

**KAYA TULIS ILMIAH  
PENERAPAN KOMPRES HANGAT DAN AROMATERAPI LEMON  
UNTUK MENURUNKAN NYERI DISMENORE PADA REMAJA PUTRI  
USIA 12 -21 TAHUN DI WILAYAH PRAKTEK MANDIRI  
BIDAN TRI WINARSIH SEMPOR**

**Diajukan untuk Memenuhi Jenjang Pendidikan  
Diploma III Kebidanan**



**PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEBIDANAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
MUHAMMADIYAH GOMBONG  
TAHUN 2018**

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**KARYA TULIS ILMIAH  
PENERAPAN KOMPERES HANGAT DAN AROMATERAPI LEMON  
UNTUK MENURUNKAN NYERI DISMENORE PADA REMAJA PUTRI  
USIA 12 -21 TAHUN**

Disusun Oleh :

**Fitroh Feny M**

**B1501274**

Telah Memenuhi dan Disetujui untuk Mengikuti

Ujian KTI

Oleh :

Pembimbing : Lutfia Uli Na'mah, S.ST,M.Kes

Tanggal :

Tanda Tangan :



Mengetahui,

Ketua Program Studi DIII Kebidanan



**Eka Novyriana, S.ST., M.P.H**

**HALAMAN PENGESAHAN**

**KARYA TULIS ILMIAH  
PENERAPAN KOMPRES HANGAT DAN AROMATERAPI LEMON  
UNTUK MENURUNKAN NYERI DISMENORE PADA REMAJA PUTRI  
USIA 12-21 TAHUN**

Yang dipersiapkan dan disusun oleh

**FITROH FENY M  
B1501274**

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji  
Pada tanggal .....

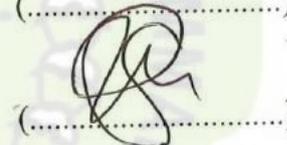
**Penguji:**

1. Eti Sulastri, S.ST, M.Keb



(.....)

2. Lutfia Uli Na'mah, S.ST, M.Kes



(.....)

Mengetahui,  
Ketua Program Studi DIII Kebidanan



(Eka Novyriana, S.ST., M.P.H)

## LEMBAR PERNYATAAN

Dengan ini menyatakan bahwa penulisan laporan Karya Tulis Ilmiah tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk penelitian lain atau untuk memperoleh gelar kesajaraan pada perguruan tinggi yang lain, dan sepanjang pengetahuan peneliti juga tidak terdapat karya orang lain atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebut dalam daftar pustaka.

Gombong, 2018

Tanda Tangan



Fitroh Feny Mardian



## KARYA TULIS ILMIAH

### PENERAPAN KOMPRES HANGAT DAN AROMATERAPI LEMON UNTUK MENURUNKAN NYERI DISMENORE PADA REMAJA PUTRI USIA 12 -21 TAHUN DIWILAYAH PMB TRI WINARSIH DESA TUNJUNGSETO SEMPOR<sup>1</sup>

Fitroh Feny Mardian<sup>2</sup>, Lutfia Uli Na'mah, S.ST, M.Kes<sup>3</sup>

#### INTISARI

**Latar belakang** : Di Indonesia angka kejadian dismenore tipe primer adalah sekitar 54,89% sedangkan sisanya penderita dengan dismenorre sekunder. Dismenorre terjadi pada remaja dengan prevalensi berkisar antara 43% hingga 93%, dimana sekitar 74-80% remaja mengalami dismenorre ringan, sementara angka kejadian endometriosis pada remaja dengan nyeri panggul diperkirakan 25-38%, sedangkan pada remaja yang tidak memberikan respon positif terhadap penanganan untuk nyeri haid, endometriosis ditemukan pada 67% kasus di laparoskopi (Hestiantoro dkk, 2012). Oleh karena penulis tertarik untuk melakukan penerapan komperes hangat dan lemon untuk menurunkan nyeri dismenore pada remaja putri usia 12 - 21 tahun untuk mengembangkan penggunaan terapi nonfarmakologi untuk dismenore pada remaja putri usi 12 - 21 tahun.

**Tujuan** : Untuk mengetahui pemberian komperes hangat dan aromaterapi lemon untuk mengurangi nyeri dismenore pada remaja putri usia 12 - 21 tahun.

**Metode** : Penelitian ini menggunakan metode deskriptif analitik dengan pendekatan studi kasus. Partisipan adalah 5 remaja putri 12 - 21 tahun di Desa Tunjung seto, Kecamatan sempor. Instrumen yang digunakan adalah lembar kuesioner pretest dan posttest.

**Hasil** : Setelah dilakukan penerapan kompres hangat dan aromaterapi lemon untuk menurunkan nyeri dismenore. Dari 5 patrisipan setelah dilakukan diberi penerpan kompres hangat dan aromaterpi lemon. Partisipan pertma, ketiga dan kelima nyeri masih dad sedikit, partisipan kedua, dan keempat nyeri sudah sembuh. Semua partisipan pada hari kedu sudah tidak cari lagi.

**Kata kunci** : Kompres hangat, Lemon, remaja putri usia 12 – 21 Tahun

**Kepustakaan** : (2002-20114 Jurnal, , Buku)

**Jumlah halaman** : XI + 72 halaman + 6 lampiran

---

<sup>1</sup>Judul

<sup>2</sup>Mahasiswa Prodi DIII Kebidanan STIKES Muhammadiyah Gombang

<sup>3</sup>Dosen STIKES Muhammadiyah Gombang

## SCIENTIFIC PAPER

### APPLICATION OF WARM-COMPRESS AND LEMON AROMATHERAPY TO REDUCE DISMENORRHEA PAIN OF ADOLESCENTS AGED 12 -21 YEARS IN INDEPENDENT MIDWIFERY CLINIC OF MIDWIFE TRI WINARSIH AT TUNJUNGSETO, SEMPOR<sup>1</sup>

Fitroh Feny Mardian<sup>2</sup>, Lutfia Uli Na'mah, S.ST, M. Kes<sup>3</sup>

#### ABSTRACT

**Background:** In Indonesia the rate of primary dysmenorrhea incidence is around 54.89%, while the rest is secondary dysmenorrhea. The prevalence of dysmenorrhea of adolescents is ranging from 43% to 93%, of which about 74% - 80% of adolescents experience mild dysmenorrhoea. Whereas, the incidence of endometriosis on adolescents with pelvic pain is estimated at 25-38%, and on adolescents who do not respond positively to treatment for menstrual pain, endometriosis is 67% of cases in laparoscopy (Hestiantoro et al., 2012). Therefore, the writer is interested in applying warm-ompress and lemon aromatherapy to reduce dysmenorrheal pain of adolescent girls aged 12 to 21 so as to develop the use of nonpharmacology therapy for dysmenorrhea of young girls aged 12-21 years.

**Objective:** To know the application of warm-compress and lemon aromatherapy to reduce dysmenorrhea pain of adolescent girls aged 12-21 years.

**Method:** This study is an analytical descriptive with a case study approach. Participants are 5 adolescent girls in the age of 12 - 21 years old at Tunjungseto, Sempor. The instruments used are pretest and posttest questionnaires.

**Result:** After applying warm-compress and lemon aromatherapy, there was a decrease in the dysmenorrhea pain of all participants. There were 3 participants (participant 1, 3, and 5) who still had a little pain. Meanwhile, the pain of participant 2 and 4 was resolved. On the second day, all participants had no more pain.

**Keywords** : warm-compress, lemon aromatherapy, adolescents aged 12-21 years

**Bibliography** : (2002-2014 Journal, , Books)

**Number of pages** : XI + 72 pages + 6 appendices

---

<sup>1</sup>Title

<sup>2</sup>The student of DIII Program of Midwifery Department

<sup>3</sup>Lecturer of Muhammadiyah Health Science Institute of Gombong

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas limpahan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal karya tulis ilmiah (KTI) **“PENERAPAN KOMPRES HANGAT DAN AROMATERAPI LEMON UNTUK MENURUNAN NYERI DISMENORE PADA REMAJA PUTRI USIA 12-21 TAHUN.** Penulisan proposal KTI ini bertujuan untuk memenuhi tugas Uji Proposal Penelitian mahasiswa Diploma III Kebidanan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Gombong.

Selama proses penyusunan proposal KTI ini, penyusun banyak mendapatkan bantuan, bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini, perkenankan penyusun menyampaikan terimakasih kepada:

1. Hj. Herniyatun, M.Kep., Sp Mat selaku sebagai ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Gombong.
2. Eka Novyriana, S.ST, M.P.H selaku sebagai ketua Program Studi DIII Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Gombong.
3. Lutfia Uli Na'mah ,S.ST, M.Kes selaku sebagai pembimbing penulisan proposal karya tulis ilmiah (KTI) yang banyak memberikan bantuan dan bimbingan dalam penyusunan proposal KTI.
4. Orang tua dan keluarga yang telah memberikan dukungan, motivasi dan doa untuk penulis dalam penyusunan proposal KTI.
5. Teman-teman semua yang telah memberi dukungan dan bantuan dalam penyusunan proposal KTI.
6. Semua pihak yang telah banyak membantu dalam penyusunan proposal KTI ini.

Penyusun menyadari bahwa dalam penulisan proposal KTI ini masih banyak kekurangan dan kesalahan, dengan demikian saran dan kritik yang sangat membantu penyusun harapkan dan diterima dengan senang hati. Penyusun berharap semoga proposal KTI ini dapat berguna bagi pembaca pada umumnya.

Gombong, Februari 2018

Penulis

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN ORISINALITAS .....	iv
INTISARI	
ABSTRAK	
KATA PENGANTAR .....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR GAMBAR TABEL .....	ix
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang .....	1
B. Tujuan .....	3
C. Manfaat .....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. TINJAUAN TEORI .....	10
1. Menstruasi.....	10
2. <i>DISMENOREA</i> .....	13
3. Kompres Hangat .....	32
4. Aromaterapi Lemon .....	39
B. KERANGKA TEORI .....	41
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	42
B. Partisipan.....	43
C. Tempat dan Waktu .....	44
D. Instrumen.....	45
BAB VI MANAJEMEN KASUS, HASIL, DAN PEMBAHASAN	
A. Manajemen kasus.....	47
B. Hasil .....	55
C. Pembahasan.....	59
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan .....	71
B. Saran .....	72
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kompres hangat.....47



## DAFTAR TABEL

Tabell.1 Instrumen .....	44
--------------------------	----



## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Lembar Konsultasi Bimbingan KTI
- Lampiran 2 Surat Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 3 SOP Penerapan Kompres Hangat dan Aromaterapi Lemon
- Lampiran 4 Inform consent Lembar Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 5 Kuisisioner
- Lampiran 6 Dokumentasi



# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Nyeri haid dalam istilah medis disebut juga *dysmenorrhea* (*dismenore*) (Widjanarko, 2006). *Dismenore* adalah nyeri yang terjadi sebelum dan selama masa menstruasi yang ditandai dengan rasa kram atau tidak enak di perut bawah (Simanjuntak, 2008). *Dismenore* ini umumnya terjadi sekitar 2 atau 3 tahun setelah menstruasi pertama dan mencapai klimaksnya saat wanita berusia 15-25 tahun (Simanjuntak, 2008).

Nyeri menstruasi atau *dismenore* pada umumnya tidak berbahaya, tetapi nyeri seringkali dirasakan sangat mengganggu kenyamanan wanita. Bahkan sekitar 10% wanita yang mengalami nyeri menstruasi tidak dapat mengikuti kegiatan sehari-hari (Nurchasnah, 2009). Nyeri menstruasi seringkali dialami oleh remaja (Andrews, 2009). Remaja yang mengalami *dismenore*, yaitu remaja yang telah menarche dan umumnya telah 12 tahun atau lebih mengalami menstruasi. Salah satu kelompok wanita yang berisiko mengalami nyeri menstruasi adalah remaja yang telah mengalami menstruasi pertama 1-2 tahun sebelumnya. Berdasarkan pendapat tersebut, maka dapat ditentukan bahwa remaja usia 15-17 tahun mengalami *dismenore* (Misaroh, 2009).

Remaja yang mengalami gangguan aktivitas akibat dismenore menyebabkan remaja tersebut tidak mampu untuk melakukan kegiatan. Dismenore pada remaja harus ditangani meskipun hanya dengan pengobatan sendiri atau non farmakologi untuk menghindari hal-hal yang lebih berat. Dampak yang terjadi jika dismenore tidak ditangani adalah gangguan aktifitas hidup sehari-hari, Retrograd menstruasi (menstruasi yang bergerak mundur), infertilitas (kemandulan), kehamilan ektopik, kista, perforasi rahim dari IUD dan infeksi (Andrews, 2009).

Dismenorea dibagi menjadi dua yaitu dismenorre primer dan sekunder. Dismenorea primer adalah rasa nyeri haid tanpa kelainan alat genital yang nyata (sifat nyeri menjalar dari perut bawah ke pinggang dan paha bahkan bisa diikuti oleh mual, muntah, sakit kepala, dan diare), sedangkan dismenorre sekunder adalah rasa nyeri yang dapat diidentifikasi penyebabnya seperti kelainan ginekologik yaitu salpingitis, endometriosis, mioma, IUD dan lain-lain. Dismenorea primer terjadi biasanya dalam waktu 6 bulan setelah menarche, hal ini disebabkan karena siklus dari proses ovulasi. Kejadian dari dismenorre primer sangat dipengaruhi oleh usia wanita karena semakin tua umur seseorang maka semakin sering pula ia mengalami menstruasi dan semakin lebar leher rahim maka sekresi hormon prostaglandin akan semakin berkurang (Puspita, 2008).

Rasa nyeri yang dirasakan seorang wanita saat menstruasi biasanya karena meningkatnya sekresi hormon prostaglandin sehingga terjadi

kontraksi otot rahim (miometrium) dan kontraksi pembuluh darah (vasokonstriksi).

Di Indonesia angka kejadian dismenorea tipe primer adalah sekitar 54,89% sedangkan sisanya penderita dengan dismenorre sekunder. Dismenorre terjadi pada remaja dengan prevalensi berkisar antara 43% hingga 93%, dimana sekitar 74-80% remaja mengalami dismenorre ringan, sementara angka kejadian endometriosis pada remaja dengan nyeri panggul diperkirakan 25-38%, sedangkan pada remaja yang tidak memberikan respon positif terhadap penanganan untuk nyeri haid, endometriosis ditemukan pada 67% kasus di laparoskopi (Hestiantoro dkk, 2012). Berdasarkan data dari berbagai negara, angka kejadian dismenore di dunia cukup tinggi. Diperkirakan 50% dari seluruh wanita di dunia menderita dismenore dalam sebuah siklus menstruasi (Calis, 2011).

Di Amerika Serikat diperkirakan hampir 90% wanita mengalami dismenore dan 10- 15% diantaranya mengalami *dismenore* berat, yang menyebabkan mereka tidak mampu melakukan kegiatan apapun (Enviromental, 2008). Di Indonesia angka kejadian dismenore primer sebesar 54,89% sedangkan sisanya adalah penderita tipe sekunder. *Dismenore* menyebabkan 14% dari remaja sering tidak hadir di sekolah dan tidak menjalani kegiatan sehari-hari (Calis, 2011).

Mengatasi dismenorea terdapat dua tindakan yaitu secara farmakologis dan non farmakologis. Prosedur secara farmakologis dapat dilakukan dengan menggunakan obat analgetik sebagai penghenti rasa sakit dan anti peradangan *Non Steroid Anti Inflamasi Drugs (NSAID)* sedangkan prosedur non farmakologi dapat dilakukan dengan relaksasi, hipnoterapi, kompres air hangat, olahraga teratur, distraksi yakni dengan cara mengalihkan perhatian melalui kegiatan membaca, menonton TV, mendengarkan radio dan mendengarkan musik (Arifin, 2008).

Manajemen nyeri non farmakologis, misalnya kompres hangat yaitu dimana kompres hangat dapat meredakan iskemia dengan menurunkan kontraksi uterus dan melancarkan pembuluh darah sehingga dapat meredakan nyeri dengan mengurangi ketegangan dan meningkatkan perasaan sejahtera, meningkatkan aliran menstruasi, dan meredakan Vasokongesti pelvis (Potter, 2010).

Kompres hangat adalah pengompresan yang dilakukan dengan mempergunakan buli-buli panas atau botol air panas yang di bungkus kain yaitu secara konduksi dimana terjadi pemindahan panas dari buli-buli ke dalam tubuh sehingga akan menyebabkan pelebaran pembuluh darah dan akan terjadi penurunan ketegangan otot sehingga nyeri haid yang di rasakan akan berkurang atau hilang (Potter, 2010)

Kompres hangat sebagai metode yang sangat efektif untuk mengurangi nyeri atau kejang otot. Sedangkan aromaterapi adalah suatu pengobatan alternatif yang menggunakan bau-bauan atau wangi-wangian

yang berasal dari senyawa-senyawa aromatik. Respon bau yang dihasilkan akan merangsang kerja sel *neurokimia* otak. Oleh karena itu, bau yang menyenangkan akan menstimulasi thalamus untuk mengeluarkan *enkefalin* yang berfungsi sebagai penghilang rasa sakit alami dan menghasilkan perasaan tenang (Hugher, 2007).

Aromaterapi yang dihirup akan di transferkan ke pusat penciuman yang berada pada pankal otak. Pada tempat ini sel neuron akan menafsirkan bau tersebut dan akan mengantarkan ke sistem limbik. Dari sistem limbik pesan tersebut akan dihantarkan ke hipotalamus, dihipotalamus seluruh system minyak esensial tersebut akan diantar oleh system sirkulasi dan agen kimia kepada tubuh yang membutuhkan (setyadi, 2011).

aromaterapi lemon mempunyai kandungan limeone 66-80 geranil aasetat, netrol, terpine 6-14%,  $\alpha$  pinene 1-4% dan mrcyne (Young, 2011). Limeone adalah komponen utama dalam senyawa kimia jeruk yang dapat menghambat sistem kerja prostaglandin sehingga dapat mengurangi nyeri. Selain itu limeone akan mengontrol siklogienase I dan II, mencegah aktivitas prostaglandin dan mengurangi rasa sakit (Namzi, 2011).

Berdasarkan Jurnal Keperawatan Respati Yogyakarta, Januari 2018, aromaterapi lemon (cytrus) terhadap penurunan nyeri menstruasi menunjukkan bahwa intensitas nyeri sebelum diberikan aromaterapi lemon (cytrus) adalah nilai mean 4,95, median 5 dengan standar deviasi 1,146. Intensitas nyeri menstruasi sesudah diberikan aromaterapi lemon

(citrus) nilai mean menjadi 2,65, median 3 dan standar deviasi 1,040. Terlihat perbedaan mean sebelum dan sesudah adalah 2,3. Hasil uji statistik menggunakan uji Wilcoxon nilai Pvalue sig.(2-tailed) sebesar 0,000 yang artinya kurang dari nilai  $\alpha$  (0,05). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa  $H_a$  diterima artinya aromaterapi lemon (citrus) berpengaruh terhadap penurunan nyeri menstruasi.

Berdasarkan jurnal menurut Lisa Sulistyawati, Dwi Purwanti Hasil penelitian derajat dismenore pada kelompok metode kompres hangat yaitu sebelum diberikan metode kompres hangat menunjukkan bahwa 40% ( 12 dari 30 remaja putri) mengalami dismenore pada skala 4-6 sedangkan sesudah diberikan metode kompres hangat menunjukkan bahwa 66,7% (20 dari 30 remaja putri) tidak merasakan nyeri menstruasi atau pada skala 0. Hal ini menunjukkan bahwa ada penurunan derajat dismenore sebelum dan sesudah diberikan metode kompres hangat.

Berdasarkan wilayah BPM Tri Winarsih sempor bahwa remaja putri yang mengalami dismenore 55,5% (25 dari 50 remaja putri) uraian tersebut, maka penulis tertarik untuk meneliti tentang “Penerapan Kompres Air Hangat Dan Aromaterapi Lemon Terhadap Penurunan Dismenorre Pada Remaja Putri Usia 12-21 Tahun“

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian pada latar belakang masalah diatas penulis ingin melakukan penelitian tentang “Penerapan Kompres Air Hangat Dan Aromaterapi Lemon untuk menurunkan Dismenorre Pada Remaja putri usia 12-21 Tahun

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Mengetahui pengaruh kompres air hangat dan aromaterapi lemon pada remaja putri usia 12-21 tahun yang mengalami dismenore

### **2. Tujuan Khusus**

b. Mengetahui tingkat nyeri dismenorre sebelum dan sesudah di lakukan terapi kompres air hangat dan Aromaterapi.

c. Menganalisi pengaruh kompres air hangat dan aromatrapi lemon pada remaja putri usia 12- 21 tahun

## **D. MANFAAT**

### **1. Manfaat Teoritis**

#### **a. Bagi Bidan**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan ilmu pengetahuan mengenai penerapan Pengaruh Kompres Hangat Dengan Aromaterapi Terhadap penurunan nyeri dismenore.

#### **b. Bagi Institusi**

Proposal ini diharapkan dapat menjadi tambahan pustaka bagi STIKES Muhammadiyah Gombong agar dapat dijadikan sebagai sumber wawasan bagi mahasiswa.

### **2. Manfaat Praktis**

#### **1. Bagi Remaja Putri**

Untuk meningkatkan pengetahuan tentang Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Nyeri Disminore.

#### **2. Bagi Peneliti**

Adanya penelitian ini dapat menambah wawasan dan pengetahuan peneliti mengenai Koples hangat dengan aromaterapi terhadap penurun nyeri dismenore .

## DAFTAR PUSTAKA

- Andrew, Gilly, 2009. *Buku Ajar Kesehatan Reproduksi Wanita*. Jakarta: EGC
- Aulia, 2009. *Kupas Tuntas Menstruasi*. Yogyakarta :Milleston.
- Calis, Karim Anton 2011: *Dysmenorrhea E-Medicine Obstetrics and Gynecology*.  
Retrieved: Maret 1, 2013, from <http://emedicine.medscape.com/article/253812.Overview>
- Chandra, Budiman, 2008. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: EGC.
- Davis C, Marie C, Kerri H, Mark J, Julie F. 2005. The Effect of Aromatherapy Massage with Music on the Stress and Anxiety Levels of Emergency Nurses. *Australasian Emergency Nursing Journal*. vol 8, pp 43-50.
- Deveraux C, 2003. *Aromatherapy : Essential Oil and How to Use Them*. United Stated: Tuttle Publishing, pp: 73-75.
- Ehrenthal, D, Hoffman, M, Hillard, PJA, 2006. *Menstrual Disorders Women's Health Series*. USA: ACP Press.
- Fajarwati Ninik, 2011. *Hubungan Kebiasaan Olahraga Dengan Dismenore Primer*, Akbid Purworejo.
- Fritz, MA, Speroff, L, 2010. *Clinical Gynecologic Endocrinology and Infertility*. USA: Lippincott Williams & Wilkins.
- Gragnotaty , M, Bank, W, 2006. *India's Undernourished Children*. USA: World Bank Publication.
- Hamilton, Persis, 2007. *Dasar- Dasar Keperawatan Maternitas*. Jakarta: EGC.
- Hendrik, F, 2007. *Problema Haid*. Jakarta: Tiga Serangkai.
- Hurlock, BE, 2007. *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Howard S, Hughes BM Expectancies. 2007. *Not aroma, explain Impact of lavender aromatherapy*. *New England Journal of Medicine*. vol 5 (365), pp 479-485.
- Anugroho, D., & Wulandari, A. (2011). *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*. Yogyakarta: CV, Andi Offser Cholifah, S., & Raden, A. (2016). *Pengaruh*

Aromaterapi Lemon Terhadap Nyeri Persalinan Kala I fase Aktif. *Jurnal Kebidanan dan Keperawatan Aisyiyah*, 12(1), 46-53. Judha, M. (2012). *Teori Pengukuran Nyeri & Nyeri Persalinan*. Yogyakarta: Nuha Medika Koensoemardiyah.(2009). *A-Z Aromaterapi untuk Kesehatan, Kebugaran, dan Kecantikan*. Yogyakarta: Lily Publisher. Koziar, E., & Berman, S., (2010). *Buku Ajar Fondamenal Keperawatan : Konsep, Proses & Praktik*, Volume : 1, Edisi : 7. Jakarta: EGC. Namazi, M., Akbari, A.S., Mojab, F., Talebi, A., Majd, H.A. & Jannesari, S.(2014). Effect of Citrus Aurantium (Bitter Orange) on the

Copyright ©2018, *Jurnal Keperawatan Respati Yogyakarta*, p-ISSN: 2088-8872; e-ISSN: 2541-2728

Severity of First-Stage Labour Pain. *Iranian Journal of Pharmaceutical Research*. Nurfitriani, D. (2016). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lemon (cutrus) secara Inhalasi terhadap Derajat Disminore Primer Pada Siswi Kelas X SMA Negeri 1 Binangun Cilacap. Doctoral dissertation. STIKES Muhammadiyah Gombong. Potter, P.A, & Perry, A.G., (2005). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan*. Volume 2. Jakarta: EGC Prawirohadjo, S. (2011). *Ilmu Kandungan Edisi 3*. Jakarta: Bina Pustaka. Purwandari.(2014). Efektifitas Aroma Terapi Lemon Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pada Pasien Post Laparatomi. <http://jom.unri.ac.id/index.php/JOMPSTIK/> diakses tanggal 30 september 2016 pukul 11:36 WIB Puspita, A.D. (2013). Analisis Faktor yang Mempengaruhi Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif di Puskesmas Mergangsang, Skripsi. Stikes 'Aisyiyah Yogyakarta. Rahmawati, I. (2015). Efektivitas Aromaterapi Lavender Dan Aromaterapi Lemon Terhadap

Intensitas Nyeri Post Sectio Caesarea (Sc) Di Rumah Sakit Budi Rahayu Kota Magelang. *Journal Of Holistic Nursing Science*, 2(2), 1117. Setyoadi.(2011). *Terapi Modalitas Keperawatan Pada Klien Psikogeratik*. Jakarta : Salemba medika Sherwood, L. (2011). *Fisiologi Manusia*. Jakarta: EGC. Solehati, dkk.(2015). *Konsep dan Aplikasi Relaksasi dalam Keperawatan Maternitas*. Bandung: PT Refika Aditama Tarsikah, Susanto, H. & Sastramihardja, H.S. (2012). Penurunan Nyeri Persalinan Primigravida Kala I Fase Aktif Pasca Penghirupan Aromaterapi Lavender di Rumah Bersalin Kasih Ibu Tuban. Diambil dari: [www.digilib.unpad.ac.id/ file=pdf/abtrak124684.pdf](http://www.digilib.unpad.ac.id/file=pdf/abtrak124684.pdf) Wong. (2010). Easing anxiety with aromatherapy. *about.com alternative medicine [Jurnal Online]*. Young, G. (2011). *Essencial Oil Pocket Reference 5th ed*. Amazon: Life Science Pubhllising

The logo is a green, shield-shaped emblem with a scalloped border. It features a central sunburst with Arabic calligraphy, flanked by a yellow laurel wreath and a yellow oil lamp. The text 'SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MUHAMMADIYAH' is written in a circular path around the central elements, and 'GOMBONG' is written at the bottom, separated by two stars.

# LAMPIRAN

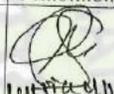
LEMBAR KONSULTASI  
 PROPOSAL KARYA TULIS ILMIAH  
 PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM DIII  
 SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MUHAMMADIYAH GOMBONG  
 TAHUN 2018

Nama : Fitroh Feny M  
 NIM : B1501274  
 Pembimbing : Lutfia Uli Na'mah, S.ST, M.kes  
 Kegiatan : Konsultasi Proposal Karya Tulis Ilmiah

NO	Hari/Tanggal	Rencana Bimbingan	Realisasi	Tanda Tangan Pembimbing
1	Selasa 13-02-2018	Judul	Judul	 Lutfia Uli Na'mah, S.ST.MKes
2	Sabtu 17-02-2018	Bab. 1, 2, 3	Bab I	 Lutfia Uli Na'mah, S.ST.MKes
3	Kamis 15-03-2018	Bab. 1, 2, 3	I	 Lutfia Uli Na'mah, S.ST.MKes
4	Jumat 16-03-2018	Bab 1, 2, 3	I, II	 Lutfia Uli Na'mah, S.ST.MKes
5	Kamis 22-03-2018	Bab 1, 2, 3	I, II Perh	 Lutfia Uli Na'mah, S.ST.MKes
6	Selasa 10-4-2018			 Lutfia Uli Na'mah, S.ST.MKes
7	Jumat 12-04-2018		Bab II	 Lutfia Uli Na'mah, S.ST.MKes

LEMBAR KONSULTASI  
 PROPOSAL KARYA TULIS ILMIAH  
 PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM DIII  
 SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MUHAMMADIYAH GOMBONG  
 TAHUN 2018

Nama : Fitroh Feny M  
 NIM : B1501274  
 Pembimbing : Lutfia Uli Na'mah, S.ST, M.kes  
 Kegiatan : Konsultasi Proposal Karya Tulis Ilmiah

NO	Hari/Tanggal	Rencana Bimbingan	Realisasi	Tanda Tangan Pembimbing
8	Senin / 16-04-2018		Bab I. II. III	 Lutfia Uli Na'mah S.ST.M.Kes
9	Jumat / 20-4-2018		acc	 Lutfia Uli Na'mah S.ST.M.Kes
10	Rabu 25-Mei-2018		Bab I. II. III	 Lutfia Uli Na'mah S.ST.M.Kes
11	Senin 4 Juni 2018		acc	 Lutfia Uli Na'mah S.ST.M.Kes
12	Selasa, 19 Juli 2018		BAB IV.V	 Lutfia Uli Na'mah S.ST.M.Kes
13	Senin 23 Juni		BAB IV.V	 Lutfia Uli Na'mah S.ST.M.Kes
14	Kamis 26 Juni 2018		BAB IV.V	 Lutfia Uli Na'mah S.ST.M.Kes

LEMBAR KONSULTASI  
 PROPOSAL KARYA TULIS ILMIAH  
 PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM DIII  
 SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MUHAMMADIYAH GOMBONG  
 TAHUN 2018

Nama : Fitroh Feny M  
 NIM : B1501274  
 Pembimbing : Lutfia Uli Na'mah, S.ST, M.kes  
 Kegiatan : Konsultasi Proposal Karya Tulis Ilmiah

NO	Hari/Tanggal	Rencana Bimbingan	Realisasi	Tanda Tangan Pembimbing
15	Sabtu, 20 Januari		Bhsari	 Lutfia Uli Na'mah S.ST.MKes
16	Rabu, 23 Januari		ACC	 Lutfia Uli Na'mah S.ST.MKes

**SURAT PERMOHONAN IZIN UNTUK BERPARTISIPASI SEBAGAI  
RESPONDEN PENELITIAN**

Yang bertandatangan dibawah ini,saya:

Nama : Fitroh Feny M  
Umur : 20 tahun  
Alamat : Kuwarasan  
Pekerjaan : Mahasiswa STIKES MUHAMMADIYAH GOMBONG, DIII  
KEBIDANAN

Dengan ini mengajukan permohonan dengan hormat kepada bapak/ibu/saudara untuk bersedia memberikan izin pada anak Bapak/Ibu/Saudara untuk menjadi responden pada penelitian yang akan saya lakukan, dengan judul **"Pengaruh Kompres Hangat Dan Aroma Terapi Lemon Untuk Penurunan Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri"**

Penelitian tersebut tujuan untuk mengidentifikasi terapi kompres hangat dalam menurunkan nyeri dismenore. Manfaat penelitian tersebut bagi remaja yang mengalami nyeri menstruasi adalah mendapatkan intervensi non farmakologi (dirawat pengobatan )dengan menggunakan terapi kompres hangat, merupakan tindakan yang aman selama ini belum ditemukan efek sampingnya.

Jika Bapak/Ibu/Sudara bersedia untuk memberikan izin kepada anak Bapak/Ibu/Saudara untuk berpartisipasi dalam penelitian ini, maka anak Bapak/Ibu/saudara akan diminta untuk mengisi kuisisioner tentang kecemasan saat menstruasi pada siklus menstruasi yang pertama dan kuisisioner tentang nyeri – nyeri pada saat menstruasi pada siklus menstruasi berturut-turut (sebelum dan sesudah terapi. Terapi kompres hangat terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja putri.

Demikian permohonan ini saya buat,atas kerjasama yang baik saya ucapkan trimakasih

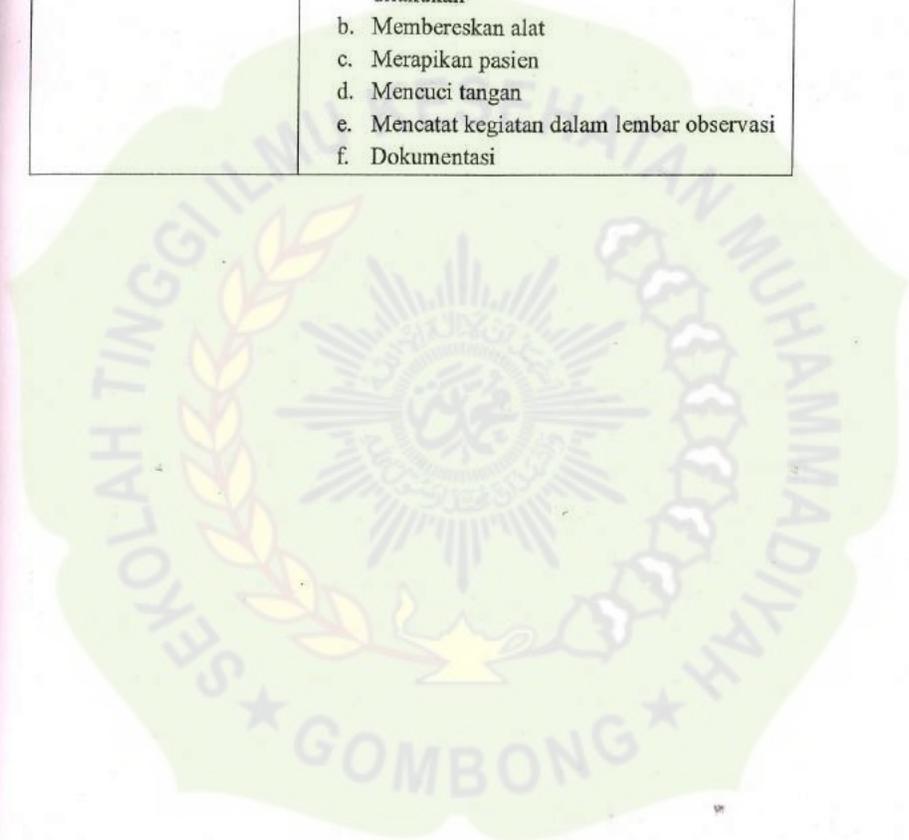
Kebumen, Febuari 2018

## SATUAN OPERASIONAL PROSEDUR

### PENERAPAN KOMPRES HANGAT DENGAN BOTOL DAN AROMATERAPI LEMON PADA REMAJA YANG MENGALAMI *DISMENOIRE*

<b>PENGERTIAN</b>	Kompres panas merangsang sirkulasi dan meningkatkan lokalisasi bahan purulen pada jaringan (Johnson JY, Temple JS, & Carr P, 2007). Memberikan Aromaterapi adalah metode yang untuk meningkatkan kesehatan fisik, emosi, dan spirit. Berbagai efek minyak essensial adalah menurunkan nyeri (Koensoemardiyah, 2009).
<b>TUJUAN</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Mempelancar sirkul darah dan menstabilkan sistem saraf menimbulkan tenang</li><li>2. Mengurangi rasa sakit</li><li>3. Mengurangi rasa nyeri</li></ol>
<b>KEBIJAKAN</b>	Dismenore pada remaja putri
<b>PETUGAS</b>	Mahasiswa kebidanan
<b>PERALATAN</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Botol berisi air hangat</li><li>2. Lemon</li><li>3. Pisau</li><li>4. Kain</li><li>5. Alat tulis</li><li>6. Lembar observasi</li></ol>
<b>PROSEDUR PENATALAKSANAAN</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Tahap pra interaksi<ol style="list-style-type: none"><li>a. Memperkenalkan diri</li><li>b. Mencuci tangan</li><li>c. Menempatkan alat di dekat pasien</li></ol></li><li>2. Tahap orientasi<ol style="list-style-type: none"><li>a. Memberikan salam</li><li>b. Menjelaskan maksud dan tujuan</li><li>c. Menanyakan persetujuan dan kesiapan pasien</li></ol></li><li>3. Tahap kerja<ol style="list-style-type: none"><li>a. Menjaga privasi</li><li>b. Meminta pasien untuk mengisi lembar obseervasi sekala nyeri</li><li>c. Mengatur posisi pasien nyaman mungkin</li></ol></li></ol>

	<p>d. Mengompres daerah perut menggunakan kompres hangat dan memberikan lemon untuk dihirupnya</p> <p>4. Tahap terminasi</p> <ul style="list-style-type: none"><li>a. Melakukan evaluasi tindakan yang dilakukan</li><li>b. Membersihkan alat</li><li>c. Merapikan pasien</li><li>d. Mencuci tangan</li><li>e. Mencatat kegiatan dalam lembar observasi</li><li>f. Dokumentasi</li></ul>
--	--



DOKUMENTASI





Partisipan pertama



Partisipa pertama



Partisipan pertama



Partisipan kedua



Partisipan kedua



Partisipan kedua



Partisipan ke empat



Partisipan ke empat



Partisipan ke empat



Partisipan kelima



Partisipan kelima



Partisipan kelima

