STUDI KASUS

PENGARUH PEMBERIAN AROMATERAPI LEMON & AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP PENURUNAN DISMENOREA PADA REMAJA PUTRI DI UPT PUSKESMAS PABBENTENGANG TAHUN 2026

Disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Profesi Bidan di Program Studi Pendidikan Profesi Bidan Fakultas Keperawatan dan Kebidanan Universitas Megarezky

Oleh:

ASTRIANA
A1A1251027

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI BIDAN FAKULTAS KEPERAWATAN DAN KEBIDANAN
UNIVERSITAS MEGAREZKY
TAHUN 2026

HALAMAN PERSETUJUAN

PENGARUH PEMBERIAN AROMATERAPI LEMON & AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP PENURUNAN DISMENOREA PADA REMAJA PUTRI DI UPT PUSKESMAS PABBENTENGANGTAHUN 2026

OLEH :

NAMA : ASTRIANA
NIM : A1A1251027

Telah dilakukan pembimbingan dan dinyatakan layak untuk mengikuti ujian SCLR.

Makassar, ….Juni 2026

Pembimbing I	Pembimbing II
Nurqalbi, S.ST.,Bdn., M.Keb	Bdn. Sutrani Syarif, S.ST., M.Keb
NIDN. 09 020691 02	NIDN. 09 270687 04

Mengetahui,

Ketua Studi Pendidikan Profesi Bidan

Bdn. Sutrani Syarif, S.ST., M.Keb
NIDN. 09 270687 04

HALAMAN PENGESAHAN

Laporan Studi Kasus dengan judul:

PENGARUH PEMBERIAN AROMATERAPI LEMON & AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP PENURUNAN DISMENOREA PADA REMAJA PUTRI DI UPT PUSKESMAS PABBENTENGANG TAHUN 2026

Oleh:

ASTRIANA
A1A1251027

Telah diujikan pada tanggal … bulan … tahun …di hadapan tim penguji Program Studi Pendidikan Profesi Bidan Fakultas Keperawatan dan Kebidanan Universitas Megarezky dan dinyatakan lulus ujian SCLR.

Makassar,..... 2026

Menyetujui,

Penguji 1 : Bdn.Ani T Prianti, S.ST., M.Keb (.....)

Penguji 2 : Bdn.Sutrani Syarif, S.ST., M.Keb (.....)

Penguji 3 : Nurqalbi, S.ST., Bdn., M.Keb (.....)

Mengetahui,

Ketua Prodi Pendidikan Profesi Bidan

Bdn.Sutrani Syarif, S.ST., M. Keb
NIDN: 09 270687 04

DEKLARASI ORISINALITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Astriana

NIM : A1A1251027

e-mail : azkaathaillah64@gmail.com

Alamat lengkap : Gowa

Dengan ini menyatakan bahwa:

a. Karya tulis saya, laporan SCLR ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik (Profesi Bidan), baik di Universitas Megarezky maupun di Perguruan Tinggi lain.
b. Data yang diperoleh dalam kegiatan SCLR ini adalah asli dan pengambilannya dilaksanakan sesuai prosedur yang diusulkan dengan memperhatikan prinsip etik.
c. Dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang, judul pustaka, sumber pustaka dan tahun terbitnya dalam daftar pustaka.
d. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh dan sanksi lain sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Megarezky.

Makassar, 2026

Yang membuat pernyataan,

Astriana
A1A1251027

PERSETUJUAN LAPORAN STUDY CASE LITERATURE REVIEW (SCLR) DIGUNAKAN UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIK (ACADEMIC PROPERTY)

Sebagai civitas akademika Universitas Megarezky (UNIMERZ), saya yang bertanda tangandi bawah ini:

Nama	: Astriana
NIM	: A1A1251027
Program studi	: Pendidikan Profesi Bidan
Fakultas	: Keperawatan dan Kebidanan
Jenis Karya	: Laporan Study Case Literature Review (SCLR)

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, saya menyetujui untuk memberikan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif kepada UNIMERZ berupa: repository, buku, HAKI dan paten atas karyailmiah saya (lengkap dengan data setnya) yang berjudul Studi Kasus:

PENGARUH PEMBERIAN AROMATERAPI LEMON & AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP PENURUNAN DISMENOREA PADA REMAJA PUTRI DI UPT PUSKESMAS PABBENTENGANG TAHUN 2026

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini, Universitas Megarezky yang dalam hal ini adalah Program Studi Pendidikan Profesi Bidan Fakultas Keperawatan dan Kebidanan berhak menyimpan, mengalih-media/ formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat dan mempublikasikan karya tulis saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/ pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Dibuat di….. : Makassar

Pada tanggal : 2026

Yang membuat persetujuan,

Astriana
A1A1251027

RIWAYAT HIDUP

A. IDENTITAS PENULIS

1. Nama : Astriana
2. NIM : A1A1251027
3. Tempat/Tgl Lahir : Ujung Pandang, 3 Juni 1986
4. Jenis Kelamin : Perempuan
5. Agama : Islam
6. Suku/Bangsa : Indonesia
7. Alamat : Gowa

B. RIWAYAT PENDIDIKAN

1. Lulus SDN Bontomaero 1 Tahun 1998
2. Lulus SLTP N 3 Bajeng Gowa Tahun 2001
3. Lulus SMA N 1 Bajeng Gowa Tahun 2004
4. Lulus DIII Kebidanan UIT Makassar Tahun 2008
5. Lulus S1 Kebidanan Universitas Megarezky Makassar Tahun 2025
6. Pendidikan ProFesi Bidan Universitas Megarezky Makassar,Tahun 2025 s/d sekarang

ABSTRAK

Astriana, NIM : A1A1251027 "Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lemon & Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Dismenorea Pada Remaja Putri Di UPT Puskesmas Pabbentengang Gowa Tahun 2026". Dibimbing oleh Nurqalbi dan Sutrani Syarif. (xiii +V BAB + 73 balaman + 5 tabel, 2 gambar, 5 lampiran)

Kejadian dismenorea berpengaruh terhadap terbatasnya aktivitas remaja, seperti belajar, sekolah, kuliah, bekerja, dan lain sebagainya. Aromaterapi lemon (citrus)dan lavender (lavandula agustifolia) biasa digunakan dalam terapi komplementer aromaterapi,efek positif aromaterapi lemon dan lavender telah terbukti dapat mengurangi nyeri dan memberikan efek relaksasi atau menenangkan.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian aromaterapi lemon dan lavender terhadap penurunan nyeri haid (*dismenorea*) pada remaja putri di UPT Puskesmas Pabbentengang Gowa Tahun 2026. Responden pada penelitian ini sebanyak 2 orang. Hasil penelitian ini didapatkan bahwa Dismenorea mengalami penurunan dan gejala yang dialami remaja putri lebih cepat berkurang dengan menggunakan aromaterapi lemon dibandingkan dengan menggunakan aromaterapi lavender.

Kata kunci : Aromaterapi Lemon dan Lavender, Nyeri Haid, Remaja
Daftar pustaka : 17 literatur (2019-2022)


UNIMERZ

KATA PENGANTAR

Assalamu AlaikumWr.Wb

Alhamdulillah, puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah swt. Karena dengan rahmat dan hiayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul **"Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lemon & Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Dismenorea Pada Remaja Putri Di UPT Puskesmas Pabbentengang Gowa Tahun 2026"**. Banyak kendala yang dihadapi oleh penulis dalam rangka penulisan Studi Kasus ini. Selesainya Studi Kasus ini tidak terlepas dari bimbingan, bantuan, partisipasi dan moti.vasi dari berbagai pihak. Dalam kesempatan ini penulis dengan setulus hati ingin menyampaiakn banyak terima kasih dan penghargaan yang sebesar-besarnya kepada yang terhormat.

1. Bapak H. Alimuddin, SH.,MH.,M.kn selaku pembina yayasan pendidikan islam Universitas Megarezky.
2. Bapak Moh. Noer Alim Qalby, SH, LLM selaku Ketua Yayasan Pendidikan Islam Mega Rezky Makassar
3. Bapak Prof. Dr. Anwar Ramli, SE., M.Si Selaku Rektorat Universitas Megarezky.

4. Ibu Dr.Wilma,S.Kep.,Ns.,M.Kes. selaku Dekan Fakultas Keperawatan dan Kebidanan Universitas Megarezky.
5. Ibu Bdn. Sutrani Syarif, S.ST.,M.keb selalu ketua Prodi Pendidikan Profesi Bidan Universitas Megarezky.
6. Ibu Nurqalbi,S.ST.,Bdn.,M.Keb selaku Pembimbing I yang telah membimbing dan meluangkan waktunya dalam membantu penyusunan proposal ini.
7. Ibu Bdn.Sutrani SyarifS.ST.,M.Keb pembimbing II yang telah membimbing dan memberikan saran dalam penyusunan proposal ini.
8. Ibu Bdn.Ani T Prianti,S.ST.,M.Keb selaku penguji.
9. Seluruh dosen dan staff Prodi Pendidikan Profesi Bidan Universitas Megarezky yang telah memberikan ilmu pengetahuan.
10. Teristimewa kepada kedua orangtua saya yang telah mendidik, mencurahkan kasih sayangnya, senantiasa mendoakan serta memotivasi sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal ini.
11. Seluruh mahasiswa seperjuangan Pendidikan Profesi Bidan Universitas Megarezky yang turut berpartisipasi dalam memberi motivasi dan semangat dalam penyelesaian Studi Kasus ini.

Penulis menyadari bahwa Studi Kasus ini masih jauh dari kesempurnaan, keterbatasan pengetahuan dan pengalaman penulis dalam menyelesaikan Studi Kasus ini, maka saran dan kritik yang bersifat membangun sangat diharapkan

pembaca dalam perbaikan Studi Kasus ini agar mencapai suatu kesempatan hingga lebih baik dan bermanfaat.

Akhir kata penulis mengucapkan semoga Allah swt memberikan imbalan yang setimpah atas jerih payah dari semua pihak yang telah memberikan bantuan pada penulis. Semoga Allah swt tetap memberikan rahmat dan hidayah-Nya kepada kita semua, Aamiin.

Waassalamualaikum warohmatullahi wabarokatuh.

Makassar, 2026

Astriana

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN JUDUL ..... **i**

HALAMAN PERSETUJUAN ..... **ii**

HALAMAN PENGESAHAN ..... **iii**

DEKLARASI ORISINALITAS ..... **iv**

PERSETUJUAN LAPORAN (SCLR) ..... **v**

RIWAYAT HIDUP ..... **vi**

ABSTRAK ..... **vii**

KATA PENGANTAR ..... **ix**

DAFTAR ISI ..... **xii**

DAFTAR LAMPIRAN ..... **xiv**

BAB I PENDAHULUAN **1**

A. Latar Belakang 1

B. Rumusan Masalah 3

C. Tujuan 4

D. Manfaat 4

BAB II TINJAUAN PUSTAKA **5**

A. Tinjauan Umum Tentang Remaja 5

B. Tinjauan Umum Menstruasi 7

C. Tinjauan Umum Tentang Dismenore 12

D. Tinjauan Umum Tentang Nyeri 17

E. Tinjauan Umum Tentang Aromaterapi Lemon dan Lavender 24

F. Penelitian Terdahulu 26

G. Kerangka Kongsep 28

H. Definisi Operasional 28

BAB III PROSEDUR ASUHAN KEBIDANAN **30**

A. Metode Penelitian 30

B. Sasaran Kegiatan 30

C. Waktu Dan Tempat Pelaksanaan 31
D. Instrument Kegiatan 31
E. Prosedur Pelaksanaan Kegiatan 31
BAB IV STUDI KASUS 33
A. Kasus I 33
B. Kasus II 40
BAB V PEMBAHASAN 47
A. Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lemon Terhadap Penurunan dismenorea Pada Remaja Putri di TPMB Sri Andriana Lestari, S.Keb Gowa 47
B. Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan dismenorea Pada Remaja Putri di TPMB Sri Andriana Lestari, S.Keb Gowa 47
C. Diketahui perbandingan Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lemoan Dan Lavender Terhadap Penurunan dismenorea Pada Remaja Putri di TPMB Sri Andriana Lestari, S.Keb Gowa 48
BAB VI PENUTUP 50
A. Kesimpulan 50
B. Saran 50
DAFTAR PUSTAKA

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran I : *Lembar Informed Consent*

Lampiran II : Lembar Kuisioner

Lampiran III : Lembar Observasi

Lampiran IV : Lembar Penjelasan Penelitian

Lampiran V : Dokumentasi

Lampiran VI : Surat pengantar penelitian dari LPPM UNIMERZ

Lampiran VII : Surat keterangan telah melaku kan penelitian

BAB 1
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Dismenorea membuat wanita tidak bisa beraktivitas secara normal dan memerlukan resep obat. Keadaan tersebut menyebabkan menurunnya kualitas hidup wanita, siswi (remaja putri) yang mengalami dismenore tidak dapat berkonsentrasi dalam belajar dan motivasi belajar menurun karena nyeri yang dirasakan. Bahkan dampak dismenorea membuat siswi tidak masuk sekolah, penurunan keaktifan siswa, ketidakmampuan presentasi secara maksimal, ketidakmampuan bertanya dan menjawab secara maksimal, dan akan berdampak buruk pada siswa yang sedang menjalani ujian (Engin, 2022; (Indarna,A.A.,&Lediawati,2021).)

Berdasarkan Data dari WHO didapatkan kejadian sebesar 1.769.425 jiwa (90%) wanita yang mengalami dismenorea, 10-15% diantaranya mengalami dismenorea berat. Hal ini didukung dengan penelitian yang telah dilakukan diberbagai negara dengan hasil yang mencengangkan, dimana kejadian dismenore primer disetiap negara dilaporkan lebih dari 50% (Azrah et al., 2022).

Angka kejadian dismenore di dunia sangat besar, rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap Negara mengalami nyeri menstruasi. Di Amerika angka presentasenya sekitar 60% dan di Swedia sekitar 72% sementara di Indonesia angkanya di perkirakan 55% perempuan usia produktif yang tersiksa oleh nyeri menstruasi (Azrah et al., 2022).

Di Indonesia, angka kejadian dismenorhea 64,25% orang terdiri dari 54,8%orang dismenorhea primer dan 9,36% orang dismenorhea sekunder. Selama 50 tahun terakhir tercatat 70% orang perempuan mengalami nyeri haid. Biasanya gejala dismenorhea primer terjadi pada perempuan usia produktif dan perempuan yang belum pernah hamil. Dismenorhea sering terjadi pada perempuan yang berusia antara 20 tahun atau pada usia sebelum 25 tahun. Sebanyak 61% orang terjadi pada perempuan yang belum menikah (Syamsuryanita & Ikawati, 2022).

Dalam penelitian Susanto tahun 2008 di Kota Makassar dari 997 remaja putri yang menjadi responden, terdapat 93.8% diantaranya mengalami dismenorhea primer. Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Andi tahun 2012, pada 40 responden ditemukan sebesar 65% responden mengalami dismenorhea dengan tingkatan nyeri yang berbeda-beda (Mida et al., 2021).

Pada saat haid, sebagian perempuan ada yang mengalami berbagai gangguan haid dari yang ringan, sedang sampai yang cukup berat. Misalnya ada sebagian yang mengalami kram karena kontraksi otot-otot halus pada rahim, sakit kepala, sakit perut, merasa lemas hingga nyeri yang luar biasa. Nyeri yang berlebihan pada perut bagian bawah sering terjadi selama menstruasi disebut dismenorhea. Dismenorhea adalah nyeri selama menstruasi yang disebabkan adanya jumlah prostaglandin F2a yang berlebihan pada daerah menstruasi, yang merangsang hiperaktivitas uterus dan terjadinya kejang otot uterus (Syamsuryanita & Ikawati, 2022).

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa anak menuju masa dewasa dengan ditandai perubahan baik fisik maupun psikis. Perubahan fisik lebih jelas, tubuh berkembang pesat mencapai bentuk tubuh orang dewasa disertai berkembangnya kapasitas reproduksi (Yayan Mulyani, Linda Rofiasari, 2021)

Beberapa cara yang bisa dilakukan untuk mengurangi nyeri saat dismenore adalah secara farmakologis dan nonfarmakologis. Dewasa ini, remaja cenderung menggunakan terapi farmakologis karena menganggap terapi nonfarmakologis kurang efektif. Namun, penggunaan obat-obatan yang terlalu sering bisa menimbulkan efek samping seperti toksisitas, kerusakan hepar, mual, muntah, payudara tegang, serta perdarahan di luar siklus menstruasi. Selain itu, reaksi obat-obatan juga hanya bekerja selama 4 jam, kemudian nyeri akan timbul secara berulang (Engin, 2022).

Untuk mengatasi nyeri tingkat ringan atau sedang lebih baik menggunakan manajemen nyeri non farmakologis. Manajemen nyeri non farmakologis lebih aman digunakan karena tidak menimbulkan efek samping yang seperti obat-obatan, karena terapi non farmakologis menggunakan proses fisiologis (Engin, 2022).

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dirumuskan masalah penelitian “Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lemon & Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Dismenorea Pada Remaja Putri Di UPT Puskesmas Pabbentengang Tahun 2026”?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

   Diketahuinya Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lemon & Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Dismenorea Pada Remaja Putri Di UPT Puskesmas Pabbentengang Tahun 2026.

2. Tujuan Khusus

   a. Diketahuinya skala nyeri dismenorea setelah Pemberian Aromaterapi Lemon Terhadap Penurunan Dismenorea Pada Remaja Putri Di UPT Puskesmas Pabbentengang Tahun 2026

   b. Diketahuinya skala nyeri dismenorea setelah Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Dismenorea Pada Remaja Putri Di UPT Puskesmas Pabbentengang Tahun 2026.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

   Hasil penelitian ini dapat menambah wawasan ilmu pengetahuan Kesehatan kebidanan khususnya pada remaja

2. Manfaat Praktis

   Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk memberikan masukan dalam rangka meningkatkan upaya-upaya penanganan dalam penurunan nyeri haid (Dismenore).

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Umum Tentang Remaja

1. Definisi Remaja

Remaja atau adolescence yang berarti tumbuh kearah kematangan. Kematangan yang dimaksud adalah bukan kematangan fisik saja tetapi juga kematangan sosial dan psikologi. Secara psikologis remaja adalah suatu usia di mana anak tidak merasa bahwa dirinya berada di bawah ting kat orang yang lebih tua melaikan merasa sama atau paling tidak sejajar (Yogaswari, 2020).

Remaja adalah tahap umur yang datang setelah masa kanak-kanak berakhir, ditandai oleh pertumbuhan fisik yang cepat.Survey Infodation (2015), menunjukkan bahwa Remaja atau yang biasa dikenal “adolescence” yang berasal dari kata bahasa Latin “adolescere” yang berarti tumbuh menjadi dewasa atau dalam perkembangan menjadi dewasa (Yogaswari, 2020).

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa anak menuju masa dewasa dengan ditandai perubahan baik fisik maupun psikis. Perubahan fisik lebih jelas, tubuh berkembang pesat mencapai bentuk tubuh orang dewasa disertai berkembangnya kapasitas reproduksi (Yayan Mulyani, Linda Rofiasari, 2021)

2. Karakteristik Remaja

Karakteristik remaja berdasarkan umur :

a. Remaja awal (10-12 tahun)
   1) Lebih dekat dengan teman sebaya
   2) Merasa ingin bebas;
   3) Lebih banyak memperhatikan keadaan tubuhnya
   4) Mulai suka berkhayal

b. Remaja pertengahan (13-15 tahun)
   1) Mencari identitas diri
   2) Timbul keinginan untuk berkencan atau mulai tertarik dengan lawan jenis
   3) Mempunyai rasa cinta yang mendalam
   4) Mengembangkan kemampuan berpikir abstrak
   5) Berkhayal tentang aktivitas seks

c. Remaja akhir (17-21 tahun)
   1) Mengungkapkan kebebasan diri
   2) Lebih selektif dalam mencari teman sebaya
   3) Mempunyai citra tubuh (body image) terhadap dirinya sendiri
   4) Dapat mewujudkan rasa cinta
   5) Perubahan perubahan pada remaja

Perubahan pada remaja dibedakan menjadi dua, yaitu :

1) Perubahan Fisik secara Internal

Perubahan fisik yang terjadi pada tubuh remaja dan tidak tampak dari luar. Perubahan tersebut nantinya sangat mempengaruhi kepribadian remaja salah satunya adalah menstruasi disertai dengan pertumbuhan organ-organ reproduksi (organ seksual) untuk mencapai kematangan yang ditujukan dengan kemampuan melaksanakan fungsi seksual.

2) Perubahan Fisik secara Eksternal Perubahan fisik yang terjadi pada tubuh remaja dan tampak dari luar, yaitu :
   a) Pertambahan tinggi badan
   b) Tumbuh rambut disekitar alat kelamin
   c) Payudara dan pinggul mulai membesar; suara menjadi lebih halus dan tinggi (Yogaswari, 2020).

B. Tinjauan Umum Tentang Menstruasi

1. Definisi Mentruasi

Menstruasi adalah proses alamiah yang terjadi pada perempuan menstruasi merupakan perdarahan yang teratur dari uterus sebagai tanda bahwa organ kandungan telah berfungsi matang. Pada umumnya, remaja yang mengalami menarche adalah pada usia 12 tahun sampai dengan 16 tahun. Periode ini akan mengubah perilaku dari beberapa aspek, misalnya psikologi dan lainnya. Pada wanita biasanya pertama kali mengalami menstruasi (menarche) pada umur 12-16 tahun. Siklus menstruasi normal terjadi setiap 22-33 hari, dengan lamanya menstruasi selama 2-7 hari (Gultom et al., 2021).

Menstruasi merupakan proses alamiah yang terjadi secara rutin pada perempuan setiap bulannya selama masa usia subur. Walaupun menstruasi terjadi secara rutin, tetapi masih ada beberapa remaja yang menganggap menstruasi sebagai hal yang sensitive dan tabu untuk diceritakan, sehingga mereka malu untuk menceritakannya kepada orang lain, termasuk kepada orang tuanya. Hal ini menjadi salah satu penyebab kurangnya pemahaman remaja tentang menstruasi (Primasari et al., 2022).

Menstruasi merupakan proses keluarnya darah dari rahim yang terjadi akibat keluarnya dinding rahim bagian dalam yang banyak mengandung pembuluh darah dan telur yang tidak dibuahi. Proses menstruasi dapat terjadi karena sel telur pada organ kewanitaan tidak dibuahi, hal ini menyebabkan endometrium atau selaput rahim menebal dan menjadi luruh, yang kemudian mengeluarkan darah melalui saluran reproduksi Wanita (Ambarita & Butarbutar, 2022).

Siklus menstruasi normal adalah 21 hari sampai 35 hari yang ditandai dengan keluarnya darah sebanyak 10 sampai 80 ml setiap hari. Menstruasi atau haid yang terjadi dengan siklus lebih dari 35 hari merupakan kategori siklus yang tidak normal, hal ini terjadi karena banyak penyebab seperti ketidakseimbangan hormon, stres, penggunaan alat kontrasepsi, atau karena tumor.Gangguan menstruasi paling umum terjadi pada awal dan akhir masa reproduktif, yaitu dibawah usia 19 tahun dan diatas 39 tahun. Gangguan ini mungkin

berkaitan dengan perubahan siklus menstruasi, lamanya siklus menstruasi, atau jumlah dan lamanya menstruasi. Seorang wanita dapat mengalami gangguan (Ambarita & Butarbutar, 2022).

2. Fisiologi Menstruasi

Pada saat terjadinya proses menstruasi melibatkan beberapa siklus yang bekerja secara berkesinambungan. seperti : siklus ovarium dan siklus uterus.

a. Siklus Ovarium

Siklus ovarium terbagi menjadi dua fase folikular dan fase luteal di pengaruhi oleh regulasi hormon seks. Fase folikular mendominasi oleh folikel matang dan fase luteal di tandai dengan adanya korpus luteum. Fase folikular merupakan masa awalnya pembentukan sel telur yang hingga berovulasi menjadi sel telur yang matang. Sedangkan pada fase luteal berawal terbentuknya korpus luteum yang berperan pada akhir siklus menstruasi. Pada siklus ovarium umumnya berlangsung selama 28 hari akan tetapi berbeda 10 pada setiap wanita, karena tidak semua wanita mempunyai siklus yang sama tepengaruh oleh usia, genetik, dan nutrisi (Syarifah Fauziyah, 2021).

1) Fase Folikular

Fase ini dimulai dengan berkembangnya folikel primer yang didalamnya terdapat oosit primer, perkembangan dari folikel menggunakan rangsangan dari hormon. Secara histologi pada folikel primer yang mempunyai selapis sel granulosa, sel granulosa akan

mengalami proliferasi membentuk zona pelucida yang akan mengelilingi oosit primer di tengahnya. Sel-sel granulosa ini mengeluarkan gel yang membungkus oosit dan memisahkannya dari sel granulosa sekitar. Membran pembatas ini yang di kenal dengan zona pelucida. Pada zona pelucida ini akan ada celah-celah taut antar sel granulosa dan oosit primer untuk melewatkan ion dan molekul seperti glukosa, asam amino, dan molekul-molekul yang lainnyauntuk menutrisi sel telur (Syarifah Fauziyah, 2021).

2) Fase Ovulasi

Setelah terjadi folikel matang yang sangat besar permukaan ovarium akan tampak menonjol pada suatu daerah yang kemudian pecah dan akan membebaskan oosit kejadian ini yang disebut fase ovulasi. Terjadi ovulasi karena lonjakan sekresi LH oleh hipofisis anterior yang menyebabkan folikel pecah dan mengeluarkan oosit. Pecahnya folikel saat ovulasi akhir dari fase folikular dan akan berlangsung kembali ke fase luteal (Syarifah Fauziyah, 2021).

3) Fase Luteal

Fase ini terjadi ketika pembentukan korpus luteum disebabkan ruputurnya folikel dan di pengaruhi oleh hormon LH. Korpus luteum terus berkembang dan mensekresikan progesteron dan estrogen, akan tetapi progesteron mengalami peningkatan yang signifikan di bandingkan dengan estrogen. Peningkatan progesteron memberikan efek pada lapisan endometrium yang menebal dengan

vaskularisasi yang meningkat. Setelah berhari-hari jika ovum tidak di buahi dan tidak berimpalantasi di uterus, maka korpus luteum akan mengalami degenerasi dan di fagositosis sehingga dapat berakumulasi membentuk massa berupa jaringan ikat yang di kenal dengan korpus albikans. Fase luteal pun berakhir dan luluhnya endometrium terjadilah menstruasi, setelah selesai mulailah ke fase folikular seperti semula (Syarifah Fauziyah, 2021).

b. Siklus Uterus

Siklus uterus terbagi menjadi 3 fase, yaitu: fase haid, fase proliferatif, dan fase sekretorik.

1) Fase Menstruasi

Fase menstruasi adalah fase dimana terjadi peluluhan dari endometrium yang keluar melalui vagina. Fase haid atau menstrusi sangat bersangkutan dengan siklus ovarium dimana akhir dari fase luteal ovarium dan mengawali fase folikular, disinilah terjadinya haid yang apabila tidak terjadi fertilisasi, disinilah terjadi secara signifiakan dari hormon estrogen dan progesteron. Penurunan hormon ini menyebabkan lepasnya prostagladin uterus sehingga terjadi vasokonstriksi pembuluh darah uterus dan penurunan aliran darah, lapisan endometrium kekurangan nutrisi yang akhirnya endometrium mengalami kematian sel dan terjadilah perdarahan yang akan keluar melalui vagina (Syarifah Fauziyah, 2021).

2) Fase Proliferatif

Setelah luluhnya endometrium terjadi fase proliferatif dari sel-sel endometrium sehingga perlahan terjadi penebalan endometrium. Penebalan edometrium dipengaruhi oleh hormon estrogen yang di sekresikan oleh folikel-folikel di ovarium. Estrogen merangsang perkembangan sel epitel, kelenjar, dan pembuluh darah di endometrium. Pada fase ini berlangsung 10 hari dari awal perkembangan folikel ovarium sampai dengan terjadinya ovulasi (Syarifah Fauziyah, 2021).

3) Fase Sekretorik

Fase ini di mulai pada akhir masa ovulasi bersamaan dengan perkembangan korpus luteum ovarium, pada fase ini terjadi munculnya hormon progesteron yang meningkatkan jumlah pembuluh darah dan kelenjar sekretorik dalam endometrium. Pada fase ini sering disebut dengan fase progestasional "sebelum kehamilan". Apabila tidak terjadi implantasi pada fase ini maka akan dilanjutkan pada fase awal lagi yaitu fase folikular dan fase haid yang akan berakhir hingga menopause (Syarifah Fauziyah, 2021)

C. Tinjauan Umum Dismenorea

1. Definisi Dismenorea

Dismenore merupakan gangguan saat menstruasi yang sering dialami oleh remaja, Biasanya dismenore ditandai dengan adanya nyeri panggul seperti kram dimulai sesaat sebelum atau pada awal menstruasi.

Dismenore biasanya terjadi pada hari 1-3 saat mengalami menstruasi (Mawardika et al., 2022).

Dysmenore merupakan nyeri pada daerah panggul akibat menstuasi dan produksi zat prostaglandin. Seringkali dimulai segera setelah mengalami menstruasi pertama (menarche). Nyeri berkurang setelah menstruasi, namun pada beberapa wanita nyeri bisa terus dialami selama periode menstruasi. Saat menjelang menstruasi tubuh wanita menghasilkan suatu zat yang disebut prostaglandin. Zat tersebut mempunyai fungsi yang salah satu fungsinya adalah membuat dinding rahim berkontraksi dan pembuluh darah sekitarnya terjepit (kontriksi) yang menimbulkan iskemik jaringan. Intensitas kontraksi berbeda-beda tiap individu dan bila berlebihan akan menimbulkan nyeri saat menstruasi. Selain itu prostaglandi juga merangsang saraf nyeri di rahim sehingga menambah intensitas nyeri (Mawardika et al., 2022).

Kelakuan atau kejang di bagian bawah perut yang terjadi pada waktu menjelang atau selama menstruasi membuat tubuh beristirahat atau berakibat pada menurunnya kinerja dan berkurangnya aktifitas sehari-hari, gejala yang timbul diantaranya selain nyeri abdomen disertai dengan rasa mual, muntah, diare, kram, sakit seperti kolik di perut. Beberapa wanita bahkan ada yang sampai merasakan pingsan, keadaan ini menyebabkan hambatan aktivitas sementara (Mawardika et al., 2022).

2. Penyebab Dismenore

Dismenore disebabkan oleh tingginya hormone prostaglandinyang mengakibatkan otot Rahim berkontraksi. Hormone prostaglandin membuat dinding Rahim berkontraksi serta megakibatkan pembuluh darah di sekitarnya terjepit. Tingginya hormone prostaglandin dapat merangsang syaraf nyeri pada Rahim sehingga dapat menjadikan intensitas nyeri meningkat (Susanti & Wulandari, 2022).

a. Penyebab Dismenorea Primer

1) Faktor Endokrin

Rendahnya kadar progesteron pada akhir fase corpus luteum. Hormon progesteron menghambat atau mencegah kontraktilitas uterus sedangkan hormon esterogen merangsang kontraktilitas uterus. Disisi lain, endometrium dalam fase sekresi memproduksi prostaglandin F2 sehingga menyebabkan kontraksi otot-otot polos. Jika kadar prostaglandin yang berlebihan memasuki peredaran darah maka selain dismenorea dapat juga dijumpai efek lainnya seperti neusea (mual), muntah, diare, fushing (respons involunter (tak terkontrol) dari sistem saraf yang memicu peredaran pembuluh kapiler kulit, dapat berupa warna kemerahan atau sensasi panas). Peningkatan kadar prostaglandin memegang peranan penting pada timbulnya dismenorea primer.

2) Faktor alergi

Penyebab alergi adalah toksid haid. Menurut riset, ada hubungan antara dismenorea dengan urtikaria (biduran), migran dan asma (Lusi Winda Mentari, 2020).

b. Penyebab dismenore sekunder

1) Salpingitis

Kronis salpingitis kronis yaitu infeksi yang lama pada saluran penghubung rahim atau uterus dengan kandung telur atau ovarium. pengobatan dengan diberi antibiotika dan anti radang.

2) Endometriosis

Endometriosis yaitu suatu kelahiran dimana endometrium (lapisan dalam dinding rahim) yang masih berfungsi berada diluar rongga rahim. Dismenore pada endometris merupakan rasa nyeri yang makin lama makin hebat, hal ini terjadi karena ada hubungannya dengan aktifnya pembuluh darah dan perdarahan dalam sarang endometriosis pada waktu sebelum dan sesudah haid (Irma Yuliana, 2019).

3. Klasifikasi Dismenore

a. Dismenore Primer Dismenore yang dialami perempuan usia subur yang tidak berhubungan dengan kelainan pada alat kandungan. Dismenore ini biasanya terjadi di 12 bulan pertama setelah menarche (menstruasi pertama).

b. Dismenore Sekunder Dismenore yang disebabkan karena adanya penyakit atau kelainan pada alat kandungan biasanya terjadi selama 2-3 hari selama siklus dan perempuan yang mengalami dismenore sekunder ini biasanya mempunyai siklus yang tidak teratur atau tidak normal. Rasa nyeri ini bisa timbul sebelum, selama dan sesudah menstruasi (Yogaswari, 2020)

4. Patofisiologi Dismenore

Remaja putri yang mengalami menstruasi tubuhnya akan menghasilkan zat yg disebut prostaglandin, prostaglandin mempunyai fungsi yang salah satunya adalah membuat dinding rahim berkontraksi yang menimbulkan iskemi jaringan, akibatnya otot-otot rahim lebih kuat berkontraksi untuk dapat mengeluarkan darah haid, kontraksi otot rahim menyebabkan kejang otot yang dirasakan sebagai nyeri haid (dismenore) (Yogaswari, 2020).

5. Penatalaksanaan Dismenore

a. Terapi Farmakologi

1) Pemberian obat AINS (Anti Inflamasi Nonsteroid); Obatobatan adjuvans atau koanalgesik; Penggunaan analgesik opiat (narkotik) seperti : morfin dan kodein.
2) Pemberian obat-obat analgesik; Pemberian NSAID (Nonsteroidal Antiinflammatory Drugs)
3) Pemberian obat analgetik; Terapi hormonal; Terapi dengan obat nonsteroid antiprostaglandin; Dilatasi kanalis serviksalis

b. Terapi Non Farmakologi

1) Olahraga secara teratur; Melakukan pemijatan; Menggosok-gosok perut atau pinggang yang sakit; Mengambil posisi menungging; Melakukan relaksasi; Melakukan hipnoterapi; Yoga
2) Imagenery (mengingat kembali peristiwa-peristiwa yang menyenangkan); Teknik Relaksasi; Distraksi; TENS (Transcutaneous Electrica Nerve Stimulation)
3) Stimulasi saraf elektris transkutan (TENS); Kompres panas dan dingin; Distraksi; Relaksasi imajinasi terbimbing; Hipnosis; Akupuntur; Massage Effleurage
4) Pengaturan posisi; Teknik Relaksasi; Manajemen sentuhan (Endorphine Massage); Distraksi; Pemberian ramuan herbal (Yogaswari, 2020).

Manajemen non-farmakologis lebih aman untuk digunakan karena tidak menimbulkan efek samping sepefti obat-obatan. Ada beberapa cara non farmakologis yang dapat meredakan dismenore di antaranya adalah dapat dilakukan dengan mengonsumsi produk-produk herbal. Salah satu produk yang biasa dikonsumsi untuk mengurangl nyeri haid dengan minuman kunyit asam (Arianti & Milindasari, 2022).

D. Tinjauan Umum Tentang Nyeri

1. Definisi Nyeri

Nyeri adalah pengalaman sensori dan emosional yang tidak menyenangkan akibat dari kerusakan jaringan yang actual ataupun potensial. Nyeri merupakan alasan utama seseorang untuk mencari bantuan perawatan kesehatan dan yang paling banyak dikeluhkan (Lusi Winda Mentari, 2020).

Nyeri adalah segala sesuatu yang dikatakan seseorang tentang nyeri tersebut dan terjadi kapan saja ketika seseorang mengatakan bahwa ia merasa nyeri. Nyeri merupakan sensasi tidak menyenangkan yang terlokalisasi pada suatu bagian tubuh. Nyeri seringkali dijelaskan dalam istilah proses distruktif jaringan seperti ditusuk-tusuk, panas terbakar, melilit seperti emosi, pada perasaan takut, mual dan mabuk. Terlebih lagi, setiap perasaan nyeri dan intesitas sedang sampai kuat disertai oleh rasa cemas dan keinginan kuat untuk melepaskan diri dari atau meniadakan perasaan itu (Lusi Winda Mentari, 2020).

Nyeri adalah kondisi di mana adanya sensai tunggal akibat dari stimulus tertentu. Nyeri bersifat subjektif dan individual. Stimulus yang menyebabkan nyeri antara lain adalah stimulus berupa fisik ataupun mental. Akibatnya, terjadi kerusakan pada jaringan actual dan fungsi ego individu). Siklus mentruasi terjadi setiap bulan yang dialami oleh wanita. Siklus ini dihitung mulai dari hari pertama menstruasi (keluar darah menstruasi) hingga hari pertama mentruasi bulan selanjutnya. Lama siklus

menstruasi adalah 24-35 hari. Apabila kurang dari 24 hari atau lelbih dari 35 hari, maka sudah dianggap tidak normal (Astuti et al., 2020).

Nyeri saat haid (dismenore) akan muncul pada 24 jam sebelum haid datang (darah keluar) yang kemudian berlangsung hingga 12 jam pertama masa menstruasi. Nyeri yang dirasakan akan bervariasi setiap individunya, yaitu dari terasa ringan sampai dengan berat. Jika nyeri haid (dismenore) sudah sampai pada tingkat berat, maka akan diperlukan terapi lebih lanjut dari dokter. Individu yang merasakan nyeri haid (dismenore) sampai pada tingkat berat biasanya sudah pada tahap mengganggu aktivitas sehai-hari atau bahkan tidak bisa melakukan pekerjaannya. Nyeri haid (dismenore) dirasakan pada daerah perut bagian bawah kemudian menjalar pada pinggang belakang bahkan seluruh punggung (Astuti et al., 2020)

2. Jenis-jenis Nyeri

Nyeri somatic dalam Nyeri somatic dalam mengacu kepada nyeri yang berasal dari otot, tendon, ligamentum, tulang, sendi dan arteri. Struktur-struktur ini memiliki lebih sedikit reseptor nyeri sehingga lokalisasi nyeri kulit dan cenderung menyebar ke daerah sekitarnya (Lusi Winda Mentari, 2020).

Nyeri visera Nyeri visera mengacu kepada nyeri yang berasal dari organ organ tubuh. Reseptor nyeri visera lebih jarang dibandingkan dengan reseptor nyeri somatic dan terletak di dinding otot polos organ-organ berongga. Mekanisme utama yang menimbulkan nyeri visera adalah peregangan atau distensi abnormal dinding atau kapsul organ, iskemia dan

peradangan (Lusi Winda Mentari, 2020).

Nyeri alih didefinisikan sebagai nyeri berasal dari salah satu daerah di tubuh tetapi dirasakan terletak di daerah lain. Nyeri visera sering dialihkan ke dermatom (daerah kulit) yang dipersarafi oleh segmen medulla spinalis yang sama dengan viksus yang nyeri tersebut berasal dari masa mudigah, tidak hanya ditempat organ tersebut berada pada masa dewasa.

Nyeri neuropati System saraf secara normal menyalurkan rangsangan yang merugikan dari system saraf tepi (SST) ke system saraf pusat (SSP) yang menimbulkan perasaan nyeri. Dengan demikian, lesi di SST atau SSP dapat menyebabkan gangguan atau hilangnya sensasi nyeri (Lusi Winda Mentari, 2020).

Nyeri neuropatik sering memiliki kualitas seperti terbakar, perih atau seperti tersengat listrik. Pasien dengan nyeri neuropatik menderita akibat instabilitas Sistem Saraf Otonom (SSO). Dengan demikian, nyeri sering bertambah parah oleh stress emosi atau fisik (dingin, kelelahan) dan mereda oleh relaksasi (Lusi Winda Mentari, 2020).

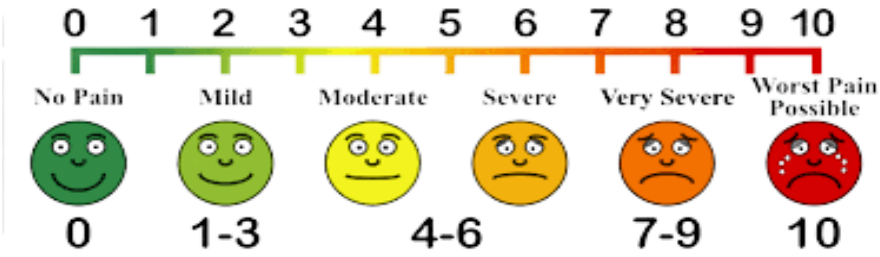
3. Fisiologi Nyeri

Bersamaan dengan naiknya implus-implis nyeri ke medula spinalis hingga mencapai batang otak dan hipotalamus, maka sistem saraf otonom menjadi stimulus sebagai bagian dari respon stres. Nyeri dengan intensitas rendah sampai nyeri superfisial menimbulkan reaksi fight or fligh terhadap sindrom adaptasi general. Stimulasi dari cabang simpatis pada sistem saraf

otonom mengakibatkan respon fisiologis. Apabila nyeri terus berlanjut, semakin berat dan dalam, biasanya melibatkan organ-organ viseral dan dapat menyebabkan perubahan tanda vital (Lusi Winda Mentari, 2020).

Pengukuran Skala Nyeri Alat pengukur skala nyeri adalah alat yang digunakan untuk mengukur skala nyeri yang dirasakan seseorang dengan rentang 0 sampai 10. Terdapat beberapa cara untuk mengukur skala nyeri, yaitu :

a. Wong-Baker FACES Pain Rating Scale



Gambar 2.1 Skala Nyeri Wong-Baker FACES Pain Rating Scale

Tidak semua klien dapat mengerti nyeri yang dirasakan menggunakan skala nyeri berdasarkan angka. Skal ini teridiri dari 6 wajah dengan profil kartun yang menggambarkan wajah yang sedang tersenyum untuk menandai ridak nyeri, secara bertahan meningkat menjadi kurang bahagia, wajah sedih, sampai wajah ketakutan yang berarti skala nyeri yang dirasakan sangat nyeri (Lusi Winda Mentari, 2020).

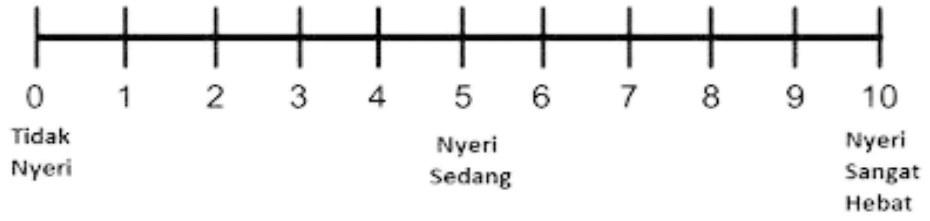
b. Visual Analogue Scale (VAS)



Gambar 2.2 Skala Nyeri Visual Analog Scale (VAS)

VAS merupakan suatu garis lurus yang menggambarkan skala nyeri terus menerus. Skala ini menjadikan klien bebas untuk memilih tingkat nyeri yang dirasakan. VAS sebagai pengukur keparahan tingkat nyeri yang lebih sensiotif karena klien dapat menentukan setiap titik dari rangkaian yang tersedia tanpa dipaksa untuk memilih satu kata (Lusi Winda Mentari, 2020).

c. Numerical Rating Scale (NRS)



Gambar 2.3 Skala Nyeri Numerical Rating Scale (NRS)

Merupakan skala yang digunakan untuk pengukuran nyeri pada dewasa. Skala ini paling efektif digunakan saat mengkaji intensitas nyeri sebelum dan setelah intervensi terapeuti (Lusi Winda Mentari, 2020).

4. Klasifikasi Nyeri

Nyeri biasa terjadi karena adanya rangsangan mekanik atau kimia pada daerah kulit di ujung-ujung syaraf bebas yang disebut nosireseptor. Berdasarkan lama waktu terjadinya inilah nyeri dibagi menjadi dua, yaitu nyeri kronis dan nyeri akut (Lusi Winda Mentari, 2020).

1. Nyeri akut

   Nyeri akut adalah nyeri yang terjadi ketika terdapat luka atau kerusakan jaringan kulit yang sifatnya mendadak, kerusakan inn dapat berasal dari trauma atau ruda paksa, luka operasi, laserasi.

   Karena sifatnya yang mendadak ini maka ketika jaringan yang terkena ini mengalami proses penyembuhan makan nyeri yang dirasakan juga akan berkurang atau hilang. Dari segi waktu, nyeri yang terjadi dalam waktu mulai terjadinya nyeri atau masalah nyeri dapat beberapa detik sampai jam, sampai masalah nyeri teratasi tetapi tidak lebih dari 6 bulan (Lusi Winda Mentari, 2020).

2. Nyeri kronik

   Nyeri kronik adalah nyeri yang biasanya disebabkan oleh kerusakan permanen jaringan, sehingga apabila penyebab kerusakan tidak diatasi dan diperbaiki maka akan menimbulkan rasa nyeri seiring dengan kerusakan yang ada. Dari segi waktu, nyeri yang terjadi sudah lebih dari 6 bulan smenjak munculnya nyeri untuk pertama kali(Lusi Winda Mentari, 2020).

E. Tinjauan Umum Tentang Aromaterapi Lemon dan Lavender

1. Aromaterapi Lemon *(citrus)*

Aroma lemon (citrus) biasa digunakan dalam terapi komplementer aromaterapi. Beberapa efek positif aromaterapi lemon telah terbukti mengurangi rasa sakit atau nyeri dalam berbagai kasus. Aromaterapi lemon dapat mengurangi nyeri menstruasi karena mengandung senyawa anti depresif. Nyeri dan kecemasan dapat diredakan dengan aromaterapi lemon. Kandungan utama dalam aromaterapi lemon adalah limeone, yang berfungsi mengurangi nyeri dan menghasilkan efek relaksasi serta menenangkan, hal itu terjadi karena sistem kerja hormon prostaglandin yang terhambat. Selain aromaterapi lemon ada juga aromaterapi lavender (lavandula agustifolia) yang menghasilkan efek relaksasi.

Aromaterapi lemon (citrus) berpengaruh secara signifikan terhadap nyeri dismenore pada remaja. Penggunaan terapi komplementer atau manajemen non farmakologis yaitu penggunaan aromaterapi lemon direkomendasikan karena dari segi biaya tergolong murah atau ekonomis, mudah didapatkan, banyak manfaat dan minim efek samping, karena pada pengobatan ini bersifat holistik. Selain itu, aromaterapi lemon juga lebih direkomendasikan dibanding pengobatan farmakologis menggunakan obat-obatan karena jika dalam jangka waktu panjang dikonsumsi dapat menimbulkan efek samping atau ketergantungan. Limeonene merupakan kandungan utama yang terkandung pada lemon, memiliki fungsi membatasi sistem kerja hormon prostaglandin, hal itu menjadikan rasa sakit dapat berkurang dan mengontrol siklоginase I dan II. Dengan menghirup aromaterapi lemon membantu untuk merasa rileks karena gelombang-gelombang alfa dalam otak meningkat. Aromaterapi bekerja melalui inhalasi. Ketika menghirup aromaterapi, beberapa sel neuron menafsirkan aromanya kemudian megirimkannya ke pusat emosional otak, dan mengirimkannya menuju hipotalamus setelah itu akan diproses oleh otak. Elemen yang mudah menguap mendorong senyawa aromatik yang terkandung pada minyak menuju ujung hidung anda, menghasilkan pesan

balasan melalui sistem peredaran darah yang dikirimkan ke seluruh tubuh. Pesan yang dikirimkan menyeluruh ke tubuh akan diubah sebagai tindakan dan zat kimia saraf dilepaskan dalam bentuk emosi seperti kegembiraan, relaksasi, dan ketenangan. Oleh karena itu, untuk meredakan nyeri haid dapat mengggunakan aromaterapi lemon . Selain bekerja dengan inhalasi, aromaterapi lemon dapat bekerja melalui alat diffuser, cara melakukannya yaitu dengan menyalakan sumber panas kemudian teteskan beberapa tetes minyak esensial ke dalam diffusher. Penerapan aromaterapi lemon dilakukan dalam tiga sesi selama tiga hari, dengan satu intervensi berlangsung selama 30 menit dalam setiap sesi. Proses pemberian pada kedua subjek aromaterapi lemon adalah sebagai berikut : Tingkat nyeri haid diukur terlebih dahulu pada subjek sebelum intervensi dimulai, setelah itu subjek disarankan untuk rileks dan dianjurkan selama 30 menit menghirup aromaterapi lemon. Penggunaan aromaterapi melalui alat diffusher, diberikan dengan cara mencampur 3 tetes cairan aromaterapi ke dalam 10 ml air kemudian di masukkan ke dalam diffuser, dan dipancarkan uapnya selama 30 menit (22).

2. Aromaterapi Lavender (Lavandula Augustifolia)

Lavender adalah salah satu bunga yang sering digunakan dalam pembuatan aromaterapi. Linalyl asetat dan linalool merupakan kandungan utama dari bunga lavender yang dapat menghasilkan efek relaksasi. Selain digunakan sebagai aromaterapi, teh herbal, sabun mandi, dan produk kecantikan yang ada di Indonesia juga menggunakan lavender sebagai campurannya.

Aromaterapi lavender (Lavandula Augustifolia) merupakan aromaterapi yang berpengaruh terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja. Aromaterapi lemon sering digunakan dalam bidang klinis kebidanan dan ginekologi psikomatis, untuk terapi non farmakologis. Manfaat aromaterapi lavender yaitu untuk mengatasi dismenore dan sebagai perawatan mengatasi nyeri (14). Bahan utama yang terkandung dalam aromaterapi lavender adalah linalool dan linalyl asetat, fungsi dari

linalool yaitu menjadi sedatif dan merelaksasi, karena hal itu maka nyeri haid menjadi turun. Sedangkan fungsi dari linalyl asetat yaitu melemaskan dan meregangkan ketegangan pada saraf dan otot.

F. Penelitian Terdahulu

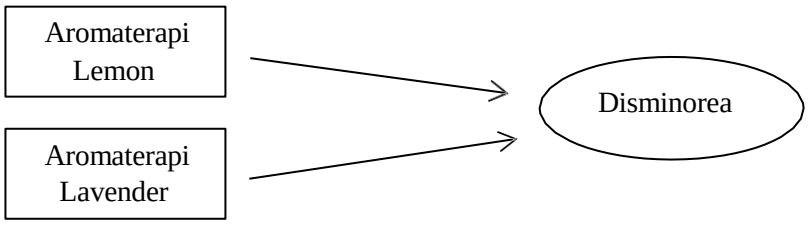
Nama Penelitian	Judul Penelitian	Tahun	Hasil Penelitian
Helmia Meinika, Lusi Andriani	Perbedaan Pemberian Aromaterapi Lemon Dan Aromaterapi Lavender Terhadap Nyeri Haid (Dismenore) Pada Remaja Putri	(2022)	Teknik analisis data menggunakan Uji Wilcoxon dan Uji Mann-Whitney. Rata-rata tingkat nyeri dismenore pada remaja putri sebelum diberikan aromaterapi lemon adalah (5.20), dan sebelum diberikan aromaterapi lavender adalah (5.33). Setelah diberikan aromaterapi lemon diperoleh rata-rata (3.07) dan setelah diberikan aromaterapi lavender juga sama, rata-rata (3.07). Sehingga ditemukan selisih dari nilai rata-rata tersebut. Artinya terdapat perbedaan tingkat nyeri dismenore sebelum dan sesudah diberikan intervensi aromaterapi lemon dan lavender dengan nilai p value 0.000 (<0.05).
Vita Febriyanti, Vevi Suryenti Putri, Rahmi Dwi Yanti	Pengaruh Aromaterapi Lemon (Citrus) terhadap Skala Nyeri Dismenorea pada Mahasiswi Program Studi Ilmu Keperawatan STIKes Baiturrahim Jambi	(2021)	Hasil uji statistik dengan menggunakan Uji Paired T Test menunjukkan nilai p-value 0.000 (p<0.05). Dari hasil tersebut diketahui bahwa ada pengaruh aromaterapi lemon (citrus) terhadap skala nyeri dismenorea pada mahasiswi Program Studi Ilmu Keperawatan STIKes Baiturrahim Jambi.

Lisdiyanti Usman	Senam Dismenorea Dan Aroma Terapi Lavender Dalam Menurunkan Dismenorea	(2020)	Pada penelitian ini ditemukan bahwa sebelum diberikan senam dan aroma terapi rata-rata nyeri haid (pre-test) adalah 4,94 dan sesudah diberikan senam dan aroma terapi rata-rata nyeri haid (post-test) adalah 2,58. Hasil uji statistik menunjukkan nilai pvalue 0,000 < 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa adanya pengaruh penerapan senam dismenorea dan aroma terapi terhadap penurunan nyeri haid pada siswi kelas XI di SMA Negeri 1 Telaga. Kedua jenis intervensi tersebut dapat dijadikan rekomendasi untuk mengurangi nyeri haid.
Rina Nuraeni, Arin Nurholipah	Aromaterapi Lavender Terhadap Intensitas Nyeri Haid (Dysmenorrhea) Pada Mahasiswi Tingkat II	(2021)	Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa sebelum diberikan aromaterapi lavender kurang dari setengah (35,0%) intensitas nyeri haid adalah berat. Sesudah diberikan aromaterapi lavender kurang dari setengah (40,0%) intensitas nyeri haid adalah sedang. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa nilai (= 0,001). Dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa, Aromaterapi lavender berpengaruh terhadap intensitas nyeri haid (dysmenorrhea) pada mahasiswi tingkat II di STIKes YPIB Majalengka.
Antri Ariani, Yanyan Mulyani, Rosifa	Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lemon terhadap Penurunan Dismenore pada Remaja Putri	(2023)	Hasil uji statistik dengan menggunakan Uji T dependen (paired sample T-test) diperoleh rata-rata tingkat dismenore sebelum diberikan

			aromaterapi lemon adalah 4,29 dan setelah diberikan aromaterapi lemon nilai rata-ratanya menurun menjadi 2,26. Diperoleh nilai p-value 0.000 (p<0.05). Pada penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pemberian aromaterapi lemon terhadap penurunan dismenore pada Remaja Putri.

G. Kerangka Konsep

Variabel Independen *Variabel Dependen*



Keterangan :

: Variabel Independen

: Variabel Dependen

: Variabel Diteliti

H. Definisi Operasional

Variable	Definisi operasinal	Alat ukur	Skala
Dimenorea	Nyeri haid tanpa adanya kelainan reproduksi yang dirasakan oleh remaja putri (dismenorea primer) yang diukur sebanyak 2 kali yaitu sebelum pemberian (pada saat dismenorea) dan sesudah pemberian kunyit asam	Kuesioner numeric rating scale, dengan menggunakan skala 1-10. 0 : Tidak nyeri 1-5: Nyeri sedang 6-10: Nyeri hebat	Ordinal
Aromaterapi Lemon	Aromaterapi Lemon yang diberikan kepada responden sebanyak 3 tetes yang dicampur dengan air 150 ml, diberikan 1 kali sehari selama 3 hari pada saat dismenorea dirasakan 		Nominal
Aromaterapi Lavender	Aromaterapi Lavender yang diberikan kepada responden sebanyak 3 tetes yang dicampur dengan air 150 ml, diberikan 1 kali sehari selama 3 hari pada saat dismenorea dirasakan 		

BAB III

PROSEDUR ASUHAN KEBIDANAN

A. Metode Penelitian

Metode dalam studi kasus ini adalah menggunakan studi kualitatif, dengan pendekatan studi kasus. eksperimen yang dilakukan secara langsung pada remaja. Penelitian kualitatif adalah penelitian yang berbentuk deskriptif atau menggambarkan fenomena atau fakta penelitian secara apa adanya. Sedangkan studi kasus secara sederhana diartikan sebagai proses penyelidikan atau pemeriksaan secara mendalam, terperinci dan detail pada suatu peristiwa tertentu atau khusus yang terjadi. Studi kasus dibatasi oleh tempat dan waktu, serta kasus yang dipelajari berupa peristiwa, aktivitas, atau individu dan menggambarkanatau mendeskripsikan peningkatan penurunan nyeri haid pada remaja putri.

B. Sasaran Kegiatan

Kegiatan ini dilaksanakan pada remaja putri yang memiliki karakteristik yang sama yang datang berkunjung ke UPT Puskesmas Pabbentengang., Gowa tahun 2026. Kriteria remaja putri yang bisa menjadi responden dalam penelitian ini adalah remaj putri yang mengalami dismenorea, tidak memiliki penyakit penyerta apapun, dan bersedia menjadi responden penelitian.

C. Waktu dan Tempat Pelaksanaan

Penelitian ini dilakukan di UPT Puskesmas Pabbentengang., Gowa Kabupaten Gowa pada bulan Agustus 2026.

D. Instrumen Kegiatan

Intrumen yang digunakan adalah lembar observasi. Observasi ini dirancang untuk mengukur penurunan dismenorea sebelum dan setelah diberikan intervensi berupa aromaterapi lemon dan aromaterapi lavender.

E. Prosedur Pelaksanaan Kegiatan Asuhan Kebidanan

1. Peneliti menetapkan responden

   Responden dalam penelitian ini adalah remaja putri yang mengalami dismenorea dibuktikan dengan melakukan pengukuran menggunakan Numerical Rating Scale (NRS)**.** Responden dalam penelitian ini berjumlah 2 orang remaja putri, yang mana kedua akan dibagi ke dalam dua kelompok. Satu orang remaja putri menjadi kelompok intervensi yang nantinya akan diberikan perlakuan berupa pemberian aromaterapi lemon dan satu orang remaja putri akan dijadikan kelompok kontrol yang mana nantinya akan diberikan perlakuan aromaterapi lavender

2. Persetujuan Responden

   Peneliti memberikan penjelasan kepada responden terkait dengan deskripsi kegiatan yang akan dilakukan, kewajiban yang harus dilakukan responden selama mengikuti penelitian dan teknis pengambilan data yang terdapat di lembar deskripsi penelitian (lampiran). Kemudian, apabila responden bersedia maka responden mengisi lembar persetujuan terlampir

sebagai persetujuan menjadi responden dalam penelitian ini.

3. Pembagian Kelompok

   Peneliti menetapkan responden yang akan menjadi kelompok intervensi dan yang menjadi kelompok kontrol.

4. Peneliti memberikan perlakuan kepada responden

   Untuk resonden kelompok intervensi akan diberikan perlakuan berupa pemberian aromaterapi lemon. Sedangkan untuk rsponden kelompok kontrol diberikan perlakuan aromaterapi lavender.

BAB IV

STUDI KASUS

PENDOKUMENTASIAN ASUHAN KEBIDANAN PADA NN "A" DENGAN ANEMIA DI UPT PUSKESMAS PABBENTENGANG KABUPATEN GOWA

Kasus I

No. Registrasi 01

Tanggal Pengkajian : 4 Mei 2026

Waktu Pengkajian : 14.10 WITA

Tempat Pengkajian : UPT Puskesmas

Pabbentengang Pengkaji : Astriana

A. Data Subjektif

1. Identitas Remaja

   Nama : Nn "A"

   Umur : 13 tahun

   Agama : Islam

   Suku : Makassar

   Pendidikan : SMP

   Pekerjaan : Pelajar

   Alamat : Gowa

2. Identitas Orang Tua

Nama Ibu	: Ny. A	Nama Suami	: Tn. W
Umur	: 40 tahun	Umur	: 43 tahun
Agama	: Islam	Agama	: Islam
Suku	: Makassar	Suku	: Makassar
Pendidikan	: SMA	Pendidikan	: SMA
Pekerjaan	: IRT	Pekerjaan	: Wiraswasta
Alamat	: Gowa		

3. Alasan datang

   Pasien datang kepuskesmas ingin memeriksakan kesehatannya.

4. Keluhan utama

   Pasien datang dengan keluhan lemas, pusing, cepat lelah

5. Riwayat obstetri

   Pasien mengatakan tidak pernah hamil, melahirkan ataupun keguguran

6. Riwayat ginekologi

   Pasien mengatakan tidak pernak memiliki riwayat penyakit kebidanan.

7. Riwayat kesehatan

   a. Riwayat kesehatan remaja:

      1) Pasien mengatakan tidak ada alergi obat- obatan
      2) Pasien mengatakan tidak sedang dan tidak pernah menderita penyakit menular, menurun, menahun seperti Jantung, Diabetes militus, Hipertensi, Hepatitis, Epilepsy.

   b. Riwayat kesehatan keluarga:

      Pasien mengatakan dalam keluarga tidak ada yang mengalami penyakit menah

8. Riwayat psikososial

   Pasien mengatakan kurang nyaman dalam bergaul dengan teman karna berat badannya yang berlebih.

9. Pola kebiasaan sehari-hari

   a. Pola istirahat

      Tidur malam 5-6 jam dan tidak pernah tidur siang, dimalam hari tidur sering larut malam karena bermain hp

   b. Pola aktivitas

      Pasien biasa melakukan kegiatan sehari hari yang kurang banyak gerak, seperti menonton, bermain hp, tiduran di kamar, dan jarang berolahraga.

   c. Pola eliminasi

      BAK : 6/7x sehari, warna jernih, tidak ada keluhan

BAB : 1 X sehari, konsistensi lunak rutin setiap pagi

d. Pola nutrisi

Makan sehari 3-5 kali dengan porsi banyak berupa nasi, lauk pauk, sayur dan buah

Jajanan dan cemilan sertasering konsumsi junk food

e. Pola *personal hygiene*

Mandi 2 kali sehari, keramas 2 kali seminngu, gosok gigi sehari dua kali

B. Data Objektif

1. Pemeriksaan Umum

Keadaan umum	: Baik
Kesadaran	: Compos Mentis

2. Pemeriksaan Umum

Tekanan Darah	: 90/60 mmHg
Denyut nadi	: 81 kali/menit
Frekuensi nafas	: 20 kali/menit
Suhu tubuh	: 36,3 ^{0}C

3. Pemeriksaan Antropometri

Berat badan	: 61 kg
Tinggi badan	: 157 cm
LILA	: 36 cm
IMT	: 24,79 kg/m^2

4. Pemeriksaan Fisik

a.	Muka	: tidak ada cloasma
	Kelopak mata	: simetris
	Konjungtiva	: sedikit pucat
	Sklera	: tidak ikterik
	Mulut dan gigi	: tidak ada caries

b. Kelenjar thyroid : tidak ada pembesaran kelenjar thyroid

c. Kelenjar getah benning: tidak ada pembesaran getah benning

d. Dada

Jantung : tidak ada bunyi murmur

Paru : tidak ada bunyi wheezing

Varises : tidak ada

Refleks : patella positif di kaki kanan dan kiri

Abdomen:

Inspeksi

Bentuk : normal

bekas luka operasi : tidak ada

g. Ano-ganital : Tidak dilakukan

C. Analisis Data

Nn. A usia 13 tahun Remaja dengan dismenorea

D. Penatalaksanaan

1. Membuat Inform consent

   Hasil: pasien mengisi persetujuan informed consent untuk dilakukan pemeriksaan

2. Memberitahukan hasil pemeriksaan kepada pasien

   Hasil: Pasien mengetahui hasil pemeriksaan yakni mengalami dismenorea sedang

3. Menganjurkan pada pasien untuk mengkonsumsi buah dan sayur.

   Hasil: Pasien mengatakan akan mengkonsumsi buah dan sayur

4. Menganjurkan pasien untuk memperbaiki pola tidurnya, sehingga dapat istirahat cukup minimal 8 jam perhari.

   Hasil: pasien akan mencoba untuk istirahat dengan cukup

5. Menganjurkan pasien menggunakan aromaterapi lemon

   Hasil: Pasien bersedia menggunakan aromaterapi lemon

RESPONDEN 1

Data Perkembangan Kunjungan ke-1

Tanggal Pengkajian : 5 Mei 2026

Waktu Pengkajian : 13.15 WITA

Tempat Pengkajian : UPT Puskesmas

Pabbentengang Pengkaji : Astriana

Data Subjektif

1. Pasien mengatakan nyeri punggung
2. Pasien mengatakan nyeri perut bagian bawah
3. Pasien mengatakan nyeri di bagaian paha
4. Pasien mengatakan pusing

Data Objektif

Keadaan umum baik, kesadaran composmentis, TD 110/80 mmHg, nadi 82 x/menit, suhu 36,6◦C, pernafasan 20 x/menit,Pada pemeriksaan head to toe didapatkan hasil normal tidak ada kelainan.

Analisa Data

An. A Usia 13 tahun dengan dismenorea

Penatalaksanaan

1. Membuat Inform consent
   Hasil: pasien mengisi persetujuan informed consent untuk dilakukan pemeriksaan
2. Memberitahukan hasil pemeriksaan kepada pasien
   Hasil: Pasien mengetahui hasil pemeriksaan
3. Menganjurkan pada pasien untuk mengkonsumsi buah dan sayur.
   Hasil: Pasien mengatakan akan mengkonsumsi buah dan sayur
4. Menganjurkan pasien untuk memperbaiki pola tidurnya, sehingga dapat istirahat cukup minimal 8 jam perhari.
   Hasil: pasien akan mencoba untuk istirahat dengan cukup
5. Melakukan pendokumentasian
   Hasil: telah didokumentasikan

Data Perkembangan Kunjungan ke-2

Tanggal Pengkajian : 6 Mei 2026

Waktu Pengkajian : 14.15 WITA

Tempat Pengkajian : UPT Puskesmas

Pabbentengang Pengkaji : Astriana

Data Subjektif

1. Pasien mengatakan nyeri punggung sudah berkurang
2. Pasien mengatakan nyeri perut bagian bawah sudah berkurang
3. Pasien mengatakan sudah tidak nyeri di bagaian paha
4. Pasien mengatakan sudah tidak pusing

Data Objektif

Keadaan umum baik, kesadaran composmentis, TD 100/80 mmHg, nadi 80 x/menit, suhu 36,5◦C, pernafasan 20 x/menit, Pada pemeriksaan head to toe didapatkan hasil normal tidak ada kelainan.

Analisa Data

An. A Usia 13 tahun dengan dismenorea

Penatalaksanaan

1. Membuat Inform consent
   Hasil: pasien mengisi persetujuan informed consent untuk dilakukan pemeriksaan
2. Memberitahukan hasil pemeriksaan kepada pasien
   Hasil: Pasien mengetahui hasil pemeriksaan
3. Menganjurkan pada pasien untuk mengkonsumsi buah dan sayur.
   Hasil: Pasien mengatakan akan mengkonsumsi buah dan sayur
4. Menganjurkan pasien untuk memperbaiki pola tidurnya, sehingga dapat istirahat cukup minimal 8 jam perhari.
   Hasil: pasien akan mencoba untuk istirahat dengan cukup
5. Melakukan pendokumentasian
   Hasil: telah didokumentasika

Data Perkembangan Kunjungan ke-3

Tanggal Pengkajian : 7 Mei 2026

Waktu Pengkajian : 14.10 WITA

Tempat Pengkajian : UPT Puskesmas

Pabbentengang Pengkaji : Astriana

Data Subjektif

1. Pasien mengatakan sudah tidak nyeri punggung
2. Pasien mengatakan sudah tidak nyeri perut bagian bawah
3. Pasien mengatakan sudah tidak nyeri di bagaian paha
4. Pasien mengatakan sudah tidak pusing

Data Objektif

Keadaan umum baik, kesadaran composmentis, TD 100/80 mmHg, nadi 80 x/menit, suhu 36,5◦C, pernafasan 20 x/menit, Pada pemeriksaan head to toe didapatkan hasil normal tidak ada kelainan.

Analisa Data

An. A Usia 13 tahun dengan dismenorea teratasi

Penatalaksanaan

1. Membuat Inform consent

   Hasil: pasien mengisi persetujuan informed consent untuk dilakukan pemeriksaan
2. Memberitahukan hasil pemeriksaan kepada pasien

   Hasil: Pasien mengetahui hasil pemeriksaan
3. Menganjurkan pada pasien untuk mengkonsumsi buah dan sayur.

   Hasil: Pasien mengatakan akan mengkonsumsi buah dan sayur
4. Menganjurkan pasien untuk memperbaiki pola tidurnya, sehingga dapat istirahat cukup minimal 8 jam perhari.

   Hasil: pasien akan mencoba untuk istirahat dengan cukup
5. Melakukan pendokumentasian

   Hasil: telah didokumentasika

PENDOKUMENTASIAN ASUHAN KEBIDANAN PADA NN "M" DENGAN ANEMIA DI UPT PUSKESMAS PABBENTENGANG KABUPATEN GOWA

Kasus II

No. Registrasi 2

Tanggal Pengkajian : 4 Mei 2026

Waktu Pengkajian : 13.30 WITA

Tempat Pengkajian : UPT Puskesmas

Pabbentengang Pengkaji : Astriana

A. Data Subjektif

1. Identitas Remaja

   Nama : Nn. M

   Umur : 15 tahun

   Agama : Islam

   Suku : Makassar

   Pendidikan : SMP

   Pekerjaan : Pelajar

   Alamat : Gowa

2. Identitas Orang Tua

Nama Ibu	: Ny. E	Nama Suami	: Tn. U
Umur	: 30 tahun	Umur	: 36 tahun
Agama	: Islam	Agama	: Islam
Suku	: Makassar	Suku	: Makassar
Pendidikan	: SMP	Pendidikan	: SMP
Pekerjaan	: IRT	Pekerjaan	: Sopir
Alamat	: Gowa		

3. Alasan datang

   Pasien datang kepuskesmas ingin memeriksakan kesehatannya.

4. Keluhan utama

   Pasien datang dengan keluhan mual, lemas, pusing, cepat lelah

5. Riwayat obstetri

   Pasien mengatakan tidak pernah hamil, melahirkan ataupun keguguran

6. Riwayat ginekologi

   Pasien mengatakan tidak pernak memiliki riwayat penyakit kebidanan.

7. Riwayat kesehatan

   a. Riwayat kesehatan remaja:

      1) Pasien mengatakan tidak ada alergi obat- obatan
      2) Pasien mengatakan tidak sedang dan tidak pernah menderita penyakit menular, menurun, menahun seperti Jantung, Diabetes militus, Hipertensi, Hepatitis, Epilepsy.

   b. Riwayat kesehatan keluarga:

      Pasien mengatakan dalam keluarga tidak ada yang mengalami penyakit menahun.

8. Riwayat psikososial

   Pasien mengatakan kurang nyaman dalam bergaul dengan teman karna berat badannya yang berlebih.

9. Pola kebiasaan sehari-hari

   a. Pola istirahat

      Tidur malam 5-6 jam dan tidak pernah tidur siang, dimalam hari tidur sering larut malam karena bermain hp

   b. Pola aktivitas

      Pasien biasa melakukan kegiatan sehari hari yang kurang banyak gerak, seperti menonton, bermain hp, tiduran di kamar, dan jarang berolahraga.

   c. Pola eliminasi

      BAK : 6/7x sehari, warna jernih, tidak ada keluhan

      BAB : 1 X sehari, konsistensi lunak rutin setiap pagi

d. Pola nutrisi

Makan sehari 3-5 kali dengan porsi banyak berupa nasi, lauk pauk, sayur dan buah

Jajanan dan cemilan sertasering konsumsi junk food

e. Pola *personal hygiene*

Mandi 2 kali sehari, keramas 2 kali seminngu, gosok gigi sehari dua kali

B. Data Objektif

1. Pemeriksaan Umum

   Keadaan umum : Baik

   Kesadaran : Compos Mentis

2. Pemeriksaan Umum

   Tekanan Darah : 90/60 mmHg

   Denyut nadi : 81 kali/menit

   Frekuensi nafas : 21 kali/menit

   Suhu tubuh : 36.5 0C

3. Pemeriksaan Antropometri

   Berat badan : 46 kg

   Tinggi badan : 157 cm

   LILA : 23 cm

   IMT : 19,16 kg/m2

4. Pemeriksaan Fisik

   a. Muka : tidak ada cloasma

      Kelopak mata : simetris

      Konjungtiva : sedikit pucat

      Sklera : tidak ikterik

      Mulut dan gigi : tidak ada caries

   b. Kelenjar thyroid : tidak ada pembesaran kelenjar thyroid

   c. Kelenjar getah benning: tidak ada pembesaran getah benning

d. Dada

Jantung : tidak ada bunyi murmur

Paru : tidak ada bunyi wheezing

Payudara : Pembesaran : tidak ada

Puting susu : menonjol

Abdomen:

Inspeksi

Bentuk : normal

bekas luka operasi : tidak ada

g. Ano-ganital : Tidak dilakukan

E. Analisis Data

An. M usia 15 tahun Remaja dengan dismenorea sedang

F. Penatalaksanaan

1. Membuat Inform consent

   Hasil: pasien mengisi persetujuan informed consent untuk dilakukan pemeriksaan

2. Memberitahukan hasil pemeriksaan kepada pasien

   Hasil: Pasien mengetahui hasil pemeriksaan yakni mengalami dismenorea sedang

3. Menganjurkan pada pasien untuk mengkonsumsi buah dan sayur.

   Hasil: Pasien mengatakan akan mengkonsumsi buah dan sayur

4. Menganjurkan pasien untuk memperbaiki pola tidurnya, sehingga dapat istirahat cukup minimal 8 jam perhari.

   Hasil: pasien akan mencoba untuk istirahat dengan cukup

5. Menganjurkan pasien untuk menggunakan aromaterapi lavender setiap hari sekali selama 3 hari

   Hasil: pasien bersedia menggunakan aromaterapi lavender

RESPONDEN 2

Data Perkembangan Kunjungan ke-1

Tanggal Pengkajian : 5 Mei 2026

Waktu Pengkajian : 13.30 WITA

Tempat Pengkajian : UPT Puskesmas

Pabbentengang Pengkaji : Astriana

Data Subjektif

1. Pasien mengatakan nyeri punggung
2. Pasien mengatakan nyeri perut bagian bawah
3. Pasien mengatakan nyeri di bagaian paha
4. Pasien mengatakan pusing

Data Objektif

Keadaan umum baik, kesadaran composmentis, TD 110/80 mmHg, nadi 82 x/menit, suhu 36,6◦C, pernafasan 20 x/menit, Pada pemeriksaan head to toe didapatkan hasil normal tidak ada kelainan.

Analisa Data

An. M Usia 15 tahun dengan dismenorea

Penatalaksanaan

1. Membuat Inform consent
   Hasil: pasien mengisi persetujuan informed consent untuk dilakukan pemeriksaan
2. Memberitahukan hasil pemeriksaan kepada pasien
   Hasil: Pasien mengetahui hasil pemeriksaan
3. Menganjurkan pada pasien untuk mengkonsumsi buah dan sayur.
   Hasil: Pasien mengatakan akan mengkonsumsi buah dan sayur
4. Menganjurkan pasien untuk memperbaiki pola tidurnya, sehingga dapat istirahat cukup minimal 8 jam perhari.
   Hasil: pasien akan mencoba untuk istirahat dengan cukup
5. Melakukan pendokumentasian
   Hasil: telah didokumentasika.

Data Perkembangan Kunjungan ke-2

Tanggal Pengkajian : 6 Mei 2026

Waktu Pengkajian : 14.30 WITA

Tempat Pengkajian : UPT Puskesmas

Pabbentengang Pengkaji : Astriana

Data Subjektif

1. Pasien mengatakan nyeri punggung sudah berkurang
2. Pasien mengatakan nyeri perut bagian bawah sudah berkurang
3. Pasien mengatakan nyeri di bagaian paha sudah berkurang
4. Pasien mengatakan pusing sudah berkurang

Data Objektif

Keadaan umum baik, kesadaran composmentis, TD 120/80 mmHg, nadi 80 x/menit, suhu 36,6◦C, pernafasan 20 x/menit, Pada pemeriksaan head to toe didapatkan hasil normal tidak ada kelainan.

Analisa Data

An. M Usia 15 tahun dengan dismenorea

Penatalaksanaan

1. Membuat Inform consent
   Hasil: pasien mengisi persetujuan informed consent untuk dilakukan pemeriksaan
2. Memberitahukan hasil pemeriksaan kepada pasien
   Hasil: Pasien mengetahui hasil pemeriksaan
3. Menganjurkan pada pasien untuk mengkonsumsi buah dan sayur.
   Hasil: Pasien mengatakan akan mengkonsumsi buah dan sayur
4. Menganjurkan pasien untuk memperbaiki pola tidurnya, sehingga dapat istirahat cukup minimal 8 jam perhari.
   Hasil: pasien akan mencoba untuk istirahat dengan cukup
5. Melakukan pendokumentasian
   Hasil: telah didokumentasikan

Data Perkembangan Kunjungan ke-3

Tanggal Pengkajian : 7 Mei 2026

Waktu Pengkajian : 14.25 WITA

Tempat Pengkajian : UPT Puskesmas Pabbentengang

Pengkaji

Data Subjektif

1. Pasien mengatakan nyeri punggung sudah berkurang
2. Pasien mengatakan nyeri perut bagian bawah sudah berkurang
3. Pasien mengatakan nyeri di bagaian paha sudah berkurang
4. Pasien mengatakan pusing sudah berkurang

Data Objektif

Keadaan umum baik, kesadaran composmentis, TD 120/80 mmHg, nadi 80 x/menit, suhu 36,6◦C, pernafasan 20 x/menit, Pada pemeriksaan head to toe didapatkan hasil normal tidak ada kelainan.

Analisa Data

An. M Usia 15 tahun dengan dismenorea teratasi

Penatalaksanaan

5. Membuat Inform consent

   Hasil: pasien mengisi persetujuan informed consent untuk dilakukan pemeriksaan
6. Memberitahukan hasil pemeriksaan kepada pasien

   Hasil: Pasien mengetahui hasil pemeriksaan
7. Menganjurkan pada pasien untuk mengkonsumsi buah dan sayur.

   Hasil: Pasien mengatakan akan mengkonsumsi buah dan sayur
8. Menganjurkan pasien untuk memperbaiki pola tidurnya, sehingga dapat istirahat cukup minimal 8 jam perhari.

   Hasil: pasien akan mencoba untuk istirahat dengan cukup
9. Melakukan pendokumentasian

   Hasil: telah didokumentasikan

BAB V
PEMBAHASAN

A. Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lemon Terhadap Penurunan Dismenorea Pada Remaja Putri Di UPT Puskesmas Pabbentengang Gowa

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan peneliti bahwa rata- rata tingkat nyeri dismenore remaja putri sebelum diberikan aromaterapi lemon adalah (5.33) dan sesudah diberikan intervensi aromaterapi lemon tingkat nyeri dismenore pada remaja putri menurun menjadi (3.07). Ada penurunan signifikan terhadap tingkat nyeri dismenore pada remaja putri di UPT Puskesmas Pabbentengang Gowa Tahun 2026.

Hal ini didukung oleh teori yang menyatakan penurunan tingkat nyeri dismenore pada kelompok aromaterapi lemon karena kandungan utama dalam lemon terdapat limeonene yang dapat menghambat sistem kerja hormon prostaglandin sehingga dapat mengurangi nyeri. Selain itu limeone akan mengontrol siklogenase I dan II mencegah aktivitas prostaglandin dan mengurangi rasa sakit, dengan menghirup aromaterapi lemon maka akan meningkatkan gelombang-gelombang alfa dalam otak dan gelombang inilah yang membantu untuk merasa rileks. (Rambi,Bajak and Tumbale, 2019)

B. Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Dismenorea Pada Remaja Putri Di UPT Puskesmas Pabbentengang Gowa

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan peneliti didapatakan hasil rata-rata tingkat nyeri dismenore remaja putri sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi lavender (5.33), dan sesudah diberikan intervensi aromaterapi lavender (3.20). Ada penurunan yang signifikan terhadap tingkat nyeri dismenore pada remaja putri di UPT Puskesmas Pabbentengang Gowa Tahun 2026.

Hal ini didukung oleh teori yang menyatakan adanya perubahan tingkat nyeri dismenore pada kelompok aromaterapi lavender karena

kandungan linalyl asetat dan linalool dimana linalyl asetat berfungsi untuk mengendorkan dan melemaskan sistem kerja saraf dan otot yang mengalami ketegangan sedangkan linalool berperan sebagai relaksasi dan sedatif sehingga dapat menurunkan nyeri. (Pustikawaty, 2016)

C. Diketahuinya Perbandingan Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Dismenorea Pada Remaja Putri Di UPT Puskesmas Pabbentengang Gowa

Berdasarkan hasil observasi pada remaja putri yang diberikan aromaterapi lemon dan aromaterapi lavender dalam rentang waktu 3 hari, yaitu dari tanggal 14 Agustus 2026 sampai dengan 18 Agustus 2026, remaja putri pertama antusias mengikuti saran dari bidan untuk mengonsumsi aromaterapi lemon sehari sekali, sementara remaja putri kedua diberikan romaterapi lavender selama sehari sekali, dan mereka mengikuti arahan dari bidan. Setelah diberikan aromaterapi lemon selama 3 hari dan dilakukan pemantauan sebanyak 3 kali, dismenorea pada remaja putri mengalami penurunan. Setelah dilakukan asuhan pada remaja putri kedua yang diberikan aromaterapi lavender selama 3 hari, dan dilakukan pemantauan sebanyak 3 kali, dismenorea pada remaja putri juga mengalami penurunan. Keluhan yang dirasakan oleh remaja putri pertama dan kedua semakin hari semakin berkurang. Desmenorea mengalami penurunan dan gejala yang dialami remaja putri lebih cepat berkurang dengan menggunakan aromaterapi lemon dibandingkan dengan menggunakan aromaterapi lavender.

Aromaterapi Lemon merupakan alternatif pengobatan yang dapat digunakan sebagai terapi nyeri haid, menggantikan obat analgesik, karena obat analgesik memiliki efek samping gangguan pada hati, ginjal dan jantung jika digunakan dalam jangka panjang. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Octaviani, Dhita Aulia, Dkk 2019) Hasil penelitian menunjukkan bahwa ratarata skor nyeri dismenore mengalami penurunan dari skor 5,33 menjadi skor 3,07 pada kelompok intervensi. Sedangkan rata-rata skor nyeri haid mengalami penurunan dari skor5,33 menjadi skor 3,15 pada kelompok kontrol. Pemberian aromaterapi lemon efektif untuk menurunkan

skor nyeri dismenore pada remaja dan dapat digunakan sebagai alternatif terapi nyeri dismenore.

BAB VI
PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang pengaruh pemberian aromaterapi lemon dan aromaterapi lavender terhadap dismenorea pada remaja putri di UPT Puskesmas Pabbentengang, Gowa, dapat diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat penurunan dismenorea pada remaja putri yang diberikan aromaterapi lemon
2. Terdapat penurunan dismenorea pada remaja putri yang diberikan aromaterapi lavender
3. Ada perbedaan remaja putri yang diberikan minuman aromaterapi lemon dan aromaterapi lavender. Remaja putri yang mengonsumsi aromaterapi lemon mengalami penurunan dismenorea yang lebih signifikan dibandingkan aromaterapi lavender. Selain itu, gejala yang dialami remaja putri pertama, seperti keluhan nyeri haid, berkurang lebih cepat dibandingkan dengan remaja putri kedua.

B. Saran

1. Bagi Responden

   Disarankan agar para responden menggunakan aromaterapi lemon atau aromaterapi lavender untuk menurunkan dismenorea, serta mengikuti anjuran kesehatan dari tenaga medis.

2. Tempat Penelitian

   Tempat penelitian diharapkan dapat mempertahankan dukungan fasilitas dan sumber daya yang memadai untuk penelitian serupa di masa mendatang, guna membantu meningkatkan kualitas kesehatan masyarakat setempat.

3. Bagi Institusi (Universitas Megarezky)

   Universitas Megarezky disarankan untuk terus mendukung penelitian berbasis kesehatan yang inovatif, menyediakan fasilitas

penelitian yang memadai, dan mendorong kolaborasi antara mahasiswa dan tenaga medis untuk meningkatkan kontribusi akademik dalam bidang kesehatan masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

Adisa Swastika, Koestika Safitri, & H.A.Y.G Wibisono. (2019). Perbandingan Efektivitas Pemberian Minuman Kunyit Asam Dan Jahe Terhadap Nyeri Menstruasi Pada Mahasiswi Keperawatan Semester II Di Stikes Yatsi Tangerang. Jurnal Kesehatan, 8(2), 57–67. https://doi.org/10.37 048/ kesehatan.v8i2.141

Afrioza, S., & Srimulyati, S. (2022). Pengaruh Minuman Kunyit Asam Untuk Mengatasi Nyeri Haid Pada Remaja Di Desa Sukasari. Journal of Nursing Practice and Education, 2(02), 99–108. https://doi.org/10.34305 /jnpe. v2i2.463

Ambarita, B., & Butarbutar, D. S. (2022). Prevalensi Gangguan Menstruasi Pada Akseptor Implan. Jurnal Ilmu Keperawatan, 2(1), 8–13.

Arianti, M., & Milindasari, P. (2022a). Penerapan minuman kunyit asam untuk mengurangi nyeri haid (Dysmenorrhea) pada remaja. Jurnal Keperawatan, 4(1), 44–51.

Arianti, M., & Milindasari, P. (2022b). Penerapan minuman kunyit asam untuk mengurangi nyeri haid (Dysmenorrhea) pada remaja. Jurnal Keperawatan, 4(1), 44–51. https://journal.bundadelima.ac.id/index.php/jkbd/article /view /35

Asroyo, T., Nugraheni, T. P., & Masfiroh, M. A. (2019). Pengaruh Pemberian Minuman Kunyit Asam Sebagai Terapi Dismenore Terhadap Penurunan Skala Nyeri [The Effect of Curcumin Tamarind as Therapy Against Decreasing Dysmenorrhea]. Indonesia Jurnal Farmasi, 4(1), 24–28.

Astuti, S. A., Juwita, F., & Fajriyah, A. (2020). Pengaruh Pemberian Kunyit Asam terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid. Indonesian Journal of Midwifery (IJM), 3(2), 143. https://doi.org/10.35473/ijm.v3i2.618

Gultom, R. U., Manik, R. M., & Sitepu, A. (2021). Tingkat Pengetahuan Remaja Tentang Personal Hygiene Saat Menstruasi Di Smp Swasta Bahagia Jalan Mangaan I No . 60 Mabar Kecamatan Medan Deli Provinsi Sumatera Utara Tahun 2021. Journal of Healthcare Technology and Medicine, 7(2), 1–14.

Irma Yuliana. (2019). FAKTOR-FAKTOR MEMPENGARUHI KEJADIAN DISMENORE PADA SISWI XII SMA NEGERI BATURRADEN. SEPTEMBER.

Lusi Winda Mentari. (2020). PEMBERIAN SEDUHAN HANGAT KUNYIT ASAM TERHADAP. Skripsi, 8(75), 147–154.

Mawardika, T., Aniroh, U., & Ismiriyam, F. V. (2022). Tapping Touch (Tato) sebagai Upaya Penurunan Nyeri Dismenore. 4, 120–125.

Primasari, N., Yulfitria, F., & ... (2022). Pemberdayaan Divisi Keputrian Remaja Masjid Almasyhuda Bekasi dalam Meningkatkan Pengetahuan Remaja Mengenai Manajemen Menstruasi. … Fisioterapi Dan Kesehatan …, 1(1), 72–82.

Susanti, U., & Wulandari, T. S. (2022). Efektivitas Kunyit Asam Sebagai Penurun Nyeri Pada Remaja Yang Mengalami Dismenore. … Ilmiah Keperawatan Dan ….

Syarifah Fauziyah. (2021). Tingkat pengetahuan peran hormon reproduksi

terhadap menstruasi pada siswi man kota sorong.

Wardani, R. A. (2019). Inovasi Kunyit Asam untuk Meredakan Nyeri Akut pada Remaja Dismenorea. Program Studi D3 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadyah Magelang, 3–38.

Yayan Mulyani, Linda Rofiasari, S. (2021). Perbandingan Efektifitas KOmpres aIr Hangat Dan Makusam (Madu Kunyit Asam) Terhadap Dysmenore. 5, 54–59.

Yogaswari, Y. R. (2020). Penatalaksanaan Dismenore Gengan Effleurage Masage Dan Endorphine Massage Melalui Media Booklet.

LAMPIRAN I

LEMBAR INFORMED CONSENT

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Aulia Ramadhani

Alamat : Gowa

Bersedia dan tidak keberatan menjadi responden dalam penelitian yang dilakukan mahasiswa Universitas Megarezky atas :

Nama : Astriana

Nim : A1A1251027

Judul : Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lemon Terhadap Penurunan Dismenorea Pada Remaja Putri Di UPT Puskesmas Pabbentengang.

Saya berharap dalam Studi Kaus ini tidak mempunyai dampak negatif serta merugikan bagi saya dan remaja sendiri, sehingga pertanyaan yang akan saya jawab benar-benar akan dirahasiakan.

Pemberian pertanyaan saya buat dengan sukarela tanpa paksaan dari manapun untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Makassar, 2026

Responden

Aulia Ramadhani

LAMPIRAN II

LEMBAR INFORMED CONSENT

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Marwah Syafirah

Alamat : Gowa

Bersedia dan tidak keberatan menjadi responden dalam penelitian yang dilakukan mahasiswa Universitas Megarezky atas :

Nama : Astriana

Nim : A1A1251027

Judul : Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Dismenorea Pada Remaja Putri Di UPT Puskesmas Pabbentengang.

Saya berharap dalam Studi Kaus ini tidak mempunyai dampak negatif serta merugikan bagi saya dan remaja sendiri, sehingga pertanyaan yang akan saya jawab benar-benar akan dirahasiakan.

Pemberian pertanyaan saya buat dengan sukarela tanpa paksaan dari manapun untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Makassar, 2026

Responden

Marwah Syafirah

LAMPIRAN III

KOESIONER

PENGARUH PEMBERIAN AROMATERAPI LEMON TERHADAP PENURUNAN DISMENOREA PADA REMAJA PUTRI DI UPT PUSKESMAS PABBENTENGANG GOWA TAHUN 2026

A. Identitas

Nama : Aulia Ramadhani

Umur : 13 th

Agama : Islam

Pendidikan : SMP

Alamat : Gowa

Riwayat Penyakit : Tidak Ada

B. Karakteristik Menstruasi

1. Apakah anda mengalami mentruasi teratur?

   ☐ Ya

   ☐ Tidak

2. Berapa lama siklus menstruasi anda?

   ☐ ☐ > 28 hari

4. Apakah anda mengalami nyeri haid *(disemienorea)* setiap mentruasi?

   ☐ Ya

   ☐ Tidak

C. Evaluasi Pemberian Aromaterapi Lemon

No	Hari/Tanggal Pemberian	Jam Pemberian
1	**Senin, 4 Mei 2026**	13.15 Wita
2	**Selasa, 5 Mei 2026**	14.15 Wita
3	**Rabu, 7 Mei 2026**	14.10 Wita

LAMPIRAN IV

KOESIONER

PENGARUH PEMBERIAN AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP PENURUNAN DISMENOREA PADA REMAJA PUTRI DI UPT PUSKESMAS PABBENTENGANG GOWA TAHUN 2026

B. Identitas

Nama : Marwah Syafirah

Umur : 15 th

Agama : Islam

Pendidikan : SMP

Alamat : Gowa

Riwayat Penyakit : Tidak Ada

D. Karakteristik Menstruasi

2. Apakah anda mengalami mentruasi teratur?

   Ya

   Tidak

3. Berapa lama siklus menstruasi anda?

   ☐ 28 hari< 28 hari

E. Evaluasi Pemberian Aromaterapi Lemon

No	Hari/Tanggal Pemberian	Jam Pemberian
1	**Senin, 4 Mei 2026**	13.30 Wita
2	**Selasa, 5 Mei 2026**	14.30 Wita
3	**Rabu, 7 Mei 2026**	14.25 Wita

LAMPIRAN V

LEMBAR OBSERVASI

PENGARUH PEMBERIAN AROMATERAPI LEMON TERHADAP PENURUNAN DISMENOREA PADA REMAJA PUTRI DI UPT PUSKESMAS PABBENTENGANG TAHUN 2026

A. Data Demografi

Nama : Aulia Ramadhani

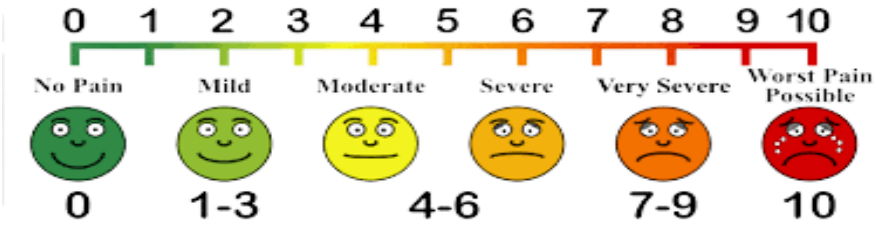
Umur : 13 th

Agama : Islam

Pendidikan : SMP

Alamat : Gowa

B. Wong-Baker FACES Pain Rating Scale



Skala Nyeri	Interpretasi	Nilai
0	Tidak Nyeri	
1-3	Nyeri Ringan	
4-6	Nyeri sedang	
7-9	Nyeri Berat	
10	Nyeri Berat Sekali	

Petunjuk Pengisian: Isilah data sesuai item yang diminta dibawah dan berilah tanda ceklis (√) pada kolom.

Tingkat Skala Nyeri	Keterangan (Tingkat Skala Nyeri)	Keterangan	
		Ya	Tidak
0	Tidak ada rasa nyeri		
1-3	Berkomunikasi degan baik. Nyeri hanya sedikit dirasakan. Saudari mendesis, dengan menunjukkan lokasi nyeri		
4-6	Saudri dapat mendesskripsikan rasa nyeri dan dapat mengikuti perintah. Nyeri masih dapat dikurangi dengan alih posisi.		
7-9	Merupakan nyeri berat dimana saudari sudh tidak dapat mengikuti perintah, namun masih dapat menunjukkan lokasi nyeri dan masih respon terhadap tindakan nyeri sudah tidak dapat dikurangi dengan alih posisi		
10	Merupakan nyeri sangan berat, saudari sudah tidak dapat berkomunikasi.		

LAMPIRAN V

LEMBAR OBSERVASI

PENGARUH PEMBERIAN AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP PENURUNAN DISMENOREA PADA REMAJA PUTRI DI UPT PUSKESMAS PABBENTENGANG TAHUN 2026

A. Data Demografi

Nama : Marwah Syafirah

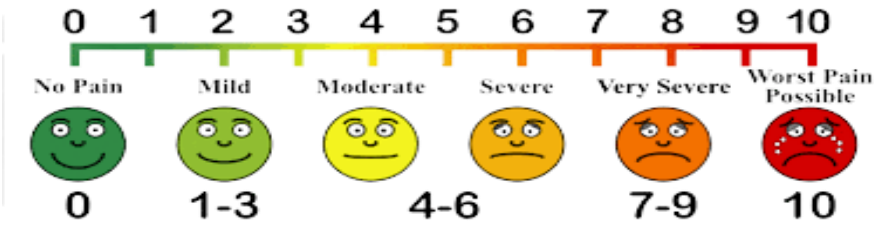
Umur : 15 th

Agama : Islam

Pendidikan : SMP

Alamat : Gowa

B. Wong-Baker FACES Pain Rating Scale



Skala Nyeri	Interpretasi	Nilai
0	Tidak Nyeri	
1-3	Nyeri Ringan	
4-6	Nyeri sedang	
7-9	Nyeri Berat	
10	Nyeri Berat Sekali	

Petunjuk Pengisian: Isilah data sesuai item yang diminta dibawah dan berilah tanda ceklis (√) pada kolom.

Tingkat Skala Nyeri	Keterangan (Tingkat Skala Nyeri)	Keterangan	
		Ya	Tidak
0	Tidak ada rasa nyeri		
1-3	Berkomunikasi degan baik. Nyeri hanya sedikit dirasakan. Saudari mendesis, dengan menunjukkan lokasi nyeri		
4-6	Saudri dapat mendesskripsikan rasa nyeri dan dapat mengikuti perintah. Nyeri masih dapat dikurangi dengan alih posisi.		
7-9	Merupakan nyeri berat dimana saudari sudh tidak dapat mengikuti perintah, namun masih dapat menunjukkan lokasi nyeri dan masih respon terhadap tindakan nyeri sudah tidak dapat dikurangi dengan alih posisi		
10	Merupakan nyeri sangan berat, saudari sudah tidak dapat berkomunikasi.		

LAMPIRAN VI

LEMBAR PENJELASAN PENELITIAN

Peneliti melakukan penelitian dengan judul: Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lemon & Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Dismenorea Pada Remaja Putri Di UPT Puskesmas Pabbentengang Tahun 2026

Responden akan diberikan aromaterapi lemon dan aromaterapi lavender 1x/hari, selama 3 untuk mengetahui perkembangan nyeri pada responden.

Saya sangat mengharapkan partisipasi adik siswa dalam penelitian ini dengan menjawab pertanyaan/pernyataan yang diajukan.

Saya menjamin kerahasiaan dan segala bentuk informasi yang adik siswa berikan dan apabila ada hal-hal yang ingin ditanyakan, saya memberikan kesempatan yang sebesar-besarnya untuuk meminta penjelasan dari peneiliti.

Demikian penyampaian dari saya, atas segala perhatian dan kerjasamanya, saya ucapkan terima kasih.

Apabila adik siswa bersedia, mohon menandatangani lembar persetujuan dan mengisi lembar pertanyaan/pernyataan yang disertakan dalam lembaran ini.

Makassar, Juni 2026

Responden

LAMPIRAN V

DOKUMENTASI

Pemberian Aromaterapi Lemon

Hari Ke-1



Hari Ke-2



Hari Ke-3



Pemberian Aromaterapi Lavende

Hari Ke-1



Hari Ke-2



Hari Ke-3

