

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Tinjauan Pustaka

Penelitian Ningsih dan Wahyuni (2021) dengan judul Pengaruh Teknik Genggam Jari Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri menggunakan metode *pretest-posttest design*. Hasil yang didapat yaitu nyeri dismenore sebelum intervensi, nilai terendah 1 dan tertinggi 6 setelah intervensi nilai terendah 1 dan nilai tertinggi nilai beda mean 1.6. Kesimpulan dari hasil penelitian tersebut yaitu teknik genggam jari berpengaruh terhadap penurunan dismenore pada remaja putri.

Penelitian Oktavianis dan Liza (2020) dengan judul Efektifitas Counterpressure Dan Relaksasi Genggam Jari Terhadap Intensitas Nyeri Dismenore Primer Pada Ramaja Putri menggunakan metode *pretest-posttest design*. Peneliti menyimpulkan bahwa terapi counterpressure dan relaksasi genggam jari dapat menurunkan nyeri haid pada remaja putri.

Penelitian Selestia dkk (2020) dengan judul Uji Efektifitas Relaksasi Genggam Jari Dan Nafas Dalam Terhadap Penurunan Intensitas Derajat Dismenore Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 10 Pontianak menggunakan *pretest-posttest without control group design*. Hasil yang didapat yaitu tidak ada perbedaan efektifitas antara teknik genggam jari dan nafas dalam terhadap penurunan intensitas derajat dismenore. Kesimpulannya yaitu teknik relaksasi genggam jari dan nafas dalam efektif terhadap penurunan intensitas derajat dismenore pada remaja putri.

Penelitian Melly Dan Wasis (2021) dengan judul Pengaruh Teknik Relaksasi Finger Clamp Terhadap Intensitas Nyeri Dismenore Pada Mahasiswa Stike Hang Tuah Tanjungpinang Menggunakan Metode One Group Pre-Post Test Design. Hasil yang diperoleh adalah nyeri sedang 61,1% terkontrol nyeri berat 38,9% berdasarkan nilai $p < 0,04$. Kesimpulan dari hasil penelitian ini adalah nyeri dismenore dapat dikurangi dengan teknik distraksi salah satunya dengan menggenggam jari.

Penelitian Wahyuni, Nurhaeda, Aisyah (2022) dengan judul Efektifitas Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Di Desa Benggaul menggunakan metode *one group pre test dan post test*. Peneliti menyimpulkan bahwa ada pengaruh teknik relaksasi genggam jari terhadap penurunan nyeri dismenore, sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi genggam jari pada mahasiswi.

Penelitian Vita, Vevi, Rahmi (2021) dengan judul Pengaruh Aromaterapi Lemon (Citrus) Terhadap Skala Nyeri Dismenore Pada Mahasiswi Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES Baiturrahim Jambi menggunakan metode *pretest-posttest design*. Peneliti menyimpulkan bahwa aromaterapi lemon (jeruk) berpengaruh terhadap skala nyeri dismenore pada mahasiswi.

Penelitian Rambli, Bajak, Tumbale (2019) berjudul Pengaruh Aromaterapi Lemon (Citrus) Terhadap Penurunan Dismenore Pada Mahasiswa Keperawatan menggunakan metode *pretest-posttest design without control*.

Peneliti menyimpulkan bahwa terdapat pengaruh pemberian aromaterapi lemon (citrus) terhadap penurunan dismenore.

Penelitian Sefty dan Lenny (2016) dengan judul Pengaruh Aromaterapi Lemon (citrus) Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Pada Mahasiswi menggunakan metode *pretest-posttest design*. Peneliti menyimpulkan bahwa aromaterapi lemon (citrus) berpengaruh dalam penurunan nyeri menstruasi pada mahasiswi.

2.2 Remaja

2.2.1 Pengertian Remaja

Masa remaja adalah masa transisi antara masa kanak-kanak dan masa dewasa, di mana pertumbuhan melonjak (*growth spurt*). Ciri-ciri seksual sekunder muncul, terjadi fertilitas, dan terjadi perubahan psikologis dan kognitif. Masa remaja adalah masa transisi yang ditandai oleh adanya perubahan fisik, emosi, dan psikis. Masa remaja yakni antara usia 10-19 tahun adalah suatu periode masa pematangan organ reproduksi manusia dan sering disebut masa pubertas (Puspita, 2019).

2.2.2 Perkembangan Fisik Pada Remaja

Perubahan pertama yang dialami remaja adalah perubahan fisik. Atau sering disebut pubertas, yaitu perubahan bertahap pada remaja baik di dalam maupun di luar tubuh dari masa kanak-kanak hingga dewasa. Pada saat terjadi perubahan fisik pada remaja, mereka

merasa tidak nyaman dengan perubahan tersebut, terutama perubahan fisik.

Masa remaja terbagi menjadi dua yaitu masa remaja awal dan masa remaja akhir. Masa remaja awal dimulai pada saat anak-anak mulai matang secara seksual yaitu usia 13 sampai 17 tahun, sedangkan masa remaja akhir meliputi periode setelahnya sampai dengan 18 tahun, yaitu usia dimana seseorang dinyatakan secara hukum. Menurut Hurlock bahwa masa remaja dapat dikategorikan :

1. Masa remaja awal : 13 tahun sampai 17 tahun. Perubahan fisik terjadi sangat cepat dan mencapai puncaknya. Ada juga ketidakseimbangan emosional dan ketidakstabilan dalam banyak hal. Mencari identitas dan perubahan dalam hubungan social.
2. Masa remaja akhir : 18 tahun sampai 20 tahun. Selalu ingin menjadi pusat perhatian, ingin menonjol, idealis, memiliki cita-cita yang tinggi, antusias dan energy yang tinggi, ingin membangun identitas dan ingin mencapai kemandirian emosional. Ini biasanya hanya berlangsung dalam waktu yang relatif singkat. Periode ini ditandai dengan sifat-sifat negatif pada remaja, sehingga sering disebut periode negatif dengan gejala seperti gelisah, kurang bekerja, pesimis, dll. Pada prinsipnya, setelah seorang remaja mampu menentukan posisi hidupnya, maka tibalah saatnya untuk mencapai akhir masa

remaja dan menyelesaikan tugas-tugas perkembangan remaja, yaitu menemukan posisinya, kehidupan dan membawa individu itu ke kedewasaan (Octavia, 2020).

2.2.3 Perubahan Fisiologi Remaja

Masa remaja dimulai dengan pubertas, masa perubahan fisik. Perubahan fisik yang terjadi pada masa pubertas merupakan peristiwa terpenting, cepat, drastis dan tidak teratur yang terjadi pada sistem reproduksi. Hormon diproduksi dan bekerja pada organ reproduksi untuk memulai siklus reproduksi dan menyebabkan perubahan pada tubuh.

Perubahan fisik ini disertai dengan perkembangan bertahap karakteristik seksual primer dan sekunder. Ciri-ciri seksual primer meliputi perkembangan organ reproduksi, ciri-ciri seksual sekunder meliputi perubahan bentuk tubuh menurut jenis kelamin, misalnya pada remaja putri ditandai dengan menarche (menstruasi pertama), pertumbuhan rambut kemaluan, pembesaran payudara, pembesaran pinggul, sedangkan pada pria mengalami mimpi basah pertama, suara keras, pertumbuhan rambut kemaluan, pertumbuhan rambut di beberapa tempat seperti dada, kaki, kumis, dll. (Lubis, 2013).

2.3 Menstruasi Pada Remaja

2.3.1 Pengertian Menstruasi

Menstruasi merupakan keluarnya cairan dari lapisan endometrium yang mengandung banyak pembuluh darah. Ini memotong pembuluh darah dan memungkinkan darah bocor keluar, yang kemudian meninggalkan tubuh melalui vagina. Setelah menstruasi, endometrium tumbuh kembali di bawah pengaruh hormon estrogen yang disekresikan oleh ovarium (Muchtar et al, 2015).

Menstruasi adalah keluarnya darah secara teratur dari rahim, atau tanda bahwa sistem rahim telah matang (Maharani et al., 2016). Menstruasi yang juga dikenal dengan istilah haid merupakan respon biologis yang pasti ada pada wanita, setiap bulan seorang wanita mengalami pendarahan melalui saluran reproduksinya. Menstruasi tidak terjadi pada wanita hamil. Siklus menstruasi yang normal berlangsung selama 28-29 hari (Nurshamsul, 2016).

2.3.2 Fase-Fase Menstruasi

Setiap siklus menstruasi memiliki 4 fase perubahan yang terjadi pada rahim. Fase ini adalah hasil dari koordinasi cairan antara kelenjar pituitari, ovarium, dan rahim. Tahap pertama adalah pelepasan lapisan rahim dari dinding rahim, diikuti dengan pendarahan, dan berlangsung selama 3-4 hari. Fase kedua adalah fase pascamenstruasi (fase regenerasi), di mana luka sudah sembuh karena terlepasnya endometrium. Kondisi ini dimulai dengan mulainya

menstruasi dan berlangsung selama sekitar 4 hari. Fase ketiga adalah fase menstruasi tengah (fase proliferasi) setelah penyembuhan luka, terjadi penebalan endometrium sekitar 3,5 mm, dan fase ini berlangsung dari hari ke 5 sampai 14 siklus menstruasi. Proses proliferasi dibagi menjadi tiga tahap yaitu, fase proliferasi awal, yang terjadi pada hari ke 4-7 dan dapat dikenali dari permukaan epitel yang tipis dan remodeling epitel, sedangkan fase proliferasi natal terjadi pada hari ke 8-10. Fase ini adalah bentuk sementara dan dapat dikenali dari epitel superfisial yang membentuk toraks lanjut, fase terminal adalah fase proliferasi akhir yang berlangsung dari hari ke 11 sampai hari ke 14, selama itu dikenali oleh permukaan yang tidak teratur dan banyak ditemukan lubang kritis.

Fase terakhir dari periode menstruasi yaitu fase pramenstruasi (keputihan) selama periode ini biasanya berlangsung dari 14 hingga 28 hari, selama periode ini endometrium masih menebal tetapi bentuk kelenjar berubah menjadi cairan kental, panjang dan lentur. Sel-sel endometrium mengandung glikogen dan kapur yang dibutuhkan untuk memberi makan sel telur yang telah dibuahi. Fase sekretorik dibagi menjadi dua fase, yaitu fase sekretori awal dan fase sekretori akhir. Pada awal fase sekretorik, endometrium lebih tipis dari periode sebelumnya karena kehilangan cairan. Selama fase hipersekresi, kelenjar endometrium membesar dan menjadi lebih berliku-liku.

Eliminasi dimulai dengan mensekresi getah yang mengandung glikogen dan lemak (Janiwarty, 2013).

2.3.3 Psikologi Masa Menstruasi

Beberapa reaksi psikologis yang menyertai menarche adalah kompleks pengebirian (trauma genetik), yaitu munculnya banyak fantasi aneh, disertai dengan ketakutan dan kecemasan yang tidak realistis, serta perasaan bersalah, semua terkait dengan pendarahan selama menstruasi pada organ genital dan proses menstruasi. Perubahan psikologis yang terjadi saat menstruasi adalah (Janiwarty, 2013) :

1. Perubahan emosional

Perubahan emosional didorong sebagai akibat dari perubahan fisik yang terjadi selama menstruasi. Perubahan emosional yang paling jelas terjadi ketika ovulasi dimulai. Umumnya, wanita ini cenderung tidak aktif, mudah tersinggung dan sensitif.

2. Perasaan cemas

Beberapa wanita merasa cemas saat menstruasi, yang dianggap normal dan alami. Namun, kecemasan bisa menjadi masalah saat baru saja mendapatkan menstruasi atau saat tidak menyadari bahwa menstruasi memengaruhi kesehatan fisik.

3. Stres

Stres telah digambarkan sebagai suatu kondisi yang memaksa tubuh untuk memproduksi hormon adrenalin untuk mempertahankan diri. Stres tidak selalu dilihat sebagai kondisi yang tidak nyaman. Dalam jumlah sedang, stres dapat membuat untuk berpikir dan bekerja lebih cepat sehingga Anda dapat mengatasi masalah pernapasan sehari-hari.

4. Depresi

Depresi adalah gangguan emosional yang umum pada wanita, seperti kesedihan yang terus-menerus, kehilangan konsentrasi, kurang konsentrasi, pikiran untuk mengakhiri hidup, sulit tidur, kecemasan, nafsu makan berkurang dan depresi karena kenaikan berat badan, perasaan lelah dan kesepian, tidak berharga, bersalah, tidak sengaja berbicara dengan orang lain dan diam. Kondisi ini dapat menyebabkan siklus menstruasi yang tidak teratur.

2.3.4 Bentuk Gangguan Menstruasi

Menstruasi adalah salah satu ciri yang dimiliki wanita dan menstruasi bukanlah penyakit biologis melainkan suatu siklus sebagai akibat dari proses pematangan ovula di dalam ovarium. Secara umum bentuk-bentuk haid adalah amenore, premenstrual syndrome, dismenore (nyeri haid) (Janiwarty, 2013).

2.4 Dismenore

Ada berbagai macam teori yang mencoba untuk menjelaskan mengapa bisa timbul dismenore. Teori yang paling mendekati adalah yang menyatakan bahwa saat menjelang menstruasi tubuh wanita menghasilkan suatu zat yang disebut prostaglandin. Zat tersebut mempunyai fungsi salah satunya adalah membuat dinding rahim berkontraksi dan pembuluh darah sekitarnya terjepit (kontraksi) yang menimbulkan iskemia jaringan. Intensitas ini berbeda-beda tiap individu dan bila berlebihan akan menimbulkan nyeri saat menstruasi (Proverawati & Siti, 2009 dalam Oktavianis & Liza, 2020). Keluhan ini berhubungan dengan ketidakhadiran berulang disekolah, sehingga dapat mengganggu produktivitas (Sarwono, 2011).

Dismenore merupakan nyeri perut yang berasal dari kram rahim dan terjadi selama menstruasi. Masalah yang sering muncul dalam dismenore adalah tingkat penurunan nyerinya, ketika nyeri itu timbul beberapa efek akan muncul seperti sakit kepala, mual, sembelit atau diare dan sering berkemih, kadang sampai muntah (Eva, 2010 dalam Siti Nurkhasanah, 2014). Keluhan dismenore dapat terjadi bervariasi mulai dari yang ringan sampai berat. Keparahan dismenore berhubungan langsung dengan lama dan jumlah darah haid.

Penyebab dismenore bervariasi dan bisa karena kondisi medis (radang panggul), endometriosis, tumor atau kelainan pada rahim, selaput dara atau vagina, stres atau kecemasan berlebih. Penyebab lain dismenore diduga

karena ketidakseimbangan hormon dan tidak ada hubungannya dengan organ reproduksi (Judha et al, 2012).

Tanda dan gejala dismenore antara lain nyeri hebat dan kram saat menstruasi, dismenore primer sering terjadi sejak periode pertama, sedangkan dismenore sekunder terjadi bertahun-tahun kemudian dari siklus menstruasi, kram dan nyeri tajam di punggung bawah, paha, kadang disertai dengan mual/muntah, diare, berkeriang banyak dan merasa lemah (Judha et al, 2012).

2.4.1 Klasifikasi Dismenore

1. Dismenore Primer

Dismenore primer adalah dismenore yang terjadi tanpa kelainan genital yang jelas. Dismenore primer biasanya terjadi dalam 6-12 bulan pertama setelah periode menstruasi pertama, segera setelah ovulasi teratur terjadi selama menstruasi, sel-sel endometrium yang dilepaskan akan melepaskan prostaglandin. Prostaglandin merangsang otot-otot rahim dan mempengaruhi pembuluh darah dan sering digunakan untuk aborsi atau melahirkan menyebabkan iskemia rahim (berkurangnya suplai darah ke rahim) dengan berkontraksi, dan vasokonstriksi (penyempitan pembuluh darah).

Peningkatan kadar prostaglandin telah ditemukan dalam cairan menstruasi wanita dengan dismenore berat. Tingkat ini meningkat terutama selama dua hari pertama menstruasi. Vasopresin (hormone antidiuretik, hormon yang disekresikan oleh kelenjar hipofisis posterior

yang menyempitkan pembuluh darah dan mengurangi keluaran urin) juga memiliki peran yang sama.

Prostaglandin meningkat telah ditemukan dalam cairan endometrium wanita dengan dismenore dan berkorelasi baik dengan keparahan nyeri. Peningkatan tiga kali lipat prostaglandin endometrium terjadi selama fase luteal, dan peningkatan lebih lanjut terjadi selama menstruasi. Peningkatan prostaglandin di endometrium setelah penurunan progesteron menjelang akhir fase luteal menyebabkan peningkatan tonus otot rahim dan kontraksi uterus berlebihan (Anurogo & Wulandari, 2011).

2. Dismenore Sekunder

Dismenore sekunder dikaitkan dengan malformasi kongenital atau kelainan organik panggul yang muncul selama masa remaja. Rasa sakit ini disebabkan oleh kelainan panggul seperti endometriosis, fibroid rahim (tumor jinak rahim), stenosis serviks, dan ketidaksejajaran rahim. Dismenore, yang tidak dapat disebabkan oleh kondisi medis tertentu, biasanya dimulai sebelum usia 20 tahun, tetapi jarang terjadi dalam beberapa tahun pertama setelah timbulnya dismenore.

Dismenore adalah nyeri kolik dan diduga disebabkan oleh kontraksi uterus yang disekresikan oleh progesterone selama pelepasan endometrium. Nyeri hebat yang dapat menjalar dari pinggul ke punggung dan paha, seringkali disertai mual pada beberapa wanita (Judha et al, 2012).

2.4.2 Penatalaksanaan Dismenore

Penatalaksanaan yang bisa dilakukan dalam mengatasi nyeri dismenore yaitu dengan dua cara diantaranya:

1. Terapi Farmakologis

Sebagai terapi farmakologis dapat digunakan pemberian analgesik, terapi hormonal, terapi antiprostaglandin nonsteroid dan dilatasi kanalis servikalis (Maharani et al, 2016).

2. Terapi Non Farmakologis

Beberapa penanganan yang dapat dilakukan pada pengobatan nonfarmakologis dismenore adalah akupunktur, teknik pernapasan, guided imagery, terapi music, pijat effleurage, dan kompres (Zuraida, 2020). Sementara itu, menurut Maharani (2016), salah satu terapi nonfarmakologis yang juga dapat dilakukan adalah aromaterapi. Aromaterapi digunakan sebagai terapi komplementer dalam praktik keperawatan, menggunakan minyak esensial dari tanaman aromatik untuk meredakan masalah kesehatan dan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan.

2.4.3 Intensitas Nyeri

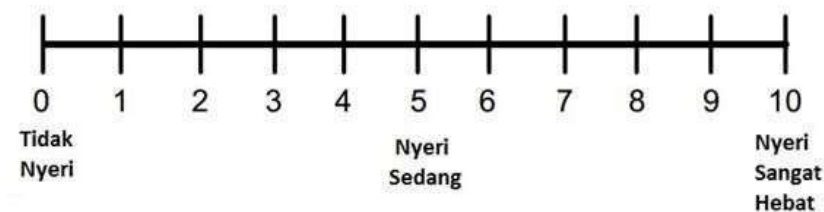
2.4.3.1 *Numeric Rating Scale (NRS)*

Skala nyeri pada angka 0 berarti tidak nyeri, angka 1-3 menunjukkan nyeri ringan, angka 4-6 termasuk dalam nyeri sedang, sedangkan angka 7-9 termasuk dalam nyeri berat, 10 merupakan kategori nyeri berat hebat. Oleh karena itu, skala NRS akan digunakan

sebagai instrumen penelitian (Potter & Perry, 2006 dalam Helmia, 2021).

Menurut skala nyeri dikategorikan sebagai berikut :

- 0 : tidak ada keluhan nyeri, tidak nyeri
- 1-3 : mulai terasa dan dapat ditahan, nyeri ringan
- 4-6 : rasa nyeri yang mengganggu dan memerlukan usaha untuk menahan, nyeri sedang
- 7-9 : rasa nyeri sangat mengganggu dan tidak dapat ditahan, meringis, menjerit bahkan teriak, nyeri berat
- 10 : sudah tidak mampu berkomunikasi, nyeri sangat hebat



Gambar 2.1 Skala Pengukur Nyeri NRS

Sumber : (Potter & Perry, 2006 dalam Helmia, 2021)

2.4.3.2 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Nyeri

Nyeri yang dialami oleh individu dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor. Faktor-faktor ini dapat meningkatkan atau menurunkan persepsi nyeri, adapun faktor yang mempengaruhi yaitu : (Smelzer & Bare, 2012).

1) Pengalaman

Individu yang mempunyai pengalaman multipel dan berkepanjangan dengan nyeri akan lebih sedikit gelisah dan lebih toleran dibanding orang yang hanya mengalami sedikit nyeri.

2) Ansietas

Hubungan antara nyeri dan cemas bersifat kompleks, cemas meningkatkan persepsi terhadap nyeri dan nyeri bisa menyebabkan seseorang cemas.

3) Budaya

Budaya dan etniksitas mempunyai pengaruh pada bagaimana seseorang berespon terhadap nyeri (bagaimana nyeri diuraikan atau seseorang berperilaku dalam berespon terhadap nyeri).

4) Usia

Pengaruh usia pada persepsi nyeri dan toleransi nyeri tidak diketahui secara luas.

5) Gaya koping

Nyeri dapat menyebabkan ketidakmampuan, baik sebagian maupun keseluruhan. Individu seringkali menemukan berbagai cara untuk mengembangkan koping terhadap efek fisik dan psikologis nyeri. Sumber-sumber koping individu seperti berkomunikasi dengan keluarga, melakukan latihan atau bernyanyi untuk mengurangi nyeri sampai tingkat tertentu.

6) Dukungan keluarga dan social

Individu yang mengalami nyeri seringkali bergantung kepada anggota keluarga atau teman dekat untuk memperoleh dukungan, bantuan, atau perlindungan. Walaupun nyeri tetap individu rasakan, tetapi dengan kehadiran orang yang dicintai akan meminimalkan kesepian dan ketakutan.

2.5 Aromaterapi Lemon

2.5.1 Pengertian Aromaterapi Lemon

Aromaterapi adalah istilah yang mengacu pada penggunaan minyak asitri yang diekstraksi dari tanaman sebagai bentuk terapi. Aromaterapi bekerja dengan merangsang otak untuk menghasilkan efek emosional tertentu. Biasanya efek yang diinginkan adalah menenangkan, menyemangati dan membuat rileks (Setyaningrum & Widyawati, 2021).

Aromaterapi digunakan sebagai terapi komplementer, menggunakan minyak esensial dari tanaman aromatik untuk meredakan masalah kesehatan dan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. Saat menghirup aromaterapi, reseptor penciuman dirangsang dan impuls dikirim ke pusat otak atau sistem limbik. Aromaterapi dapat memberikan efek relaksasi dan menenangkan sekaligus meningkatkan aliran darah. Aromaterapi merupakan pengobatan yang murah dan aman untuk dismenore (Maharani et al, 2016).

Bahan utama dalam minyak esensial lemon adalah lemon, yang menghambat sistem hormon prostaglandin untuk mengurangi rasa sakit.

Selain itu, lemon mengontrol cyclogenase I dan II, menghambat aksi prostaglandin dan mengurangi rasa sakit (Rambi, Bajak dan Tumbale, 2019).

2.5.2 Kandungan

Lemon mengandung 2,5% minyak asitri, vitamin C, hesperidin dan glikosida flavanon, musilago dan kalsium oksalat (Sukadirman, 2020). Sedangkan aromaterapi lemon mengandung limeone 66-80, granil asetat, netrol, tripne 6-14%, α pinene 1-4% dan mrcyne (Ali et al., 2015). Limeone adalah komponen utama dalam senyawa kimia jeruk yang dapat menghambat sistem kerja prostaglandin sehingga dapat mengurangi nyeri (Namazi et al., 2014). Selain itu, lemon mengontrol cyclogienase I dan II, mencegah aktivitas prostaglandin dan mengurangi rasa sakit. Inhalasi aromaterapi lemon meningkatkan gelombang alfa di otak dan gelombang ini membantu Anda merasa rileks (Rambi, Bajak, & Tumbale, 2019).

2.5.3 Khasiat

Terapi lemon (citrus) dapat meredakan rasa sakit dan kecemasan. Salah satu zat yang terdapat dalam lemon adalah linalool yang bermanfaat untuk menstabilkan sistem saraf, sehingga dapat memberikan efek menenangkan bagi siapa saja yang menghirupnya (Al-Quadh et al., 2018). Minyak esensial (EO) lemon dikenal sebagai agen anti-stres dengan memodulasi aktivitas serotonin (5-HT) dan dopamine (DA). Oleh karena itu memiliki efek langsung pada organ penciuman dan dirasakan oleh otak untuk memberikan respon yang mengubah fisiologi tubuh, pikiran, jiwa dan menghasilkan efek menenangkan pada tubuh (Ramadhan, 2019).

2.5.4 Teknik Pemberian Aromaterapi Lemon

Ada banyak teknik untuk menggunakan aromaterapi dalam bidang ilmu kesehatan. Salah satu teknik menggunakan aromaterapi dapat berupa teknik *steam inhalation*. *Steam inhalation* adalah teknik menghirup uap hangat dari air mendidih. Selain itu *steam inhalation* juga salah satu teknik yang cukup mudah digunakan karena hanya memerlukan air panas, baskom, *essential oil*, dan handuk (Jo & Lee, 2018).

Dalam penatalaksanaan penelitian ini bahan yang diperlukan yaitu minyak aromaterapi lemon yang diteteskan kedalam mangkuk kecil berisi air hangat dan kapas, lalu dihirup selama kurang lebih 5-10 menit terhadap responden. Hal ini sesuai dalam buku karya Putri & Amalia tahun 2019 yang berjudul *Terapi Komplementer Konsep Dan Aplikasi Dalam Keperawatan*, dimana ada 3 cara dalam menggunakan aromaterapi salah satunya dengan cara inhalasi langsung yaitu dengan menghirup uap minyak esensial seperti desinfektan dan dekonjestan.

Cara kerja bahan aromaterapi adalah melalui sistem sirkulasi tubuh dan indra penciuman, dimana bau merupakan suatu molekul yang mudah menguap apabila masuk ke rongga hidung melalui pernafasan. Melalui penghirupan melalui aromaterapi, sebagian molekul-molekul akan masuk ke paru, kemudian molekul aromatic akan diserap oleh lapisan mukosa pada saluran pernafasan, baik pada bronkus atau pada cabang halus (*bronchiole*) dan terjadi pertukaran gas dalam alveoli. Molekul tersebut akan meningkatkan jumlah bahan aromatik yang ada kedalam tubuh.

Minyak aromaterapi lemon mempunyai kandungan limeone 66-80 gramil astat, netrol, tripne 6-14%, α pinene 1-4 dan mrcyne (Young, 2011). Aromaterapi merupakan terapi yang murah dan aman untuk dismenore (Maharani dkk, 2016).

Efek samping dari pemberian aromaterapi lemon yaitu iritasi kulit dan asma. Iritasi kulit atau reaksi alergi biasanya terjadi ketika reaksi alergi terjadi, yaitu munculnya ruam kulit, gatal dan sensasi terbakar. Oleh karena itu, sebelum menggunakan aromaterapi, terlebih dahulu dilakukan tes. Caranya adalah dengan mengoleskan sedikit minyak aromaterapi pada kulit untuk melihat reaksi yang ditimbulkannya. Jika kemerahan, gatal dan terbakar pada kulit terjadi setelah aplikasi, aplikasi harus dihentikan. Sedangkan pada asma, kadar senyawa organik volatil (VOC), bahan organik yang mudah menguap dari bentuk cair yang terkandung dalam aromaterapi, dapat meningkatkan risiko peradangan dalam tubuh, mengganggu sistem saraf, dan menimbulkan reaksi alergi pada saluran pernapasan. Ningsih, 2018).

2.6 Genggam Jari

2.6.1 Pengertian Teknik Genggam Jari

Relaksasi genggam jari merupakan teknik sentuhan serta pemijatan ringan, yang dapat menormalkan denyut jantung dan tekanan darah, serta meningkatkan kondisi rileks dalam tubuh dengan memicu perasaan nyaman melalui titik akupuntur di permukaan jari. Teknik ini memfasilitasi distraksi dan menurunkan transmisi sensorik stimulasi dari dinding abdomen sehingga mengurangi ketidaknyamanan pada area yang sakit (Handayani dkk, 2016).

Terapi relaksasi genggam jari merupakan bagian dari teknik seni Jin Shin Jyutsu (Akupresur Jepang) yang menggunakan sentuhan sederhana yang terfokus pada tangan dan napas untuk menyeimbangkan energi dalam tubuh (Idris & Astranani, 2017).

Teknik relaksasi merupakan intervensi keperawatan secara mandiri untuk menurunkan intensitas nyeri, meningkatkan ventilasi paru dan meningkatkan oksigenasi darah. Relaksasi otot khususnya genggam jari dipercaya dapat menurunkan nyeri dengan merileksasikan tegangan otot yang menunjang nyeri, ada banyak bukti yang menunjukkan bahwa relaksasi efektif dalam meredakan nyeri (Smeltzer, 2002 dalam Meilynima dan Wasis, 2021). Relaksasi secara umum sebagai metode yang paling efektif terutama pada pasien yang mengalami nyeri (National Safety Council, 2003 Meilynima dan Wasis, 2021).

2.6.2 Manfaat Teknik Genggam Jari

Genggam jari memiliki beberapa manfaat, bahkan ketika seseorang sedang marah, menangis, atau gelisah, karena terapi genggam jari dapat membantu seseorang menjadi tenang dan fokus. Genggam jari juga mampu mengendalikan emosi dan kecerdasan emosional (Syuhada & Pranatha, 2017). Terapi finger gripping dapat menurunkan tingkat kecemasan dan depresi yang dialami seseorang (Astutik & Kurlinawati, 2017).

Dilihat dari segi manfaat, teknik relaksasi genggam jari salah satu cara sangat bermanfaat untuk mengurangi rasa nyeri dismenore pada penderita nyeri dismenore. Dengan melakukan teknik relaksasi genggam jari membuat saraf eferen yang menjadi pengantar nyeri menjadi terhambat ke pintu gerbang thalamus dan pusat nyeri korteks serebri, sehingga dengan melakukan teknik relaksasi tersebut secara konsisten maka dapat menurunkan nyeri dismenore yang merupakan masalah gangguan rasa nyaman yang dirasa kaum wanita (Wahyuni, Nurhaeda, Aisyah, 2022).

2.6.3 Mekanisme Teknik Genggam Jari

Setiap jari sesuai dengan pengaturan harian. Ibu jari melambangkan kekhawatiran, jari telunjuk melambangkan ketakutan, jari tengah melambangkan kemarahan, jari manis melambangkan kesedihan, dan jari kelingking melambangkan harga diri rendah dan keputusasaan. Perasaan yang tidak seimbang seperti khawatir, takut, marah, cemas, dan

sedih dapat menghalangi aliran energi yang menyebabkan rasa sakit. Relaksasi genggam jari digunakan untuk mengubah energi yang terhalang menjadi energi halus (Hill, 2011).

Menggenggam jari melalui pernapasan dalam mengurangi ketegangan fisik dan emosional seseorang karena dapat memberikan energi titik masuk dan keluar ke saluran energi (meridian) yang terhubung ke organ internal jari dan kemudian ke titik meridian jari. Tangan secara refleks (spontan) mengeluarkan rangsangan ketika seseorang menggenggam jari, rangsangan berupa gelombang kejutan atau arus listrik mengalir ke otak kemudian dengan cepat diproses dan dikirimkan ke saraf organ yang terkena sehingga menyebabkan penyumbatan. menjadi lunak pada saluran energi (Syuhada & Pranatha, 2017).

2.6.4 Pelaksanaan Teknik Genggam Jari

Menurut Wong (2011) terdapat prosedur pelaksanaan teknik genggam jari dilakukan selama 10 menit dengan tahapan antara lain :

- a. Persiapkan pasien dalam posisi yang nyaman, yaitu duduk atau berbaring
- b. Genggamlah ibu jari dengan telapak tangan selama kurang lebih 2 menit, lalu bergantian ke jari yang lain. Genggaman pada ibu jari bertujuan untuk mengelola rasa khawatir, jari telunjuk bertujuan untuk mengelola rasa takut, jari tengah bertujuan untuk mengelola rasa marah, jari manis bertujuan untuk mengelola rasa sedih, dan jari kelingking bertujuan untuk mengelola rasa stres.

- c. Minta pasien untuk menutup mata, fokus, tarik nafas perlahan dari hidung, hembuskan perlahan dengan mulut secara teratur. Sambil meminta pasien untuk melakukan teknik genggam jari, pasien diminta menghirup aromaterapi lemon yang bertujuan untuk mengendurkan seluruh otot dan memberikan rasa nyaman, lakukan 3 kali sehari.



Gambar 2.2 Teknik Genggam Jari (Henderson, 2007)

2.6.5 Pathway Teknik Genggam Jari dan Aromaterapi Lemon

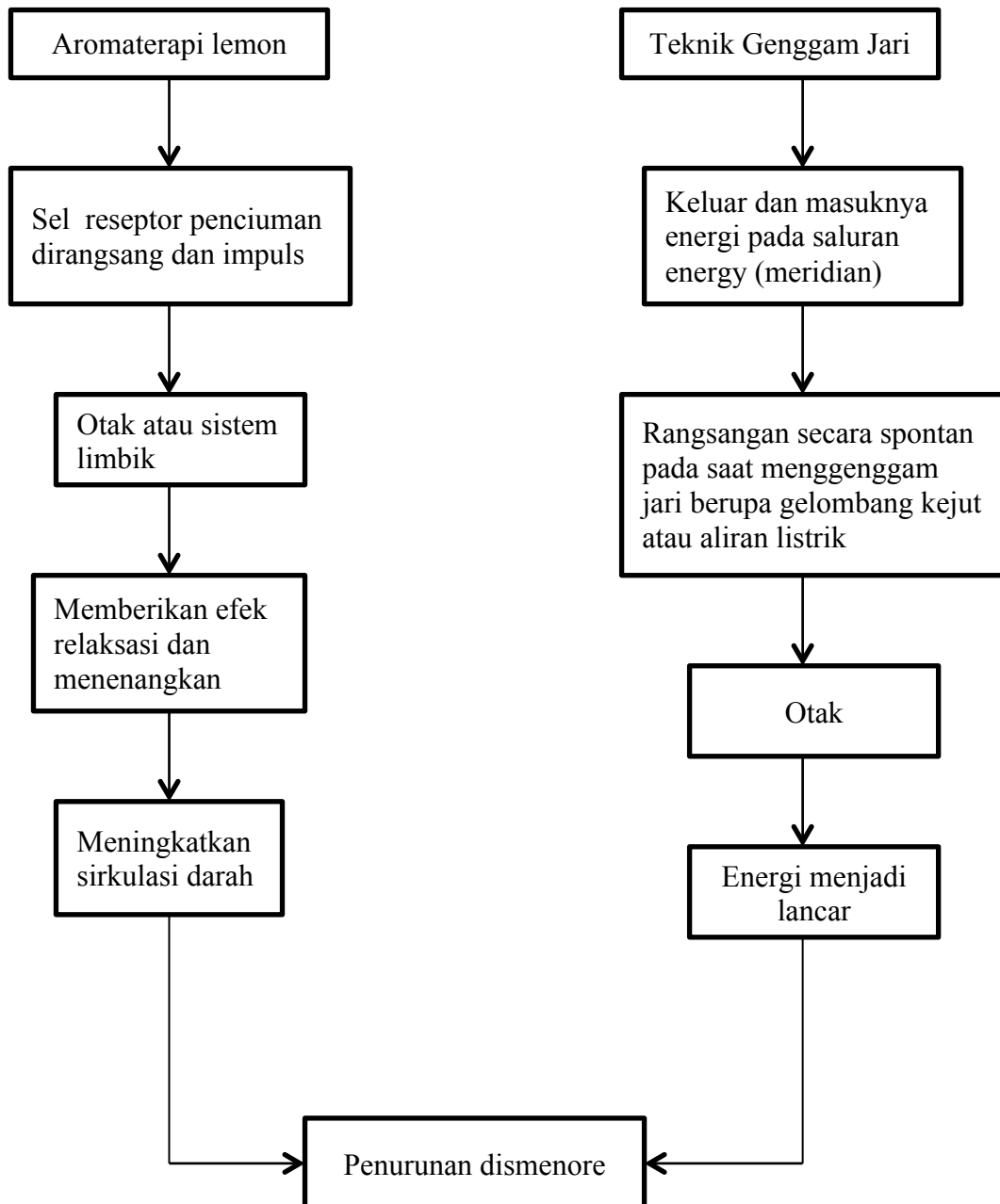
Menggenggam jari melalui napas dalam-dalam mengurangi stres fisik dan emosional seseorang karena dapat memberikan energi titik masuk dan keluar ke saluran energi (meridian) yang terhubung ke organ internal jari dan kemudian ke titik meridian jari. Tangan mengeluarkan rangsangan refleks (spontan) ketika seseorang menggenggam jari, rangsangan berupa gelombang kejutan atau listrik akan mengalir ke otak, kemudian dengan cepat diproses dan dikirim ke saraf organ yang terkena sehingga terjadi penyumbatan pada energi. jalan yang mulus (Syuhada dan Pranatha, 2017).

Aromaterapi digunakan sebagai terapi komplementer dalam praktik keperawatan, menggunakan minyak esensial dari tanaman aromatik untuk meredakan masalah kesehatan dan meningkatkan kualitas hidup secara

keseluruhan. Dalam aromaterapi, reseptor penciuman dirangsang dan impuls dikirim ke pusat otak atau sistem limbik. Aromaterapi dapat memberikan efek relaksasi dan menenangkan sekaligus meningkatkan aliran darah. Aromaterapi merupakan terapi yang murah dan aman untuk dismenore (Maharani et al, 2016).

Bagan 2.1

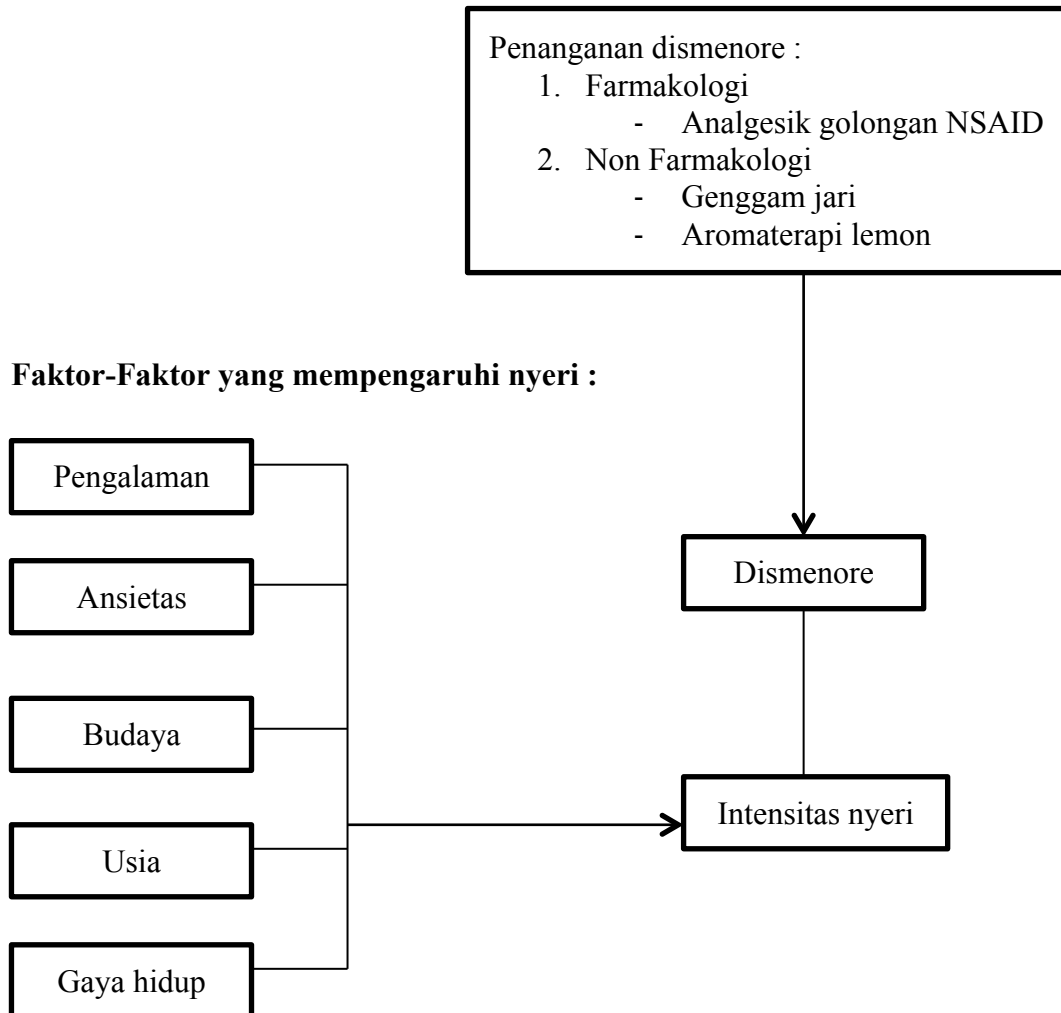
Pathway Teknik Genggam Jari Dan Aromaterapi Lemon



Sumber : (Syuhada dan Pranatha, 2017), (Maharani dkk, 2016).

2.6.6 Kerangka Konseptual

Bagan 2.2 Kerangka Konsep



Sumber : Smelzer & Bare (2012), Maharani (2016), Zuraida (2020)