

ABSTRAK

PENGARUH *MASSAGE EFFLEURAGE* DENGAN AROMATERAPI LEMON TERHADAP PENURUNAN NYERI DISMINORE PRIMER PADA REMAJA PUTRI DI SMA AL-HIJRAH SIRAH PULAU PADANG KABUPATEN OGAN KOMERING ILIR

Liswani, Eri Puji Kumalasari

Universitas STRADA Indonesia

liswani07@gmail.com ery21021989@gmail.com

Disminore merupakan nyeri haid dan merupakan masalah ginekologi yang paling umum terjadi pada wanita usia reproduktif. Penatalaksanaan disminore dapat dilakukan dengan cara farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologi antara lain yaitu pemberian obat analgesik, terapi hormonal, obat nonsteroid prostaglandin, dan dilatasi kanalis servikalis. Sedangkan terapi non farmakologi melalui akupresur, yoga, kompres hangat atau dingin, olahraga, minum jamu, *massage*, istirahat, posisi *knee chest*, teknik relaksasi nafas. *Massage Effleurage* adalah teknik pijatan yang dilakukan untuk membantu mempercepat proses pemulihan nyeri dengan menggunakan sentuhan tangan untuk menimbulkan efek relaksasi. Jeruk Lemon Senyawa harum limonene memiliki efek, ansietas, analgetik dan penenang yang dapat menghambat aktivitas prostaglandin dan mengurangi rasa sakit. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *massage effleurage* dengan aromaterapi lemon terhadap penurunan nyeri disminore primer pada remaja putri. Penelitian ini populasi semua remaja dengan disminore primer yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi dengan jumlah sampel sebanyak 14 responden menggunakan rancangan penelitian *one group pretest posttest only*. Data yang telah dikumpulkan kemudian di analisis menggunakan uji statistic *chi square* ($p \text{ value} = 0.000$), berdasarkan analisis *chi square* menunjukkan bahwa *massage effleurage* dengan aromaterapi lemon berpengaruh mengatasi disminore primer pada remaja putri.

Kata Kunci: Aromaterapi Lemon, Disminore Primer, *Massage Effleurage*, Remaja putri.

ABSTRACT

THE EFFECT OF EFFLEURAGE MASSAGE WITH LEMON AROMATHERAPY ON REDUCING PRIMARY DYSMENORRHEA PAIN IN FEMALE ADOLESCENTS IN AL-HIJRAH SIRAH PULAU SENIOR HIGH SCHOOL PADANG, OGAN KOMERING ILIR REGENCY

Liswani, Eri Puji Kumalasari

Universitas STRADA Indonesia

liswani07@gmail.com ery21021989@gmail.com

By: Liswani

Dysmenorrhea is menstrual pain and is the most common gynecological problem in women of reproductive age. Management of dysmenorrhea can be done pharmacologically and non-pharmacologically. Pharmacological therapy includes administration of analgesic drugs, hormonal therapy, non-steroidal prostaglandin drugs, and cervical canal dilation. While non-pharmacological therapy through acupuncture, yoga, warm or cold compresses, exercise, drinking herbal medicine, massage, rest, knee chest position, breathing relaxation techniques. Effleurage massage is a massage technique that is done to help speed up the pain recovery process by using hand touch to create a relaxing effect. Lemon The fragrant compound limonene has effects, anxiety, analgesics and sedatives that can inhibit prostaglandin activity and reduce pain. The purpose of this study was to determine the effect of effleurage massage with lemon aromatherapy on reducing primary dysmenorrhea pain in adolescent girls. This study population is all adolescents with primary dysmenorrhea who meet the inclusion and exclusion criteria with a sample size of 14 respondents using a one group pretest posttest only research design. The collected data were then analyzed using the chi square statistical test (p value = 0.000), based on the chi square analysis showed that effleurage massage with lemon aromatherapy has an effect on overcoming primary dysmenorrhea in adolescent girls.

Keywords: *Lemon Aromatherapy, Primary Dysmenorrhea, Effleurage Massage, Adolescent Girls.*