

ASUHAN KEPERAWATAN PADA REMAJA PUTRI YANG MENGALAMI NYERI (DISMENOREA) DENGAN PEMBERIAN INHALASI AROMATERAPI LEMON DI DESA CIDOLOG

Nida Nur Paujiah¹, Ima Sukmawati²

¹Mahasiswa STIKes Muhammadiyah Ciamis

²Dosen STIKes Muhammadiyah Ciamis

*E-mail : nidanurpaujiah93@gmail.com

INTISARI

Dysmenorrhea merupakan masalah ginekologis yang disebabkan oleh hormon progesteron secara meningkat dan mengalami ketidakseimbangan dalam darah sehingga mengakibatkan kram diperut bagian bawah menjelang menstruasi atau selama menstruasi. Angka kejadian *dysmenorrhea* mengalami peningkatan, di Kabupaten Ciamis sendiri prevalensi *dysmenorrhea* sebesar 54,9%. Dampak dari *dysmenorrhea* pada remaja dapat menyebabkan mengganggu aktivitas sehari-hari termasuk aktivitas belajar di sekolah. Penatalaksanaan nyeri non farmakologi menurunkan nyeri *dysmenorrhea* dengan relaksasi menggunakan aromaterapi lemon. Aromaterapi lemon mempunyai kandungan *limonene* 66-80, *geranyl acetate*, *nerol*, *terpine* 6-14%, *α-pinene* 1-4% dan *myrcene* yang dapat menghambat kerja prostaglandin sehingga dapat mengurangi nyeri. Studi ini bertujuan untuk mengaplikasikan inhalasi aromaterapi lemon sebagai terapi pada asuhan keperawatan remaja yang mengalami *dysmenorrhea*. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif analitik dengan pendekatan studi kasus. Teknik pengambilan sampel *accidental sampling*. Sampel yang diambil yaitu 1 orang klien dengan masalah *dysmenorrhea*. Teknik pengumpulan data melalui wawancara, observasi, pemeriksaan fisik dan studi dokumentasi. Hasil dari asuhan keperawatan yang diberikan pada nyeri akut ini diantaranya pemberian terapi non farmakologi yaitu dengan pemberian inhalasi aromaterapi lemon untuk menurunkan skala nyeri haid. Setelah dilakukan pemberian inhalasi aromaterapi lemon selama 3 hari berturut-turut hasilnya terdapat penurunan skala nyeri pada Nn.I.

Kata kunci : Nyeri, *Dysmenorrhea*, Inhalasi Aromaterapi Lemon

ABSTRACT

Dysmenorrhea is a gynecological problem caused by the hormone progesterone which increases and experiences an imbalance in the blood, resulting in cramps in the lower abdomen before menstruation or during menstruation. The incidence of *dysmenorrhea* has increased, in Ciamis Regency itself the prevalence of *dysmenorrhea* is 54.9%. The impact of *dysmenorrhea* in adolescents can cause disruption of daily activities including learning activities at school. Non-pharmacological pain management reduces *dysmenorrhea* pain with relaxation using lemon aromatherapy. Lemon aromatherapy contains *limonene* 66-80, *geranyl acetate*, *nerol*, *terpine* 6-14%, *α-pinene* 1-4% and *myrcene* which can inhibit the action of prostaglandins so as to reduce pain. This study aims to apply inhalation of lemon aromatherapy as therapy to the nursing care of adolescents with *dysmenorrhea*. This study uses an analytical descriptive method with a case study approach. The sampling technique is *accidental sampling*. The sample taken is 1 client with *dysmenorrhea* problems. Data collection techniques through interviews, observations, physical examinations and documentation studies. The results of the nursing care given to acute pain include the provision of non-pharmacological therapy, namely by giving inhalation of lemon aromatherapy to reduce the menstrual pain scale. After giving inhalation of lemon aromatherapy for 3 consecutive days the results were a decrease in the pain scale in Ms. I.

Keywords: Pain, *Dysmenorrhea*, Lemon Aromatherapy Inhalation

PENDAHULUAN

Dysmenorrhea merupakan masalah ginekologis yang disebabkan oleh hormon progesteron secara meningkat dan mengalami ketidakseimbangan dalam darah sehingga mengakibatkan kram diperut bagian bawah menjelang menstruasi atau selama menstruasi. Adapun nyeri menstruasi terjadi terutama diperut bagian bawah, tetapi dapat menyebar hingga ke punggung bagian bawah, pinggang, panggul, paha atas, hingga betis. Nyeri juga

bisa disertai kram perut yang parah. Kram tersebut berasal dari kontraksi otot rahim yang sangat intens saat mengeluarkan darah menstruasi dari dalam rahim (Rompas & Gannika, 2019).

Prevalensi *dysmenorrhea* dalam beberapa penelitian menunjukkan frekuensi yang cukup tinggi. Menurut WHO, rata-rata insiden terjadinya *dysmenorrhea* pada remaja antara 16,8-81 %. Inggris melaporkan 45-97 % wanita disana mengeluh *dysmenorrhea*, dimana prevalensi hampir sama di temui di Negara-negara Eropa.