



**PERBEDAAN PENGGUNAAN AROMATERAPI LEMON DAN
TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM TERHADAP NYERI
DISMENORE PADA REMAJA DI SMP IT ASSHODIQIYAH
SEMARANG**

SKRIPSI

Untuk memenuhi persyaratan mencapai Sarjana Keperawatan

Oleh :

Wahyu Setianingrum

NIM : 30901602131

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG SEMARANG
2020**



**PERBEDAAN PENGGUNAAN AROMATERAPI LEMON DAN
TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM TERHADAP NYERI
DISMENORE PADA REMAJA DI SMP IT ASSHODIQIYAH
SEMARANG**

SKRIPSI

Oleh :

**Wahyu Setianingrum
NIM : 30901602131**


**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG SEMARANG
2020**

PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Saya yang bertanda tangan dibawah ini, dengan sebenarnya menyatakan bahwa skripsi dengan judul **“PERBEDAAN PENGGUNAAN AROMATERAPI LEMON DAN TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM TERHADAP NYERI DISMENORE PADA REMAJA DI SMP IT ASSHODIQIYAH SEMARANG”** Saya susun tanpa tindakan plagiarisme sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang, yang dibuktikan melalui uji *Turn it in* dengan hasil 21% Jika dikemudian hari ternyata Saya melakukan tindakan plagiarisme, Saya bertanggung jawab sepenuhnya dan bersedia menerima sanksi yang dijatuhkan oleh Universitas Islam Sultan Agung Semarang kepada saya.



Mengetahui


Ns. Hj. Sri Wahyuni, M.Kep., Sp.Kep.Mat
Wakil Dekan I

Semarang, 24 Januari 2020

Peneliti,




Wahyu Setianingrum

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi Berjudul:

**PERBEDAAN PENGGUNAAN AROMATERAPI LEMON DAN TEKNIK
RELAKSASI NAFAS DALAM TERHADAP NYERI *DISMENORE* PADA
REMAJA DI SMP IT ASSHODIQIYAH SEMARANG**

Dipersiapkan dan disusun oleh :

Nama : Wahyu Setianingrum

NIM : 30901602131

Telah disahkan dan disetujui oleh pembimbing pada :


Pembimbing I,

Pembimbing II,

Tanggal : 23 Januari 2020

Tanggal : 23 Januari 2020


Ns. Kurnia Wijayanti, M.Kep
NIDN. 06-2802-8603


Ns. Indra Tri Astuti, M.Kep., Sp.Kep.An.
NIDN. 06-1809-7805

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi Berjudul :
**PERBEDAAN PENGGUNAAN AROMATERAPI LEMON DAN TEKNIK
RELAKSASI NAFAS DALAM TERHADAP NYERI *DISMENORE* PADA
REMAJA DI SMP IT ASSHODIQIYAH SEMARANG**

Disusun oleh :

Nama : Wahyu Setianingrum

NIM : 30901602131

Telah dipertahankan di depan dewan penguji pada tanggal 24 Januari 2020
dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diterima.

Penguji I

Ns. Nopi Nur Khasanah, M.Kep. Sp.Kep.An.

NIDN. 06-3011-8701

Penguji II

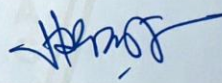
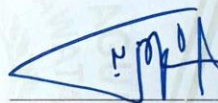
Ns. Kurnia Wijayanti, M.Kep

NIDN. 06-2802-8603

Penguji III

Ns. Indra Tri Astuti, M.Kep. Sp.Kep.An.

NIDN. 06-1809-7805



Dekanat Fakultas Ilmu Keperawatan

Iwan Ardian, SKM., M.Kep

NIDN. 06-2208-7403

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG SEMARANG
Skripsi, Januari 2020**

ABSTRAK

Wahyu Setianingrum, Kurnia Wijayanti, Indra Tri Astuti

**PERBEDAAN PENGGUNAAN AROMATERAPI LEMON DAN TEKNIK RELAKSASI
NAFAS DALAM TERHADAP NYERI *DISMENORE* PADA REMAJA DI SMP IT
ASSHODIQIYAH SEMARANG**

68 Hal + 17 tabel + xvii + 16 lampiran

Latar Belakang : *Dismenore* terjadi diakibatkan kontraksi uterus yang kuat. *Dismenore* menimbulkan rasa nyeri dan dapat mengganggu aktivitas seseorang oleh karena itu membutuhkan penanganan non farmakologi yaitu dengan aromaterapi lemon dan teknik relaksasi nafas dalam. Tujuan penelitian untuk mengetahui perbedaan aromaterapi lemon dan teknik relaksasi nafas dalam.

Metode : penelitian berjenis kuantitatif dengan desain *quasi experimental* menggunakan rancangan *pretest-posttest without control grup design*. Pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dengan jumlah responden 16 remaja wanita untuk kedua kelompok. Peneliti menggunakan uji *Wilcoxon* untuk kelompok aromaterapi lemon, uji *Paired T-test* untuk kelompok teknik relaksasi nafas dalam dan uji *Mann Whitney* untuk perbandingan kedua kelompok.

Hasil : terdapat pengaruh aromaterapi lemon (p value 0,026) dan teknik relaksasi nafas dalam (p value 0,000). Keduanya tidak ada perbedaan yang bermakna (p value 0,602).

Simpulan dan Saran : aromaterapi lemon dan teknik relaksasi nafas dalam mampu memberikan efek dalam penurunan nyeri, peneliti selanjutnya mampu mengendalikan responden untuk lebih percaya diri dalam mengisi instrumen dan mengembangkan terapi dengan jahe untuk mengatasi nyeri *dismenore*.

Kata kunci : nyeri dismenore, aromaterapi lemon, teknik relaksasi nafas dalam

Daftar pustaka : 64 (2009-2018)

NURSING SCIENCE STUDY PROGRAM
FACULTY OF NURSING SCIENCE
SULTAN AGUNG ISLAMIC UNIVERSITY SEMARANG
Thesis, January 2020

ABSTRACT

Wahyu Setianingrum, Kurnia Wijayanti, Indra Tri Astuti

DIFFERENCES IN THE USE OF LEMON AROMATHERAPY AND DEEP BREATHING RELAXATION TECHNIQUES TO DISMENORE PAIN ON ADOLESCENTS IN IT ASSHODIQYAH JUNIOR HIGH SCHOOL SEMARANG

68 Pages + 17 tables + xvii + 16 appendix

Background: Dysmenorrhea occurs due to strong uterine contractions that cause pain. Dismenore can interfere with one's activities and therefore require non-pharmacological treatment, namely lemon aromatherapy and deep breathing relaxation techniques. The purpose of the study was to determine differences in lemon aromatherapy and deep breathing relaxation techniques.

Method: quantitative research with a quasi-experimental design used a pretest-posttest without control group design. Sampling used purposive sampling with the number of respondents 16 girls for both groups. Researchers Used the Wilcoxon test for the lemon aromatherapy group, the Paired T-test for the deep breath relaxation technique group and the Mann Whitney test for comparison of the two groups.

Results: there was an influence of lemon aromatherapy (p value 0.026) and deep breathing relaxation techniques (p value 0,000). Both of them have no significant difference (p value 0.602).

Conclusions and Suggestions: Lemon aromatherapy and deep breathing relaxation techniques are able to provide an effect in reducing pain. Researchers are then able to control respondents to be more confident in filling instruments and develop therapies with ginger to overcome dysmenorrhea pain.

Keywords: dysmenorrhea pain, lemon aromatherapy, deep breath relaxation techniques

Bibliography: 64 (2009-2018)

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

“Banyak orang gagal dalam kehidupan, bukan karena kekurangan kemampuan, pengetahuan, atau keberanian, namun hanya karena mereka tidak pernah mengatur energinya pada sasaran”

-Elbert Hubbard-

PERSEMBAHAN

Skripsi yang saya buat ini, akan saya persembahkan Kepada:

1. Allah SWT yang selalu memberikan Rahmat, dan Keteguhan hati untuk saya sehingga terselesaikannya skripsi ini.
2. Ibu Ns. Kurnia Wijayanti, M.Kep dan Ibu Ns. Indra Tri Astuti, M.Kep. Sp.Kep.An. yang telah membimbing dengan penuh kesabaran, keikhlasan, dan memberikan saran untuk skripsi saya serta selalu memberikan semangat setiap bimbingan.
3. Kedua orang tua saya Bapak Suwadi dan Ibu Sholikhah terimakasih sudah memberikan dukungan terbaik baik moril, material, dan spiritual yang tidak akan pernah terputus untuk memberikan doa serta kasih sayang yang tulus sehingga dapat terselesaikannya skripsi ini.
4. Seluruh anggota keluarga dan saudara saya yg sudah memberikan dukungan dan doanya sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Sahabat-sahabat saya Desi, April, Titi, Tata, yuni, ani yang telah memberikan dukungan, bantuan dan doa untuk saya dalam penyusunan skripsi ini.
6. Teman kosku emi, dan elsa yang selalu menemani kesendirianku di kos.
7. Teman-teman angkatan 2016 yang saya cintai yang telah memberikan ide, dan masukan dalam penyusunan skripsi ini.

KATA PENGANTAR



Segala puji dan syukur bagi Allah SWT, yang telah memberikan rahmat, dan karunianya, sehingga penulis telah diberi kesempatan untuk menyelesaikan skripsi dengan judul Perbedaan Penggunaan Aromaterapi Lemon Dan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Nyeri *Dismenore* Pada Remaja Di SMP Islam Terpadu Asshodiqiyah Semarang.

Dalam penyusunan skripsi ini, penulis mendapatkan bimbingan dan saran yang bermanfaat dari berbagai pihak, sehingga penyusunan skripsi ini dapat terselesaikan sesuai dengan yang di rencanakan. Untuk itu, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan terimakasih kepada:

1. Bapak Ir. H. Prabowo Setiyawan, MT., Ph.D., Selaku Rektor Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
2. Bapak Iwan Ardian, SKM, M.Kep., Selaku Dekan Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam sultan Agung Semarang.
3. Ibu Ns. Indra Tri Astuti, M.Kep., Sp.Kep.An., Selaku Kaprodi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
4. Ibu Ns. Kurnia Wijayanti, M.Kep., Selaku Pembimbing I yang telah membimbing peneliti dan selalu menyemangati serta memberi nasehat dalam penyusunan skripsi.

5. Ibu Ns. Indra Tri Astuti, M.Kep., Sp.Kep.An., Selaku dosen pembimbing II yang telah sabar meluangkan waktu serta tenaganya dalam memberikan bimbingan dan memberikan ilmu serta sehat yang bermanfaat dalam penyusunan proposal.
6. Ibu Ns. Nopi Nur Khasanah, M.Kep., Sp.Kep.An., selaku dosen penguji yang telah meluangkan waktunya untuk menguji skripsi.
7. Seluruh Dosen pengajar dan Staf Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang yang telah memberikan bekal ilmu pengetahuan serta bantuan kepada penulis selama menempuh studi.
8. Ayahanda Suwadi ibunda Sholikah serta saudara dan semua keluarga tersayang, yang telah banyak berkorban dan selalu memberikan do'a, perhatian, motivasi, semangat dan nasehat.
9. Ani, Titi, Desi, April, Tata, Yunni yang telah menyemangati dan membantu serta mendukung selama menempuh studi.
10. Teman-teman seperjuangan FIK UNISSULA 2016 yang selalu mendukung dan memberikan semangat.
11. Semua pihak yang tidak dapat penulis tuliskan satu persatu, atas bantuan dan kerjasama yang diberikan dalam skripsi ini.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan, sehingga sangat membutuhkan saran dan kritik demi kesempurnaannya. Peneliti berharap skripsi keperawatan ini nantinya dapat bermanfaat bagi banyak pihak.

Semarang, Januari 2020

Penulis