

**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)