentang kemudian penelitian ini akan melakukan pendekatan kepada 2 responden remaja putri. Sebelum dilakukan penerapan terdapat *pre-test* yaitu dengan mengumpulkan data melalui lembar observasi. Dilakukan

penerapan *magic-cool* selama 15 menit dilakukan 1 hari berturut-turut. Sesudah dilakukan penerapan terdapat *post-test*. Untuk mengetahui perbandingan nilai penurunan nyeri dismenore pada remaja putri.

HASIL PENELITIAN

Gambaran lokasi Penelitian

Pemilihan lokasi penerapan adalah di Kelurahan Jebres tepatnya di JL. Halilintar, Kertingan Kulon, RT.02 RW.10, Kelurahan Jebres, Kecamatan Jebres, Kota Surakarta. Kelurahan Jebres merupakan salah satu wilayah binaan dari Puskesmas Ngoresan. Kelurahan Jebres merupakan salah satu kelurahan dari 11 kelurahan yang berada di Kecamatan Jebres, Kota Surakarta. Kelurahan Jebres terdiri dari beberapa kampung, yaitu Kampung Ngemingan, Kampung Tegalrejo, Kampung Tegal Baru, Kampung Petoran, Kampung Kertingan, Kampung Ngasinan, Kampung Gendingan, Kampung Kertingan, Kampung Ngoresan, Kampung Gulon, Kampung Kaplingan, Kampung Panggungrejo, Kampung sawah Karang, Kampung Jebres Krajan, Kampung Jebres Tengah, Kampung Tegalkuniran, Kampung Guwosari, Kampung Mondokan, Kampung Purwoprajan, Kampung Kandangapi. Di Kota Surakarta, dismenore merupakan penyakit yang banyak diderita oleh kebanyakan remaja putri di Kota Surakarta.

Responden pertama adalah Nn. R yang berusia 12 tahun berjenis kelamin Perempuan, pekerjaan sebagai pelajar, beragama islam, Ny.N tinggal bersama orang tuanya di JL. Halilintar, Kertingan Kulon, RT.02 RW.10, Jebres, Surakarta. Kelurahan Jebres, Kota Surakarta. Klien mengatakan 1 tahun ini setiap menstruasi selalu mengeluh nyeri haid, klien mengatakan saat menstruasi juga mengalami mual muntah. Klien mengatakan jika perutnya merasa nyeri maka meminum parasetamol atau digunakan untuk istirahat dan tiduran. Klien mengatakan Riwayat dismenore 1 tahun yang lalu, belum pernah memeriksakan diri ke Puskesmas. Klien mengatakan ibunya memiliki riwayat dismenore.

Responden kedua adalah Nn. S berusia 15 tahun berjenis kelamin Perempuan, masih sebagai pelajar, beragama islam, tinggal bersama orang tuanya, dan tinggal di Jln. Halilintar, Kertingan Kulon, RT.02 RW.10, Jebres, Surakarta. Klien mengeluh nyeri saat menstruasi, belum pernah periksa di Puskesmas pada saat sakit. Klien tampak kelelahan. Klien mengatakan badan terasa panas dingin, klien mengatakan mual. Klien mengatakan 2 tahun ini setiap menstruasi selalu mengeluh nyeri, klien mengatakan saat menstruasi juga mengalami mual muntah. Klien mengatakan jika perutnya merasa nyeri maka meminum parasetamol atau digunakan untuk istirahat. Klien mengatakan Riwayat dismenore 2 tahun yang lalu, belum pernah memeriksakan diri ke Puskesmas. Klien mengatakan ibunya juga memiliki riwayat dismenore.

Hasil Penerapan

Penerapan ini melibatkan 2 orang responden yang tidak aktif kontrol di Puskesmas Ngoresan yang dipilih berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi, berikut karakteristik kedua responden.

Tabel 1 Karakteristik Responden

Data	Nn.R	Nn.S
Usia	12 tahun	15 tahun
Jenis Kelamin	Perempuan	Perempuan
Agama	Islam	Islam
Pekerjaan	Pelajar	Pelajar

Riwayat Dismenore 1 tahun 2 tahun

Hasil pengukuran nilai skala nyeri pada kedua responden sebelum dilakukan intervensi *magic-cool* aromaterapi jeruk masam.

Tabel 2 Nilai skala nyeri Sebelum Dilakukan *Magic-cool* Aromaterapi Jeruk Masam

Tgl	Nama	Nilai NRS	Keterangan
05 Juni 2025	Nn. R	6	Sedang
05 Juni 2025	Nn. S	5	Sedang

Sumber : Data Primer

Berdasarkan tabel diatas nilai skala nyeri pada kedua responden sebelum diberikan *magic-cool* aromaterapi jeruk masam, Nn. R (6) dan Nn. S (5), Nilai skala nyeri tersebut termasuk kategori nilai skala nyeri semua sedang.

Hasil pengukuran nilai skala nyeri pada kedua responden sesudah dilakukan intervensi *magic-cool* aromaterapi jeruk masam.

Tabel 3 Nilai Skala Nyeri Sesudah Dilakukan *Magic-cool* Aromaterapi Jeruk Masam.

Tgl	Nama	Nilai NRS	Keterangan
05 Juni 2025	Nn. R	6	Sedang
05 Juni 2025	Nn. S	5	Sedang

Sumber : Data Primer

Berdasarkan Tabel 4.2. skala nyeri pada kedua responden mengalami peningkatan sesudah dilakukan *magic-cool* aromaterapi jeruk masam selama 1 kali penerapan. Nilai skala nyeri Nn. R sesudah dilakukan *magic-cool* aromaterapi jeruk masam adalah 3 termasuk dalam kategori ringan dan nilai skala nyeri Nn. S sesudah dilakukan *magic-cool* aromaterapi jeruk masam adalah 2 termasuk kategori ringan.

Perkembangan dan Hasil Nilai Skala Nyeri Sebelum dan Sesudah Dilakukan Penerapan *Magic-cool* Aromaterapi Jeruk Masam

Tabel 4 Perkembangan Sebelum dan Sesudah Antara Nn. R dan Nn. S

Tgl	Nama	Sebelum Intervensi	Sesudah Intervensi	Selisih
05 Juni 2025	Nn. R	6	3	3
05 Juni 2025	Nn. S	5	2	3

Sumber : Data Primer

Berdasarkan tabel 4.3. perbedaan nilai skala nyeri sebelum dan sesudah dilakukan penerapan *magic-cool* aromaterapi jeruk masam pada kedua responden, yaitu Nn.R dan Nn. S didapatkan hasil menunjukkan adanya penurunan tingkat nilai skala nyeri yang berbeda pada setiap responden, nilai skala nyeri pada Nn. R menunjukkan adanya penurunan nilai skala nyeri yang awalnya (6) dalam kategori sedang setelah dilakukan penerapan selama 1 hari nilai skala nyeri Nn. R (3) dalam kategori ringan. dan pada Nn. S menunjukkan adanya penurunan nilai

skala nyeri awalnya (5) dalam kategori sedang setelah dilakukan penerapan selama 1 hari nilai skala nyeri Nn. S (2) dalam kategori.

Tabel 1.4 Perbandingan Pengamatan Hasil Akhir Antara Kedua Responden

No.	Nama	Sebelum	Sesudah	Perbandingan
1.	Nn. R	6	3	Perbandingan menurun 2 responden adalah Nn.R menurun (3) dan Nn.S juga menurun (3).
2.	Nn. S	5	2	

Sumber : Data Primer

Berdasarkan Tabel 4.5 diatas, bahwa kedua responden menunjukkan penurunan nilai skala nyeri pada Nn. R dan Nn. S menurun. Hal ini menunjukkan bahwa adanya manfaat dalam intervensi *magic-cool* aromaterapi jeruk masam.

PEMBAHASAN

Penerapan ini dilakukan untuk mendiskripsikan hasil implementasi sebelum dan sesudah dilakukan penerapan *magic-cool* aromaterapi jeruk masam pada remaja putri. Berdasarkan hasil penerapan *magic-cool* aromaterapi jeruk masam pada remaja putri dengan remaja rentan usia 12-21 di JL. Halilintar, Ketingan Kulon, Jebres, Surakarta yang telah dilakukan pada Nn. R dan Nn. S pada tanggal 05 Juni 2025 yang masing-masing dilakukan selama 1 hari dalam waktu 15 menit.

Hasil Nilai Skala Nyeri Sebelum Dilakukan Penerapan *Magic-cool* Aromaterapi Jeruk Masam.

Berdasarkan tabel 1.1 Berdasarkan hasil yang diperoleh dalam pengukuran skala nyeri dismenore pada hari pertama sebelum dilakukan penerapan *magic-cool* aromaterapi jeruk masam kepada dua responden menunjukkan hasil skala nyeri Nn. R berada di angka 6 yang merupakan kategori nyeri sedang. Kemudian skala nyeri pada Nn. S berada di angka 5 yang termasuk dalam kategori nyeri sedang. Wawancara yang telah dilakukan kepada kedua responden diperoleh data bahwa Nn. R mengalami nyeri pada saat menstruasi dan ibu responden juga mempunyai riwayat nyeri dismenore, sedangkan Nn. S juga mengalami keluhan yang sama yaitu nyeri dismenore saat menstruasi, nyeri dirasakan pada bagian perut menjalar sampai ke pinggang. Kedua responden juga mengatakan sama-sama suka mengkonsumsi makanan cepat saji, gorengan, makanan pedas, dan makanan yang mengandung pewarna serta pemanis buatan.

Nyeri pada kedua responden tersebut dipengaruhi oleh faktor usia dan riwayat keluarga. dalam hal ini responden termasuk dalam kategori usia remaja, dimana usia Nn. R 12 tahun dan Nn. S 15 tahun. Faktor tersebut disebutkan pada teori Irianti dalam (Taqiyah, 2022) bahwa faktor resiko terjadinya dismenore antara lain disebabkan oleh usia menarche, dan pengaruh hormone prostaglandin. Teori lain juga mengatakan bahwa bahwa penyebab adanya dismenore diantaranya yaitu haid pada usia dini kurang dari 12 tahun, dan berusia dibawah 30 tahun (Handayani, 2024). Usia menarche adalah menstruasi pertama yang biasanya terjadi pada perempuan umur 12-13 tahun dalam rentang umur 10-16 tahun (Handayani, 2023). Selama periode menstruasi remaja yang mengalami nyeri dismenore mempunyai tekanan intrauteri

yang lebih tinggi dan memiliki kadar prostaglandin dua kali lebih banyak dalam darah menstruasi di dibandingkan remaja yang tidak mengalami nyeri, akibat peningkatan uterus yang abnormal aliran darah akan menjadi berkurang sehingga terjadi iskemia atau hipoksia uterus yang menyebabkan nyeri (Febrina, 2024). Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Handayani, 2023) yang menyebutkan terjadi hubungan antara umur menarche dengan kejadian dismenore pada remaja putri kelas X di MAN Rantauparat. penelitian lain yang dilakukan oleh (Hermawahyuni, 2022) juga menunjukkan hasil terdapat hubungan yang signifikan antara umur menarche dengan kejadian dismenore primer.

Faktor selanjutnya yaitu riwayat keluarga, dari hasil wawancara bersama responden yaitu Nn. R mengatakan bahwa mempunyai riwayat keluarga yang mengalami nyeri dismenore saat menstruasi yaitu ibu responden. Faktor tersebut sesuai dalam teori Irianti dalam (Taqiyah, 2022) yang menyatakan bahwa faktor resiko terjadinya dismenore antara lain disebabkan oleh faktor riwayat keluarga. Faktor tersebut juga disebutkan dalam (Nurfadillah, 2021) bahwa penyebab adanya dismenore salah satunya disebabkan oleh riwayat keluarga dengan nyeri dismenore. teori tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Hermawahyuni, 2022) bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara riwayat keluarga dengan nyeri dismenore, penelitian tersebut juga menyebutkan anggota keluarga yang memiliki keluhan dismenore primer memiliki risiko lebih tinggi untuk mengalami suatu penyakit yang sering terjadi termasuk nyeri haid karena dari sebagian besar siswi yang mengalami dismenore memiliki riwayat keluarga dengan keluhan dismenore seperti ibu kandung atau saudara perempuan. Hal tersebut disebabkan karena adanya faktor genetik yang dapat mempengaruhi keadaan siswi sehingga adanya anggota keluarga yang mengalami dismenore.

Faktor berikutnya yaitu kebiasaan makanan yang buruk atau mengkonsumsi makanan cepat saji, dari hasil wawancara dengan Nn. R dan Nn. S keduanya sama-sama suka mengkonsumsi makanan tersebut. Faktor tersebut sesuai dengan teori Women's Health dalam (Taqiyah, 2022) bahwa faktor yang berhubungan dengan nyeri haid adalah kebiasaan makan seseorang mereka yang memiliki kebiasaan makan buruk dan mengkonsumsi makanan yang mengandung pengawet, pemanis buatan, makanan yang terlampaui banyak lemak, makanan yang digoreng, atau makanan yang pedas cenderung mengalami nyeri haid. Makanan tersebut mudah merangsang ujung saraf penerima rangsang yang terdapat dalam saluran yang berhubungan dengan rahim yang bertugas menerima rangsangan dari hormone prostaglandin. Rangsangan yang berlebihan dari pelepasan prostaglandin dapat menimbulkan nyeri saat darah akan keluar melalui vagina (menstruasi) (Taqiyah, 2022). Penelitian yang dilakukan oleh (Hermawahyuni, 2022) juga menyebutkan beberapa faktor yang dapat memengaruhi turunnya nyeri selain aromaterapi yaitu, teknik relaksasi napas dalam, distraksi, perubahan posisi, kompres hangat/dingin, dan manajemen stres yang baik.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa nyeri dismenore pada responden menunjukkan kategori skala nyeri sedang, dan nyeri pada responden tersebut dapat dipengaruhi oleh faktor yaitu usia dan riwayat keluarga yang mengalami nyeri dismenore.

Hasil Penurunan Nilai Skala Nyeri Sesudah Dilakukan Penerapan *Magic-cool* Aromaterapi Jeruk Masam.

Berdasarkan tabel 1.2 pada hari terakhir sesudah dilakukan penerapan *magic-cool* aromaterapi jeruk masam kepada dua responden menunjukkan penurunan skala nyeri dismenore. pada Nn. R skala nyeri berada diangka 3 yang termasuk dalam kategori nyeri ringan. Kemudian skala nyeri pada Nn. S berada diangka 2 yang termasuk dalam kategori nyeri ringan. Berdasarkan hasil tersebut dapat di simpulkan bahwa penerapan *magic-cool* aromaterapi jeruk masam efektif dapat menurunkan skala nyeri pada remaja yang mengalami nyeri dismenore.

Sesuai teori yang dijelaskan oleh (Oktavianto *et al.*, 2022) bahwa untuk mengurangi nyeri dismenorea, mengkombinasikan metode farmakologi dan nonfarmakologi adalah cara yang efektif dalam mengontrol nyeri. Salah satu terapi nonfarmakologi yang efektif menurunkan nyeri adalah dengan aromaterapi. Aromaterapi dapat digunakan sebagai terapi tambahan maupun sebagai terapi utama dalam penanganan nyeri skala ringan sampai skala sedang yang relatif aman (Oktavianto *et al.*, 2022). Penggunaan terapi secara farmakologi terkadang menimbulkan efek samping dan kadang tidak memiliki kekuatan efek yang diharapkan sehingga lebih banyak yang memilih menggunakan cara nonfarmakologi dalam penanganan nyeri yaitu menggunakan minyak esensial jeruk masam. Pada aromaterapi jeruk terdapat kandungan utama yaitu linalyl asetat dan linalool yang sama dengan kandungan pada aromaterapi lavender dimana linalyl asetat berfungsi untuk mengendorkan dan melembakan sistem kerja saraf dan otot yang mengalami ketegangan. Manfaat lain yang diperoleh yaitu aromaterapi jeruk dapat menstabilkan sistem syaraf, menimbulkan perasaan senang dan tenang, meningkatkan nafsu makan, dan mendukung penyembuhan penyakit (Oktavianto *et al.*, 2022). Hal yang sama juga disampaikan Oktavianto bahwa perasaan senang dan nyaman ini akan merangsang kerja saraf otonom yang mengatur kerja pernafasan, jantung, organ pencernaan, yang akan membuat keadaan relaks pula. Penelitian yang dilakukan oleh (Hermawahyuni, 2022) juga menyebutkan beberapa faktor yang dapat memengaruhi turunnya nyeri selain aromaterapi yaitu, teknik relaksasi napas dalam, distraksi, perubahan posisi, kompres hangat/dingin, dan manajemen stres yang baik. Hal ini juga yang akan mendukung penurunan skala nyeri dismenorea (Oktavianto *et al.*, 2022).

Berdasarkan hasil diatas dapat disimpulkan bahwa hasil penerapan *magic-cool* aromaterapi jeruk masam yang dilakukan 1 kali selama 1 hari berturut-turut dengan durasi waktu 15 menit pada kedua responden menunjukkan penurunan skala nyeri dari kategori nyeri sedang menjadi nyeri ringan.

Hasil Peningkatan Perbandingan Kedua Responden Dilakukan Penerapan *Magic-cool* Aromaterapi Jeruk Masam.

Berdasarkan tabel 1.4 hasil penerapan dapat dilihat perkembangan skala nyeri dismenore pada kedua responden sebelum dan sesudah dilakukan penerapan *magic-cool* aromaterapi jeruk masam yang diobservasi 1 hari. Diperoleh hasil skala nyeri pada kedua responden mengalami penurunan, pada Nn. R sebelum dilakukan penerapan didapatkan skala nyeri berada di angka 6 kemudian setelah penerapan berada di angka 3. Sedangkan penerapan yang dilakukan pada Nn. S sebelum dilakukan penerapan didapatkan hasil skala nyeri berada di angka 5 kemudian setelah penerapan berada di angka 2. Penerapan yang dilakukan selama 1 hari pada kedua responden diperoleh hasil bahwa terjadi perkembangan perubahan skala nyeri dari nyeri sedang menjadi nyeri ringan.

Teori yang dijelaskan oleh (Oktavianto *et al.*, 2022) menyebutkan pemberian *magic-cool* aromaterapi jeruk masam bermanfaat untuk memenuhi kebutuhan rasa nyaman, dan mengurangi atau mencegah terjadinya spasme otot serta memberikan rasa nyaman.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang Penerapan *Magic-cool* Aromaterapi Jeruk Masam pada Nn. R dan Nn. S selama 1 hari terdapat kesimpulan sebagai berikut: Hasil terdapat pengaruh antara penerapan *magic-cool* aromaterapi jeruk masam untuk penurunan nyeri dismenorea pada remaja putri di JL. Halilintar, Ketingan Kulon, Jebres, Surakarta yaitu nilai skala nyeri sebelum dilakukan implementasi *magic-cool* aromaterapi jeruk masam pada dua responden yaitu Nn. R dan Nn. S didapatkan hasil nilai skala nyeri Nn. R yaitu sedang dan Nn. S yaitu sedang. Nilai skala nyeri sesudah dilakukan implementasi *magic-cool* aromaterapi jeruk

masam pada dua responden yaitu Nn. R dan Nn. S didapatkan hasil nilai skala nyeri pada keduanya termasuk dalam kategori normal. Perbandingan hasil akhir sebelum dan sesudah dilakukan penerapan *magic-cool* aromaterapi jeruk masam pada Nn. R dan Nn. S yaitu Nn. R termasuk dalam kategori sedang dan Nn. S dalam kategori sedang, sedangkan sesudah diberikan penerapan *magic-cool* aromaterapi jeruk masam selama 1 kali di sore hari pada Nn. R dan Nn. S termasuk dalam kategori normal. Perbandingan Nn. R dan Nn. S sama-sama selisih 3. Hal ini menunjukkan adanya penurunan nilai skala nyeri pada kedua responden setelah dilakukan *magic-cool* aromaterapi jeruk masam. .

Saran Bagi Masyarakat: terutama klien dan keluarga klien dapat menerapkan *magic-cool* aromaterapi jeruk masam sebagai salah satu penanganan untuk menghindari gangguan menstruasi. Bagi Institusi Pendidikan: dapat menggunakan Karya Tulis Ilmiah ini sebagai gambaran untuk penelitian lebih lanjut mengenai penerapan *magic-cool* aromaterapi jeruk masam terhadap penurunan nyeri dismenore remaja putri. Bagi Peneliti Selanjutnya: Saran bagi pengembangan ilmu dan teknologi keperawatan dapat melakukan penelitian lebih lanjut terkait keefektifan penerapan *magic-cool* aromaterapi jeruk masam untuk menghindari gangguan menstruasi lainnya

DAFTAR PUSTAKA

- A. Ridha Al Shifa, Nur Ulmy Mahmud and Sartika (2021) ‘Pengaruh Kompres Hangat terhadap Penurunan Intensitas Dismenore pada Remaja Putri di Madrasah Aliyah DDI Mangkoso Kabupaten Barru’, *Window of Public Health Journal*, 2(4), pp. 707–715. <https://doi.org/10.33096/woph.v2i4.224>.
- Aisyaroh, N., Hudaya, I. and Safitri, S. (2022) ‘Faktor Yang Menyebabkan Dismenorea Pada Remaja’, *Jurnal Health Sains*, 3(11), pp. 1699–1707. <https://doi.org/10.46799/jhs.v3i11.677>.
- Badan Pusat Statistik Kota Surakarta 2022. ‘Badan Pusat Statistik Kota Surakarta Dalam Angka 2022’. <https://surakartakota.bps.go.id/id/publication/2022/02/25/390cd145a>
- Bahrin, S. and Hermayani (2022) ‘Hubungan Genetik dan LLA dengan Derajat Dismenore pada Remaja Putri’, *Jurnal Berita Kesehatan*, 15(2), pp. 59–64.
- Dinas Kesehatan Kota Surakarta (2021) ‘Profil Kesehatan Kota Surakarta 2023 Dinas Kesehatan Kota Surakarta’, pp. 1–207. www.dinkes.surakarta.go.id.
- Febrina, R. (2021) ‘Gambaran Derajat Dismenore dan Upaya Mengatasinya di Pondok Pesantren Darussalam Al-Hafidz Kota Jambi’, *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 10(1), p. 187. <https://doi.org/10.36565/jab.v10i1.316>.
- Febrina, R. (2022) ‘Pranayama Sebagai Pengurangan Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri di SMK Baiturrahim’. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 4(3), 355–360.
- Febrina, R., Perwitasari, T. and Tinggi Ilmu Kesehatan Baiturrahim Jambi, S. (2024) ‘Pengetahuan Remaja Putri tentang Terapi Musik Klasik sebagai Pengurangan Nyeri Menstruasi’, *Jabj*, 2024(1), pp. 70–75. <http://jab.stikba.ac.id/index.php/jab>.
- Handayani, S. (2023) *Pemanfaatan Herbal dalam Kebidanan, Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952.
- Handayani, Y., Allo, O.A. and Saruran, Y. (2024) ‘Di SMA Kristen Rantepao Institut Toraja Raya Indonesia Correspondent Author : Yahya Handayani’, pp. 1–14.
- Hanum, D.F. (2020) ‘Hubungan Dismenorea Dengan Aktivitas Belajar Mahasiswi Akademi Kebidanan Delima Persada Gresik 2018’, *Jurnal Surya*, 11(01), pp. 5–7. <https://doi.org/10.38040/js.v11i01.76>.
- Hitipeuw, A.J. and Achmad, I. (2022) ‘Penanganan Dismenorea Pada Remaja Putri’, *Jurnal Kebidanan*, 2(2), pp. 162–168. <https://doi.org/10.32695/jbd.v2i2.421>.
- Indah, F. and Susilowati, T. (2022) ‘Gambaran Dismenorea Saat Aktivitas Belajar Diruang

- Kelas Pada Siswi Sma Muhammadiyah 1 Sragen', *Journal Locus Penelitian dan Pengabdian*, 1(6), pp. 459–465. <https://doi.org/10.36418/locus.v1i6.143>.
- Juliyanti, V.M. (2024) 'Hubungan Tingkat Kecemasan dan Intensitas Nyeri Haid dengan Konsentrasi Belajar Remaja Putri Prodi Keperawatan Program Sarjana Universitas Widya Husada Semarang', 3(April). <https://eprints.uwhs.ac.id/1564/1>.
- Khotimah, H. and Lintang, S.S. (2022) 'Terapi Non-Farmakologi untuk Mengatasi Nyeri Dismenore pada Remaja Non-Pharmacological Therapy to Overcome Dysmenorrhea Pain in Adolescents', *Faletehan Health Journal*, 9(3), pp. 343–352.
- Kojo, N.H., Kaunang, T.M.D. and Rattu, A.J.M. (2021) 'Hubungan Faktor-faktor yang Berperan untuk Terjadinya Dismenore pada Remaja Putri di Era Normal Baru', *e-Clinic*, 9(2), p. 429. <https://doi.org/10.35790/eci.v9i2.34433>.
- Mulyaningsih, E.A. et al. (2023) 'Yoga Untuk Penurunan Nyeri Pada Dismenore Primer', *EJOIN: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(6), pp. 482–488. <https://doi.org/10.55681/ejoin.v1i6.1014>.
- Munthe, L. (2021) 'Pengaruh Pemberian Kompres Air Hangat Terhadap Nyeri Dismenorea Padarema Di Wilayah Puskesmas Simalangalam', *Jidan (Jurnal Ilmiah Kebidanan)*, 1(1), pp. 42–53. <https://doi.org/10.51771/jdn.v1i1.50>.
- Nurfadillah, H., Maywati, S. and Aisyah, I.S. (2021) 'Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Mahasiswi Universitas Siliwangi', *Jurnal Kesehatan Komunitas Indonesia*, 17(1), pp. 247–256. <https://doi.org/10.37058/jkki.v17i1.3604>.
- Oktaviani, M.M. and Lidiana, E.H. (2023) 'Penerapan Terapi Kompres Air Hangat Terhadap Nyeri Dismenore Pada Remaja di Desa Pilangrejo Boyolali', *Jurnal Mahasiswa Ilmu Kesehatan*, 1(4). <https://doi.org/10.59841/jumkes.v1i3.230>.
- Oktavianto, E. et al. (2022) 'Efektivitas Pemberian Magic-cool Aromaterapi Jeruk Masam Terhadap Penurunan Nyeri Dismenorea Pada Remaja', *Medika Respati: Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 17(3), p. 191. <https://doi.org/10.35842/mr.v17i3.672>.
- Partiwi, N., Saleha, S. and Mustary, M. (2021) 'Efektivitas Senam Dismenore Dan Abdominal Stretching Exercise Terhadap Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja Dismenore Primer', *Jurnal Berita Kesehatan*, 14(1). <https://doi.org/10.58294/jbk.v14i1.48>.
- Purwanti, T. and Khoiriyah, K. (2024) 'Terapi relaksasi otot progresif menurunkan kecemasan pada penderita kanker yang menjalani kemoterapi', *Ners Muda*, 5(2), p. 200. <https://doi.org/10.26714/nm.v5i2.14057>.
- Pusdatin Kemenkes, 'Profil Kesehatan Indonesia (2023)'. <https://kemkes.go.id/id/profil-kesehatan-indonesia-2023RI>, P.K. (2023) '.
- Resty Hermawahyuni, Handayani, S. and Alnur, R.D. (2022) 'Faktor Risiko Kejadian Dismenore Primer Pada Siswi di SMK PGRI 1 Jakarta Timur', *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 8(1), pp. 97–101. <https://doi.org/10.25311/keskom.vol8.iss1.1079>.
- Rosida, U. et al. (2024) 'Pengaruh Massage Efflurage Terhadap Skala', 7, pp. 59–67.
- Swandari, A. (2022) 'Buku Ajar Intervensi Fisioterapi Pada Kasus Dismenore', *Intrvensi Fisioterapi Pada Kasus Dismenore*, pp. 1–59.
- Taqiyah (2022) 'Analisis Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Dismenorrhea', *Jurnal Kesehatan*, 17(1), p. 18. <https://doi.org/10.26630/jk.v8i1.392>.
- WHO. (2022). World health statistics 2022 (Monitoring health of the SDGs). WHO 1–91. from: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240005105>.
- Yuli Zuhkrina and Martina, M. (2023) 'Determinan Faktor Penyebab Dismenore pada Remaja Putri di Desa Lubuk Sukon Kecamatan Ingin Jaya Kabupaten Aceh Besar Tahun 2022', *Sehat Rakyat: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 2(1), pp. 123–130. <https://doi.org/10.54259/sehatrakyat.v2i1.1504>.