

ABSTRAK

Dismenore primer dapat menyebabkan remaja menjadi lemas tidak bertenaga sehingga berdampak negatif pada aktivitas sehari-hari dan secara psikologis akan mengganggu, bahkan menjadi salah satu alasan penderita tidak bisa melakukan aktivitas kegiatan sehari-hari, kehilangan konsentrasi belajar di sekolah dan izin tidak mengikuti pembelajaran. Tujuan penelitian untuk mengetahui apakah teknik genggam jari dan aromaterapi lemon berpengaruh terhadap dismenore pada siswi di SMK Kesehatan Bhakti Kencana Limbangan Garut. Metode penelitian ini yaitu metode kuantitatif dengan menggunakan desain *quasi experiment* dengan rancangan *one group pre test post test design*. Populasi dalam penelitian ini yaitu 45 siswi dengan jumlah sampel 34 siswi dengan teknik *consecutive sampling*. Instrumen yang digunakan yaitu dengan menggunakan lembar observasi *Numeric Rating Scale* (NRS). Analisis menggunakan uji Wilcoxon. Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh teknik genggam jari dan aromaterapi lemon terhadap dismenore dengan nilai $p < 0,005$ yaitu $p : 0,000$ yang berarti H_0 diterima, H_0 ditolak. Teknik genggam jari dan aromaterapi lemon merupakan terapi yang dapat menurunkan dismenore. Kesimpulan didapatkan bahwa teknik genggam jari dan aromaterapi lemon berpengaruh terhadap dismenore dan Diharapkan kepada pihak Sekolah khususnya di UKS untuk menambah alternatif dalam mengatasi dismenore pada siswi. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan untuk melakukan penelitian dengan variabel, tempat dan waktu yang berbeda.

Kata Kunci : Aromaterapi Lemon, Dismenore, Remaja, Teknik Genggam Jari

Daftar Pustaka : 4 Buku (2012-2021)
15 Jurnal (2018-2021)

ABSTRACT

Primary dysmenorrhea can cause teenagers to become weak and powerless so that it has a negative impact on daily activities and will psychologically interfere, even being one of the reasons people cannot carry out daily activities, lose concentration in studying at school and permission to not participate in learning. The purpose of the study was to determine whether finger gripping techniques and lemon aromatherapy had an effect on dysmenorrhea in female students at SMK Kesehatan Bhakti Kencana Limbangan Garut. This research method is a quantitative method using a quasi-experimental design with a one group pre test post test design. The population in this study were 45 female students with a total sample of 34 female students with consecutive sampling technique. The instrument used is The Numeric Rating Scala (NRS) observation sheet. Analysis using Wilcoxon test. The results showed that there was an effect of finger gripping technique and lemon aromatherapy on dysmenorrhea with p value < 0.005 , namely $p : 0.000$, which means H_a is accepted, H_0 is rejected. Finger gripping technique and lemon aromatherapy are therapies that can reduce dysmenorrhea. The conclusion is that finger gripping techniques and lemon aromatherapy have an effect on dysmenore and it is hoped that the school, especially in UKS, will add alternatives in overcoming dysmenorrhea in students. Future researchers are expected to conduct research with different variables, places and times.

Keywords : *Cytrus Aromatherapy, Dysmenorrhea, Finger Gripping Technique, Teenager*

Reference : 4 Books (2012-2021)
15 Journals (2018-2022)