

SKRIPSI
PERBEDAAN NYERI *DISMENORE* PRIMER PADA REMAJA
PUTRI SEBELUM DAN SESUDAH DILAKUKAN
AROMASANAS* (AROMATERAPI *CITRUS
DAN YOGA *ASANAS*)

Studi dilakukan di Sekolah Menengah Pertama
Sila Dharma Denpasar



Oleh:
NI PUTU AYU DIAH PARAMITA
NIM. P07124222019

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR
JURUSAN KEBIDANAN
PRODI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN
DENPASAR
2026

SKRIPSI
PERBEDAAN NYERI *DISMENORE* PRIMER PADA REMAJA
PUTRI SEBELUM DAN SESUDAH DILAKUKAN
AROMASANAS* (AROMATERAPI *CITRUS
DAN YOGA *ASANAS*)

Studi dilakukan di Sekolah Menengah Pertama
Sila Dharma Denpasar

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Menyelesaikan Pendidikan Sarjana Terapan Kebidanan
Jurusan Kebidanan

Oleh:
NI PUTU AYU DIAH PARAMITA
NIM. P07124222019

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR
JURUSAN KEBIDANAN
PRODI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN
DENPASAR
2026

**LEMBAR PERSETUJUAN
SKRIPSI**

**PERBEDAAN NYERI *DISMENORE* PRIMER PADA REMAJA
PUTRI SEBELUM DAN SESUDAH DILAKUKAN
AROMASANAS (AROMATERAPI *CITRUS*
DAN YOGA *ASANAS*)**

**Studi dilakukan di Sekolah Menengah Pertama
Sila Dharma Denpasar**

OLEH:

**NI PUTU AYU DIAH PARAMITA
NIM. P07124222019**

TELAH MENDAPATKAN PERSETUJUAN

Pembimbing Utama:

Pembimbing Pendamping:



**Bdn. Ni Wayan Armini, SST.,M.Keb
NIP. 198101302002122001**



**drg. Asep Arifin Senjaya, M.Kes
NIP. 196601101992031017**

**MENGETAHUI:
KETUA JURUSAN KEBIDANAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR**



**Bdn. Ni Ketut Somoyani, SST.,M.Biomed
NIP.196904211989032001**

**LEMBAR PENGESAHAN
SKRIPSI**

**PERBEDAAN NYERI *DISMENORE* PRIMER PADA REMAJA
PUTRI SEBELUM DAN SESUDAH DILAKUKAN
AROMASANAS (AROMATERAPI *CITRUS*
DAN YOGA *ASANAS*)**

**Studi dilakukan di Sekolah Menengah Pertama
Sila Dharma Denpasar**

OLEH:

**NI PUTU AYU DIAH PARAMITA
NIM. P07124222019**

**TELAH DIUJI DI HADAPAN TIM PENGUJI
PADA HARI : SELASA
TANGGAL : 05 MEI 2026**

TIM PEMBIMBING SEMINAR

- | | | |
|---|--------------|---|
| 1. <u>Dr. Sri Rahayu, S.Tr.Keb., S.Kep., Ners., M.Kes</u> | (Ketua) |  |
| 2. <u>Bdn. Ni Wayan Armini, SST., M.Keb</u> | (Sekretaris) | |
| 3. <u>Bdn. Ni Nyoman Suindri, S.Si.T., M.Keb</u> | (Anggota) | |

**MENGETAHUI:
KETUA JURUSAN KEBIDANAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR**


**Bdn. Ni Ketut Somoyani, SST., M.Biomed
NIP.196904211989032001**

**PERBEDAAN NYERI *DISMENOIRE* PRIMER PADA REMAJA PUTRI
SEBELUM DAN SESUDAH DILAKUKAN *AROMASANAS*
(AROMATERAPI *CITRUS* DAN YOGA *ASANAS*)**

ABSTRAK

Dismenore primer pada remaja putri dapat ditangani secara nonfarmakologis melalui kombinasi aromaterapi *citrus* dan yoga *asanas* (*aromasanas*). Penelitian ini bertujuan mengetahui perbedaan nyeri *dismenore* primer ada remaja putri sebelum dan sesudah dilakukan *aromasanas*. Jumlah sampel pada penelitian ini 32 remaja putri yang mengalami *dismenore* primer. Desain pra-eksperimental *one group pretest-posttest* menggunakan pengukuran *numeric rating scale* (NRS). Terapi *aromasanas* dilakukan selama 1 siklus menstruasi yang dimulai pada fase luteal. Intervensi dilakukan 2 kali oleh peneliti dan selanjutnya responden melakukan intervensi secara mandiri dirumah. Durasi intervensi dilakukan selama 30 menit dalam 3 kali seminggu hingga siklus menstruasi datang kembali. Skor median sebelum sebesar 4 dengan min-max 4-6, skor median sesudah sebesar 2 dengan min-max 1-5. Hasil uji menunjukkan nilai Z sebesar -5,021 dengan nilai p-value = 0,001 ($\alpha < 0,005$). Hal ini menunjukkan perbedaan yang signifikan dalam intensitas nyeri *dismenore* primer pada remaja putri sebelum dan sesudah dilakukan *aromasanas* karena *aromasanas* dapat meningkatkan hormon *endorphin* sehingga nyeri *dismenore* dapat menurun. Simpulan hasil penelitian ini yaitu terdapat perbedaan nyeri *dismenore* primer pada remaja putri sebelum dan sesudah dilakukan *aromasanas* (aromaterapi *citrus* dan yoga *asanas*). Saran yang dapat dilakukan pada remaja putri untuk melakukan *aromasanas* dalam mengelola nyeri *dismenore*.

Kata Kunci: *Aromasanas*, *Dismenore* Primer, Remaja Putri

**DIFFERENCES IN PRIMARY DYSMENORRHEA PAIN IN ADOLESCENT
GIRLS BEFORE AND AFTER AROMASANAS (CITRUS
AROMATHERAPY AND YOGA ASANAS)**

ABSTRACT

Primary dysmenorrhea in adolescent girls can be treated nonpharmacologically through a combination of citrus aromatherapy and yoga asanas (aromasanas). This study aims to find out the difference in primary dysmenorrhea pain in adolescent girls before and after aromasanas. The number of samples in this study was 32 adolescent girls who experienced primary dysmenorrhea. The pre-experimental design of one group pretest–posttest uses numeric rating scale (NRS) measurements. Aromasanas therapy is carried out during 1 menstrual cycle which begins in the luteal phase. The intervention was carried out 2 times by the researcher and then the respondents intervened independently at home. The duration of the intervention was 30 minutes in 3 times a week until the menstrual cycle returned. The median score before is 4 with a min-max of 4-6, the median score after is 2 with a min-max of 1-5. The test results showed a Z value of -5,021 with a p-value of <,001 ($\alpha < 0.005$). This shows a significant difference in the intensity of primary dysmenorrhea pain in adolescent girls before and after aromasanas because aromasanas can increase endorphin hormones so that dysmenorrhea pain can decrease. The conclusion of the results of this study is that there are differences in primary dysmenorrhea pain in adolescent girls before and after aromasanas (citrus aromatherapy and yoga asanas). Suggestions that can be made for young women to do aromasanas in managing dysmenorrhea pain.

Keywords: aromasanas, primary dysmenorrhea, Young Women

RINGKASAN PENELITIAN

PERBEDAAN NYERI DISMENOIRE PRIMER PADA REMAJA PUTRI SEBELUM DAN SESUDAH DILAKUKAN *AROMASANAS* (*AROMATERAPI CITRUS* DAN *YOGA ASANAS*)

Oleh: Ni Putu Ayu Diah Paramita (NIM: P07124222019)

Dismenore merupakan rasa nyeri yang timbul saat menstruasi yang mengakibatkan susah untuk konsentrasi dalam belajar dan meningkatkan peluang ketidakhadiran di sekolah. (Putri dkk, 2023). Data World Health Organization (WHO) tahun 2020 menunjukkan bahwa, angka kejadian *dismenorea* di dunia sangat tinggi, sebanyak 90% wanita menderita *dismenorea*, dengan 10%-16% menderita *dismenorea* berat. Rata-rata > 50% wanita menderita *dismenore* atau nyeri haid (Putri dan Ade, 2024). Penatalaksanaan dismenore dapat dilakukan secara farmakologis menggunakan analgesik golongan *Non Steroid Anti Inflammatory Drug* (NSAID) maupun secara nonfarmakologis (Meinika, 2021), salah satunya melalui kombinasi aromaterapi dan yoga (Rosa dkk, 2024). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan nyeri *dismenore* primer pada remaja putri sebelum dan sesudah dilakukan *aromasanas* di SMP Sila Dharma Denpasar.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain pra-eksperimental menggunakan rancangan *one group pretest-posttest*. Sampel penelitian adalah siswi kelas VII dan VIII yang mengalami dismenore primer sebanyak 32 orang, dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *non probability sampling* jenis *purposive sampling*. Instrumen penelitian yang digunakan adalah lembar pengukuran skala nyeri menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS).

Hasil pengukuran intensitas nyeri sebelum intervensi menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami nyeri kategori sedang. Nilai median nyeri sebelum diberikan *aromasanas* berada pada skala empat, dengan rentang nyeri minimum empat dan maksimum enam berdasarkan *Numeric Rating Scale* (NRS).

Hal ini menunjukkan bahwa *dismenore* cukup mengganggu aktivitas responden sebelum intervensi dilakukan.

Pemberian intervensi *aromasanas* menunjukkan adanya penurunan intensitas nyeri *dismenore* primer pada sebagian besar responden. Nilai median nyeri sesudah intervensi menurun menjadi skala dua, dengan nilai minimum satu dan maksimum lima. Hasil ini menunjukkan adanya respons positif tubuh terhadap kombinasi aromaterapi *citrus* dan yoga *asanas*.

Hasil uji normalitas menunjukkan data berdistribusi tidak normal, sehingga analisis data menggunakan uji *Wilcoxon*. Hasil analisis menunjukkan terdapat perbedaan nyeri *dismenore primer* sebelum dan sesudah dilakukan *aromasanas* dengan nilai $p = 0,001$ ($p < 0,05$). Skor nyeri sebelum intervensi (*pretest*) diperoleh nilai minimum empat dan maksimum lima, sedangkan skor nyeri setelah intervensi (*posttest*) diperoleh nilai minimum satu dan maksimum lima. Hal ini menunjukkan bahwa *aromasanas* efektif dalam menurunkan nyeri *dismenore* primer pada remaja putri.

Hasil penelitian ini juga sesuai dengan Nurjanah (2023) yang menyatakan aromaterapi *citrus* diketahui memiliki berbagai manfaat terapeutik, antara lain berperan dalam mengurangi rasa nyeri, menyeimbangkan energi tubuh, memunculkan perasaan positif, memberikan efek relaksasi, serta menciptakan perasaan nyaman dan bahagia (Nurjanah, 2023). Teori lain yang mendukung yaitu Anisa & Norwinda (2023) yang menyatakan bahwa yoga merupakan salah satu teknik relaksasi untuk nyeri. Teknik relaksasi dalam yoga dapat merangsang tubuh untuk melepaskan *endorphin* dan *enkefalin* yaitu senyawa yang berfungsi untuk menghambat nyeri. Yoga dapat menurunkan nyeri dengan cara merelaksasikan otot-otot endometrium yang mengalami *spasme* dan *iskemia* karena peningkatan prostaglandin sehingga terjadi vasolidatasi pembuluh darah. Hal tersebut menyebabkan aliran darah ke daerah yang mengalami *spasme* dan *iskemia* meningkat sehingga nyeri yang dirasakan dapat menurun (Anisa & Norwinda, 2023).

Simpulan dari penelitian ini yaitu terdapat perbedaan nyeri *dismenore* primer pada remaja putri sebelum dan sesudah dilakukan *aromasanas* (aromaterapi *citrus* dan yoga *asanas*).

Saran yang dapat dilakukan untuk remaja putri yang mengalami nyeri *dismenore* primer yaitu melakukan *aromasanas* secara rutin sebagai bentuk penanganan mandiri dalam mengurangi nyeri *dismenore* primer. Institusi pendidikan dan tenaga kesehatan dapat memanfaatkan intervensi ini sebagai program promotif dan preventif dalam meningkatkan kesehatan reproduksi remaja. Penelitian selanjutnya diharapkan menggunakan desain penelitian dengan kelompok kontrol serta jumlah sampel yang lebih besar guna memperkuat hasil penelitian.

KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur penulis panjatkan kehadapaan Tuhan Yang Maha Esa atas karunia-Nya, skripsi dengan judul "Perbedaan nyeri *dismenore* primer pada remaja putri sebelum dan sesudah dilakukan *aromasanas* (aromaterapi citrus dan yoga *asanas*)" studi dilakukan di Sekolah Menengah Pertama Sliha Dharma Denpasar selesai pada waktunya. Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. Sri Rahayu, STr.Keb., S.Kep., Ners., M.Kes selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Denpasar yang telah memberikan kesempatan kepada penulis dalam menyusun skripsi ini.
2. Bdn. Ni Ketut Somoyani, SST., M.Biomed selaku Ketua Jurusan Kebidanan yang telah memberikan kesempatan kepada penulis dalam menyusun skripsi ini.
3. Bdn. Ni Wayan Armini, SST., M.Keb selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan dan selaku pembimbing utama yang telah memberikan bimbingan, masukan dan arahan dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. drg. Asep Arifin Senjaya, M.Kes selaku pembimbing pendamping yang telah memberikan bimbingan, masukan dan arahan kepada penulis.
5. Dosen-dosen Jurusan Kebidanan di Poltekkes Kemenkes Denpasar yang telah memberikan dorongan dan dukungan.
6. Orang tua, teman-teman, dan keluarga penulis yang telah memberikan dukungan dengan baik.

Skripsi ini belum sempurna, penulis mengharapkan saran dan masukan dari para pembaca, sehingga skripsi ini menjadi layak untuk dilanjutkan ke penelitian.

Denpasar, April 2026

Penulis

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Ni Putu Ayu Diah Paramita
Nim : P07124222019
Program Studi : Sarjana Terapan
Jurusan : Kebidanan
Tahun Akademik : 2025/2026
Alamat : Dusun Sulang, Desa Sulang, Kec. Dawan, Kab Klungkung

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini dengan judul “perbedaan nyeri *dismenore* primer pada remaja putri sebelum dan sesudah dilakukan *aromasanas* (aromaterapi *citrus* dan yoga *asanas*)” adalah benar karya sendiri atau bukan plagiat hasil orang lain.
2. Apabila dikemudian hari terbukti skripsi bukan karya saya sendiri atau plagiat hasil karya orang lain, maka saya sendiri bersedia menerima sanksi sesuai Peraturan Mendiknas RI No. 17 Tahun 2010 dan ketentuan perundang-undangan sebagaimana mestinyberlakua.

Demikian suratt pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagai mestinya.

Denpasar, 30 April 2026



Ni Putu Ayu Diah Paramita

NIM. P07124222019

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT.....	vi
RINGKASAN PENELITIAN.....	vii
KATA PENGANTAR.....	x
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT	xiv
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL.....	xvi
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	8
A. Dismenore Primer.....	8
B. Remaja.....	15
C. Aromasanas	17
BAB III KERANGKA KONSEP.....	29
A. Kerangka Konsep	29
B. Variabel dan Definisi Operasional Variabel	30
C. Hipotesis	33
BAB IV METODE PENELITIAN	34
A. Jenis Penelitan	34
B. Alur Penelitian.....	35
C. Tempat dan Waktu Penelitian	36
D. Populasi dan Sampel Penelitian	36

E. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data.....	37
F. Pengolahan dan Analisis Data	40
G. Etika Penelitian.....	42
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN	44
A. Hasil Penelitian.....	44
B. Pembahasan.....	49
C. Kelemahan Penelitian.....	55
BAB VI SIMPULAN DAN SARAN.....	56
A. Simpulan.....	56
B. Saran.....	56
DAFTAR PUSTAKA	58
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1.	Variabel dan Definisi Operasional.....	45
Tabel 2.	Karakteristik Subjek Penelitian.....	46
Tabel 3.	Nyeri Dismenore Primer Pada Remaja Putri Sebelum Diberikan Intervensi Aromasanas.....	47
Tabel 4.	Nyeri Dismenore Primer Pada Remaja Putri Sesudah Diberikan Intervensi Aromasanas.....	47
Tabel 5.	Hasil Uji Normalitas.....	47
Tabel 6.	Nyeri Dismenore Primer Pada Remaja Putri Sebelum Dan Sesudah Diberikan Intervensi Aromasanas.....	48

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. <i>Numerical Rating Scale (NRS)</i>	15
Gambar 2. <i>Balasana</i>	22
Gambar 3. <i>Bhujangasana</i>	23
Gambar 4. <i>Marjaryasana Bitilasana</i>	24
Gambar 5. <i>Vyaghrasana</i>	26
Gambar 6. <i>Supta Matsyendrasana</i>	27
Gambar 7. <i>Apanasana</i>	28
Gambar 8. Kerangka Konsep Penelitian	29
Gambar 9. Desain Penelitian	34
Gambar 10. Alur penelitian	35

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Lembar Observasi (*Pretest* dan *Posttest*)
- Lampiran 2. Lembar Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 3. *Informed Consent*
- Lampiran 4. Jadwal Kegiatan Pelaksanaan Penelitian
- Lampiran 5. Rancangan Anggaran Penelitian
- Lampiran 6. Surat Studi Pendahuluan SMP Sila Dharma Denpasar
- Lampiran 7. Surat Persetujuan ETIK/ *ETHICAL CLERANCE*
- Lampiran 8. Surat Ijin Penelitian
- Lampiran 9. Surat Balasan Tempat Penelitian
- Lampiran 10. Hasil Olah Data Karakteristik Responden
- Lampiran 11. Hasil Olah data SPSS
- Lampiran 12. Surat Pencatatan Hak Ciptaan
- Lampiran 13. Dokumentasi
- Lampiran 14. Sertifikat Pelatihan Yoga