

Pengaruh Aroma Terapi Lemon Cytrus Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Remaja SMK Bhakti Kencana Cileunyi

Eti Sukmiati¹, Tenang Juvita Sitepu², Nina Dwi Cahyani³

¹Politeknik Kesehatan TNI AU Ciembuleuit Bandung, etisukmiati56@gmail.com

²Politeknik Kesehatan TNI AU Ciembuleuit Bandung, juvitasitepu@gmail.com

³Politeknik Kesehatan TNI AU Ciembuleuit Bandung, ninadwicahyani90@gmail.com

Abstrak

Dismenore merupakan keluhan ginekologis disebabkan oleh ketidakseimbangan hormon progesteron yang menimbulkan nyeri dipengaruhi oleh aktivitas fisik, stres, usia menarche, sehingga mengganggu aktivitas remaja. Di Indonesia diperkirakan 64,25% mengalami dismenore sehingga diperlukan pengobatan non-farmakologis dengan menghirup aroma terapi lemon cytrus dapat mengurangi dan merilaksi nyeri dismenore. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh aroma terapi lemon cytrus terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja SMK Bhakti Kencana Cileunyi. Metode penelitian menggunakan *Quasy Eksperimen* dengan rancangan *Two Group Pretest Posttest Design*, dengan teknik random sampling melibatkan 18 siswi menjadi sampel, skala nyeri diukur menggunakan Numerik Rating Scale (NRS). Data analisis menggunakan *Willcoxon* hasil penelitian menunjukkan skala nyeri sebelum dan sesudah dilakukan perlakuan pada kelompok kontrol (67% VS 33%), pada skala nyeri sebelum dan sesudah dilakukan perlakuan pada kelompok intervensi mengalami penurunan (78% VS 22%). Terdapat pengaruh aroma terapi lemon cytrus terhadap dismenore remaja ($p=0,03$, C.I 95%). Saran bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan metode pemberian terapi yang bervariasi.

Kata kunci: Aroma Terapi, Remaja, Dismenore

The Effect Of Lemon Citrus Aromatherapy On Reducing Dysmenorrhea Pain In Teenagers At Bhakti Kencana Cileunyi Vocational School

Abstract

Dysmenorrhea is a gynecological complaint caused by an imbalance of the hormone progesterone, which causes pain influenced by physical activity, stress, and age at menarche, thereby disrupting the activities of adolescents. In Indonesia, an estimated 64.25% of adolescents experience dysmenorrhea, thus requiring non-pharmacological treatment. Inhaling lemon citrus aromatherapy can reduce and relax dysmenorrhea pain. This study aims to determine the effect of lemon citrus aromatherapy on reducing dysmenorrhea pain in adolescents at SMK Bhakti Kencana Cileunyi. The research method used a quasi-experimental design with a two-group pretest-posttest design, employing random sampling involving 18 female students as the sample. Pain levels were measured using the Numeric Rating Scale (NRS). Data analysis used Willcoxon. The results showed that the pain scale before and after treatment in the control group was 67% vs. 33%, while the pain scale before and after treatment in the intervention group decreased to 78% vs. 22%. There was an effect of lemon citrus aromatherapy on adolescent dysmenorrhea ($p=0.03$, 95% CI). It is recommended that future researchers develop varied methods of administering therapy.

Keywords: Aromatherapy, Adolescents, Dysmenorrhea

PENDAHULUAN

Remaja adalah tahap perkembangan yang menandai peralihan dari anak-anak ke dewasa, dengan perubahan signifikan dalam aspek fisik, emosional, kognitif, dan psikososial (WHO, 2024). Pada fase ini, remaja menghadapi berbagai tantangan, sehingga kesehatan mental sangat penting untuk mendukung perkembangan

emosional, sosial, dan akademis mereka (WHO, 2021).

Menstruasi pada remaja adalah bagian alami dari siklus reproduksi perempuan. Menurut Kementerian Kesehatan RI (2017), menstruasi terjadi akibat peluruhan dinding rahim yang disertai keluarnya darah melalui vagina ketika tidak ada pembuahan. Proses ini dimulai pada usia

10–15 tahun, rata-rata menarche pada usia 12 tahun. Siklus menstruasi normal antara 21–35 hari, dengan durasi pendarahan sekitar 2–7 hari (WHO, 2020).

Dismenorea adalah keluhan ginekologis disebabkan oleh ketidakseimbangan hormon progesteron, yang menimbulkan nyeri. Wanita dengan dismenorea memproduksi prostaglandin hingga 10 kali lebih banyak dibandingkan yang tidak mengalaminya. Kadar prostaglandin tinggi dapat meningkatkan kontraksi uterus dan mengaktifkan usus besar (Lestari, 2021). Faktor yang dapat mempengaruhi munculnya dismenorea seperti status gizi, aktivitas fisik, tingkat stres, dan usia menarche (Aprilia dkk, 2020). Nyeri saat haid dapat mengganggu aktivitas sehari-hari yang dapat mempengaruhi produktivitas (Lestari, 2021). Penelitian menunjukkan bahwa 40% hingga 70% wanita di usia reproduksi mengalami nyeri haid, dan sekitar 10% mengalami nyeri yang mengganggu aktivitas sehari-hari (Puji, 2021).

Jika nyeri haid tidak ditangani, hal ini berdampak negatif pada kesehatan mental dan fisik. Terapi untuk dismenorea meliputi farmakologis, seperti pemberian analgesik dapat memiliki efek samping, sementara nonfarmakologis lebih aman dan tidak menimbulkan efek samping. Teknik nonfarmakologis mencakup kompres dingin, kompres hangat, pijat, aromaterapi, akupresur, dan akupunktur (Zakiah A, 2021).

Aromaterapi, khususnya penggunaan minyak atsiri lemon, dapat membantu mengurangi nyeri dismenore. Aroma jeruk, seperti lemon, diketahui dapat meringankan rasa sakit. Jeruk nipis, sebagai komponen utama dalam aromaterapi lemon, bekerja menghambat mekanisme prostaglandin, sehingga mengurangi rasa sakit dan memberikan efek relaksasi (Namazi et al., 2020; Suwanti et al., 2021).

Di negara berkembang, sekitar 25-50% wanita dewasa dan 75% remaja mengalami nyeri saat haid, dengan 5-20% melaporkan nyeri berat yang mengganggu aktivitas sehari-hari (Sariningsih, 2021). Prevalensi dismenorea bervariasi setiap tahun, mulai dari 28% hingga 77,7% di seluruh dunia (Pajriatussani & Irnawati, 2022).

Di Indonesia, prevalensi dismenorea cukup tinggi, mencapai 64,25%, terdiri dari 54,89%

dismenorea primer dan 9,36% dismenorea sekunder (Fasya et al., 2022).

Di Jawa Barat, prevalensi dismenorea mencapai 54,9%, dengan 24,5% mengalami keparahan rendah, 21,28% sedang, dan 9,36% berat (Indrayani, 2021). Dampak bagi remaja putri yang mengalami dismenorea termasuk terganggunya aktivitas sehari-hari. Jika tidak ditangani, dismenorea dapat menyebabkan kondisi patologis yang meningkatkan risiko kematian dan mempengaruhi kesuburan (Indrayani, 2021).

SMK Bhakti Kencana Cileunyi adalah sekolah kesehatan yang didirikan pada tahun 2010. Berdasarkan data dari SMK Bhakti Kencana Cileunyi menunjukkan bahwa pada tahun 2025 terdapat 119 siswi, dengan rata-rata 30 siswi per kelas. Berdasarkan studi pendahuluan melalui wawancara dengan 10 siswi, ditemukan bahwa 7 siswi (80%) mengalami dismenore sedang dan berat, sedangkan 2 siswi (20%) mengalami dismenore ringan. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian berjudul “Pengaruh Aromaterapi Lemon Citrus Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Remaja di SMK Bhakti Kencana Cileunyi.”

KAJIAN LITERATUR

Remaja, atau adolescence, berasal dari kata Latin yang berarti tumbuh menuju kematangan. Kematangan ini mencakup aspek fisik, sosial, dan psikologis (Soetjningsih, 2004). Perubahan psikologis remaja meliputi perkembangan intelektual, emosi, dan sosial, sementara perubahan fisik terkait dengan kematangan organ reproduksi (Sarwono, 2006).

Fase remaja, yang umumnya berlangsung antara usia 10-19 tahun, fase remaja merupakan periode transisi dengan percepatan pertumbuhan fisik dan perkembangan kognitif yang lebih abstrak. Dalam konteks psikososial, remaja berusaha menemukan identitas diri dan peran sosial mereka, penting untuk mendukung perkembangan yang optimal.

Tahapan Perkembangan Remaja Menurut Sarwono (2006), terdapat tiga tahapan yaitu Remaja Awal (10-12 tahun) Remaja mengalami perubahan fisik dan emosional, mulai tertarik pada lawan jenis, dan sering kali mengalami kebingungan dalam mengendalikan emosi. Remaja Madya (13-15 tahun) Memerlukan dukungan teman, sering kali terjebak dalam kebingungan identitas dan nilai, serta memiliki kecenderungan narsistik. Remaja Akhir (17-21 tahun)

Menunjukkan kemandirian dan pemikiran yang lebih matang, mulai merencanakan masa depan, dan keputusan lebih dipengaruhi oleh nilai pribadi dan pengalaman hidup.

Masa Pubertas Pubertas, dari kata Latin "pubes," merujuk pada perubahan fisiologis dan psikologis saat organ reproduksi mulai berfungsi. Masa ini ditandai dengan munculnya ciri-ciri seks sekunder dan kemampuan reproduksi, dengan perubahan cepat dalam aspek fisik, psikologis, dan sosial (Dartiwen & Aryanti, 2022). Perubahan fisik seperti pertumbuhan payudara dan menstruasi (menarche) dapat menimbulkan kecanggungan pada remaja.

Faktor yang Mempengaruhi Usia Menarche yaitu siklus menstruasi pertama, terjadi biasanya antara usia 12-15 tahun. Faktor-faktor yang memengaruhi usia menarche meliputi Faktor Genetik yaitu Keturunan memengaruhi usia menarche (Tanner, 1973). Status Gizi yaitu Anak perempuan dengan gizi baik cenderung mengalami menarche lebih awal (Frisch & Revelle, 1970). Kondisi Lingkungan dan Sosial Ekonomi yaitu Lingkungan stres tinggi dapat mempercepat menarche (Ellis & Garber, 2000). Aktivitas Fisik yaitu Aktivitas fisik tinggi dapat menunda menarche (Malina et al., 2004).

Menstruasi adalah proses fisiologis siklik pada wanita, ditandai dengan keluarnya darah dan jaringan dari dinding rahim melalui vagina. Proses ini terjadi akibat peluruhan endometrium yang dipicu oleh penurunan hormon estrogen dan progesteron, jika tidak terjadi pembuahan. Siklus menstruasi umumnya berlangsung sekitar 28 hari, dengan variasi normal antara 21–35 hari (Cunningham et al., 2018). Menarche, menstruasi pertama, terjadi antara usia 10–16 tahun dan menandai awal kemampuan reproduksi wanita (Ganong, 2019).

Siklus menstruasi pada remaja terbagi menjadi empat Fase Menstruasi (Hari 1–5) Peluruhan endometrium akibat tidak terjadinya pembuahan. Fase Folikular (Hari 6–13) Pertumbuhan folikel ovarium yang menghasilkan estrogen untuk menebalkan endometrium. Fase Ovulasi (Hari 14) Pelepasan sel telur dari ovarium, periode paling subur. Fase Luteal (Hari 15–28) Perubahan folikel menjadi korpus luteum yang memproduksi progesteron dan estrogen. Siklus remaja seringkali tidak teratur pada tahun-tahun awal setelah menarche (Guyton & Hall, 2021).

Gangguan menstruasi mencakup kondisi yang mengubah durasi, volume darah, atau gejala menstruasi. Beberapa jenis gangguan meliputi Dismenore Nyeri menstruasi akibat kontraksi rahim berlebihan, dengan dua tipe primer dan sekunder (Cunningham et al., 2018). Amenore Tidak terjadinya menstruasi, bisa primer atau sekunder. Oligomenore Siklus menstruasi lebih panjang dari 35 hari. Menorrhagia Perdarahan menstruasi yang berlebihan (Ganong, 2019). Metrorrhagia Perdarahan di luar siklus menstruasi normal. Sindrom Premenstruasi (PMS) Gejala fisik dan emosional sebelum menstruasi (Santrock, 2018).

Penyebab gangguan menstruasi meliputi Ketidakseimbangan Hormon Fluktuasi estrogen dan progesteron dapat menyebabkan siklus tidak teratur (Guyton & Hall, 2021). Stres dan Faktor Psikologis Stres dapat mempengaruhi produksi hormon GnRH, yang berdampak pada siklus menstruasi (Santrock, 2018). Polycystic Ovary Syndrome (PCOS) Gangguan endokrin yang menyebabkan ketidakteraturan menstruasi (Ganong, 2019). Gangguan Nutrisi Malnutrisi atau obesitas dapat mempengaruhi keseimbangan hormon (Cunningham et al., 2018). Olahraga Berlebihan Aktivitas fisik berat dapat menyebabkan gangguan menstruasi (Ganong, 2019). Penyakit atau Gangguan Medis Kondisi medis seperti hipotiroidisme dapat mempengaruhi siklus (Guyton & Hall, 2021). Efek Samping Obat: Penggunaan kontrasepsi hormonal atau obat tertentu dapat mengganggu siklus menstruasi.

Siklus menstruasi dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti Berat Badan Status gizi yang buruk dapat menyebabkan ketidakteraturan siklus, Aktivitas Fisik Aktivitas berlebihan dapat menyebabkan gangguan hormonal. Stres Tingkat stres tinggi berdampak pada keteraturan siklus. Paparan Lingkungan Faktor lingkungan dapat mempengaruhi keseimbangan hormonal Gangguan Endokrin Masalah pada sistem endokrin dapat mempengaruhi siklus. Gangguan Pendarahan dan Dysmenorrhea Dapat mempengaruhi keteraturan siklus menstruasi.

Dismenore berasal dari bahasa Yunani "dys-" (sulit) dan "menorrhea" (aliran menstruasi). Secara medis, dismenore adalah nyeri haid yang terjadi sebelum atau selama menstruasi, disebabkan oleh kontraksi uterus berlebihan dan peningkatan prostaglandin (Guyton & Hall, 2021). Kondisi ini dapat berkisar dari nyeri ringan hingga

berat, biasanya dialami oleh wanita usia remaja (charu, 2022).

Dismenore dibagi menjadi dua kategori Dismenore Primer Nyeri menstruasi tanpa kelainan genital. Umumnya terjadi setelah menarche, dengan nyeri yang muncul saat menstruasi dan mereda setelah beberapa hari. Dismenore Sekunder Nyeri menstruasi akibat kelainan anatomis, sering dialami oleh wanita berusia 30-40 tahun. Gejala dapat meliputi nyeri sepanjang siklus haid.

Dismenore primer tidak disebabkan oleh kelainan organik. Etiologinya meliputi Faktor Psikologis Kecemasan dan kurangnya pengetahuan menstruasi, Faktor Endokrin: Ketidakseimbangan hormon, terutama prostaglandin. Faktor Alergi Hubungan dengan kondisi lain seperti migren dan asma (Mitayani, 2020).

Gejala umum dismenore primer meliputi Nyeri kram perut bagian bawah, Rasa nyeri yang menjalar ke punggung, pinggul, dan paha. Gejala tambahan seperti mual, muntah, dan sakit kepala (Mitayani, 2021).

Faktor risiko dismenore meliputi Usia Menarche, Siklus Menstruasi, Aktivitas Fisik, Riwayat Keluarga Pencegahan meliputi olahraga teratur, pola makan sehat, dan manajemen stres (Setyowati, 2018).

Pengobatan meliputi Farmakologi Obat antiinflamasi nonsteroid (OAINS) seperti ibuprofen dan asam mefenamat sering digunakan. Non-Farmakologi Metode seperti kompres hangat, olahraga ringan, teknik relaksasi, dan aromaterapi dapat membantu mengurangi nyeri. Tingkatan Intensitas Dismenore Menggunakan Numeric Rating Scale (NRS), pasien menilai rasa nyeri dari 0 (tanpa nyeri) hingga 10 (nyeri hebat). NRS digunakan untuk deskripsi tingkat nyeri yang dialami.

Aromaterapi adalah pengobatan alternatif yang memanfaatkan uap minyak esensial dari tanaman untuk meningkatkan kesehatan fisik, mental, dan emosional. Minyak esensial dapat mengurangi kecemasan dan nyeri, serta memberikan efek relaksasi. Salah satu jenis aromaterapi adalah lemon, yang diekstraksi dari kulit buah lemon (Citrus limon) dan efektif dalam mengurangi nyeri dismenore pada remaja putri.

Minyak esensial lemon mengandung limonene dan linalool, yang memiliki sifat analgesik dan menenangkan. Aromanya merangsang sistem limbik di otak, mengurangi persepsi nyeri, dan meningkatkan kesejahteraan emosional.

Metode penggunaan aromaterapi lemon meliputi inhalasi uap, inhalasi langsung, dan penggunaan diffuser. Penelitian menunjukkan bahwa aromaterapi lemon signifikan dalam menurunkan nyeri menstruasi, dengan hasil uji statistik menunjukkan efek positif yang kuat. Namun, konsultasi dengan tenaga medis disarankan sebelum memulai terapi ini.

PEMBAHASAN

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Skala

Nyeri Dismenore yang dialami oleh Siswi SMK Bhakti Kencana Cileunyi Sebelum dan Sesudah diberikan Aroma Terapi Lemon Citrus Pada Kelompok Kontrol

Skala Dismenore	Kelompok Kontrol			
	Sebelum		Sesudah	
	f	%	f	%
Nyeri Ringan	0	0	0	0
Nyeri Sedang	6	67	6	67
Nyeri Berat	3	33	3	33
Total	9	100	9	100

Hasil dari tabel 1 terdapat 9 responden sebagai kelompok kontrol. Sebelum diberikan terapi lemon citrus, sebagian besar mengalami nyeri dismenore dengan skala nyeri sedang yaitu sebanyak 6 orang (67%), sedangkan skala nyeri berat yaitu sejumlah 3 orang (33%). Sedangkan setelah dilakukan intervensi atau posttest tidak ada penurunan maupun peningkatan skala nyeri sehingga sebanyak 9 orang (100%) tidak mengalami perubahan nyeri dismenore. Karena pada kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan sehingga tidak ada penurunan atau peningkatan skala nyeri dismenore. Hal ini sejalan dengan penelitian yang di ungkapkan oleh (Desi Trianita dkk, 2025) Menyatakan bahwa berdasarkan hasil pada kelompok $p=0,573$ ($p>0,05$) yang artinya tidak ada pengaruh pemberian aromaterapi lemon cytrus.

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Skala

Nyeri Dismenore yang dialami oleh siswi SMK Bhakti Kencana Cileunyi Sebelum dan Sesudah diberikan Aroma Terapi Lemon Cytrus Pada Kelompok Intervensi.

Skala Dismenore	Kelompok Intervensi			
	Sebelum		Sesudah	
	f	%	f	%
Nyeri Ringan	0	0	2	22
Nyeri Sedang	2	22	7	78
Nyeri Berat	7	78	0	0
Total	9	100	9	100

Dari tabel 2 terdapat 9 responden siswi SMK Bhakti Kencana Cileunyi sebagai kelompok intervensi. Sebelum diberikan aroma terapi lemon cytrus sebagian besar mengalami nyeri berat sebanyak 7 orang (78%) sedangkan yang mengalami nyeri sedang 2 orang (22%), setelah diberikan perlakuan mengalami penurunan skala nyeri dari berat ke sedang terdapat hasil 7(78%) sedangkan skala nyeri sedang keberat mendapatkan hasil 2(22%). sehingga dapat dikatakan pada kelompok Intervensi terdapat pengaruh dengan hasil 9 orang 100%.

Pada saat menghirup aroma terapi terdapat molekul-molekul minyak esensial lemon yang mencapai sistem limbik di otak melalui reseptor penciuman, sistem limbik ini berperan dalam mengatur emosi dan respons nyeri sehingga stimulasi oleh aroma lemon dapat menghasilkan efek relaksasi dan mengurangi persepsi nyeri. Selain itu minyak esensial lemon mengandung linalool yang membantu menstabilkan sistem saraf dan memberikan efek menenangkan sehingga dapat mengurangi nyeri dismenore. Dimana komponen utama dalam minyak esensial lemon adalah limonene yang dapat menghambat kerja hormon prostatglandin pada saat kontraksi otot rahim yang menyebabkan nyeri menstruasi, dengan menghambat prostatglandin limonene dapat membantu mengurangi intensitas nyeri dismenore (Nuraeni & Nurholipah, 2021).

Hal ini didukung oleh peneliti (Sono 2019), yang menunjukkan bahwa yang rata-rata nyeri haid 2,82 setelah aromaterapi lemon, standar deviasi 0,796, dan skala nyeri 1-3 (ringan). Pereda nyeri haid sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi lemon (citrus) yaitu $p = 0,000$ ($\alpha \leq 0,05$) memiliki pengaruh aromaterapi lemon dalam

mengurangi nyeri haid pada mahasiswa Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Desi trianita dkk, 2025) menyatakan bahwa diketahui rata-rata pada kelompok intervensi sebelum diberikan aromaterapi lemon skala nyeri 5,06 dan sesudah diberikan aromaterapi lemon 0,94 sehingga mengalami penurunan sebesar 4,12. Sedangkan pada kelompok kontrol sebelum diberikan aromaterapi lemon nilai rata-rata skala nyerinya 2,82 dan sesudah diberikan aromaterapi lemon 3,00 sehingga mengalami kenaikan sebesar 3,00. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan hasil kelompok intervensi $p=0,000$ ($p<0,05$) yang artinya berbeda bermakna atau adanya pengaruh terhadap pemberian aromaterapi terhadap nyeri haid. Sedangkan kelompok kontrol didapatkan hasil $p=0,573$ ($p>0,05$) yang artinya tidak ada pengaruh pemberian aromaterapi lemon.

Tabel 3 Pengaruh Dismenore Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Pemberian Aromaterapi Lemon Cytrus Pada Siswi SMK Bhakti Kencana Cileunyi

Kelompok Intervensi	Skala nyeri sebelum intervensi (n =18)	Medium (Minimum - Maksimum)	Nilai p Value*
		Skala nyeri sesudah intervensi n (18)	
Kelompok Intervensi	Skala nyeri sebelum intervensi (n =18)	3 (3-4)	,003
	Skala nyeri sesudah intervensi n (18)	2 (2-4)	
Kelompok Kontrol	Skala nyeri sebelum intervensi (n =18)	3 (3-4)	1,000
	Skala nyeri sebelum intervensi (n =18)	3 (3-4)	

Aromaterapi merupakan suatu pengobatan alternative dengan menggunakan wangi-wangian dari senyawa aromatik Aromaterapi lemon adalah penggunaan minyak esensial yang diekstraksi dari kulit buah lemon (*Citrus limon*) untuk tujuan terapeutik, khususnya dalam mengurangi nyeri dismenore (nyeri haid) pada remaja putri. Minyak esensial lemon mengandung senyawa utama seperti limonene yang memiliki efek analgesik dan relaksasi. Aroma segar dari lemon dapat merangsang sistem limbik di otak, yang berperan dalam mengendalikan emosi dan rasa sakit, sehingga membantu mengurangi persepsi nyeri dan memberikan efek menenangkan (Putri & Anwar, 2019)

Hal ini sejalan dengan dengan peneliti (Kadri & Fitrianti, 2020) Aroma terapi menjadikan pengobatan alternatif yang menggunakan uap minyak esensial dari berbagai macam tanaman yang bisa dihirup untuk menyembuhkan berbagai

macam kondisi. Tujuannya untuk meningkatkan kesehatan tubuh, mental, dan emosional. Sari tumbuhan aromatik yang dipakai diperoleh melalui berbagai macam cara pengolahan dan dikenal dengan nama minyak esensial (essential oil). Minyak esensial ini dapat membantu mengurangi kecemasan yaitu dengan meningkatkan suasana hati, mengurangi rasa sakit, mual, kelelahan atau peradangan. Minyak yang digunakan untuk berbau (inhalasi) saja dan bau-bauan tersebut dapat memberikan efek menenangkan (relaksasi). Gejala gangguan kecemasan yaitu rasa panik dan ketakutan yang berlebih, pemikiran-pemikiran obsesif yang tidak terkontrol, mual, berkeringat dingin dan reaksi fisik lainnya yang tidak nyaman.

Peneliti ini juga menunjukkan bahwa Tingkat nyeri menstruasi sebelum diberikan aromaterapi lemon (cytrus) adalah median 5 standar deviasi 1,146 dengan skala nyeri terendah 2 dan tertinggi 6. skala nyeri menstruasi sesudah diberikan aromaterapi lemon (cytrus) yaitu median 3 standar deviasi 1,040 dengan skala nyeri terendah 0 dan tertinggi 4. Hasil uji statistik menggunakan uji Wilcoxon nilai P-value sig.(2-tailed) sebesar 0,000 yang artinya kurang dari nilai α (0,05) (Susi Suwanti dkk, 2017).

PENUTUP

Berdasarkan hasil pembahasan Penelitian yang berjudul “Pengaruh Aromaterapi Lemon Citrus Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Remaja di SMK Bhakti Kencana Cileunyi.” dapat disimpulkan bahwa :

1. Skala Nyeri dismenore pada kelompok kontrol sebelum dan sesudah dilakukan penelitian berada pada skala nyeri berat
2. Pada Skala Nyeri dismenore kelompok intervensi sebelum diberikan Aroma Terapi Lemon Citrus yaitu skala sedang dan skala berat, setelah dilakukan Pemberian Aroma Terapi Lemon Citrus terdapat penurunan dari skala berat menjadi skala sedang dan skala sedang menjadi skala ringan.
3. Terdapat pengaruh pemberian Aroma Terapi lemon Citrus terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja SMK Bhakti Kencana Cileunyi dengan p -value 0,03.

REFERENSI

- Aprilia, T. A., Prastia, T. N., & Nasution, A. S. (2020). Hubungan Aktivitas Fisik, Status Gizi dan Tingkat Stres dengan Kejadian Dismenore Pada Mahasiswi Di Kota Bogor. *PROMOTOR Jurnal Mahasiswa Kesehatan Masyarakat*, 5(3), 296.
- Ary, D., Jacobs, L.C., & Sorensen, C. (2006). *Introduction to Research in Education*. Wadsworth, Belmont
- Charu, U. D. (2022). *Hubungan Tingkat Nyeri Dismenore Dengan Aktifitas Belajar Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 1 Sawan Tahun 2022*.
- Cunningham, F. G., Leveno, K. J., Bloom, S. L., Dashe, J. S., Hoffman, B. L., & Casey, B. M. (2018). *Williams obstetrics* (25th ed.). McGraw-Hill Education.
- Dartiwen, & Aryanti, M. (2022). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan pada Remaja dan Perimenopause*. Yogyakarta: Budi Utama.
- Ellis, B. J., & Garber, J. (2000). Psychosocial antecedents of variation in girls' pubertal timing: maternal depression, stepfather presence, and marital and family stres. *Child Development*, 71(2), 485-501
- Fasya, A., Arjita, I. P. D., Pratiwi, M. R. A., & Andika, I. B. Y. (2022). Hubungan Aktivitas Fisik dan Tingkat Stres dengan Kejadian Dismenorea Primer pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 12(3), 511-526
- Frisch, R. E., & Revelle, R. (1970). Height and weight at menarche and a hypothesis of critical body

- weights and adolescent events.
Science, 169(3943), 397-399.
- Ganong, W. F. (2019). *Review of medical physiology* (26th ed.). McGraw-Hill Education.
- Ghina, R. (2020). *Pengaruh Aromaterapi Lemon terhadap Tingkat Nyeri Dismenore pada Mahasiswi*. Jurnal Kesehatan.
- Guyton, A. C., & Hall, J. E. (2021). *Textbook of medical physiology* (14th ed.). Elsevier.
- Hurlock, E. B. (1991). *Psikologi Perkembangan* (5 ed.). Jakarta: Erlangga
- Indrayani, T., Astiza, V., & Widowati, R. (2021). Pengaruh Akupresur Terhadap Intensitas Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Di Wilayah Rw.03 Kelurahan Margahayu Utara Kecamatan Babakan Ciparay Kota Bandung. *Journal for Quality in Women's Health*, 4(1), 94-103 .
- Kadri, H., & Fitrianti, S. (2020). Pengaruh Aromaterapi Lemon terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Post Operasi Laparatomi di Ruang Bedah RSUD Raden Mataher Jambi. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 9(2), 246
- Kementerian Kesehatan RI. (2017). *Kemenkes Tekankan Manajemen Kebersihan Menstruasi Melalui UKS*
- Kusmiran, E. (2012). *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Salemba Medika
- Lestari, N. M. S. D. (2021). Pengaruh dismenorea pada remaja. Dalam *Prosiding Seminar Nasional FMIPA UNDIKSHA III* (hlm. 323-329). Undiksha.
- Lestari, W., et al. (2022). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan pada Remaja dan Perimenopause*. Yogyakarta: Budi Utama.
- Malina, R. M., et al. (2004). Growth, maturation, and physical activity Champaign, IL: Human Kinetics
- Mitayani. (2012). *Ilmu Gizi*. Jakarta : CV Trans Info Media
- Namazi, M., Amir Ali Akbari, S., Mojab, F., Talebi, A., Alavi Majd, H., & Nazem Ekbatani, N. (2020). Effect of aromatherapy on symptoms of dysmenorrhea in college students: A randomized placebo-controlled clinical trial. *Journal of Pediatric and Adolescent Gynecology*, 19
- Ningsih, N. (2011). *Penggunaan Numerical Rating Scale untuk Menilai Intensitas Nyeri*. Jurnal Keperawatan.
- Nuraeni, R., & Nurholipah, A. (2021). Aromaterapi lemon (Citrus limon) dalam mengurangi nyeri dismenore: Mekanisme kerja dan efektivitas. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 10(2), 150-157.
- Pajriatussani, B. N., & Irnawati, Y. (2022). EFEKTIFITAS TERAPI SENAM DISMINORE DAN KOMPRES HANGAT DALAM MENGURANGI NYERI HAID PADA REMAJA PUTRI. *Jurnal Ilmu Kebidanan dan Kesehatan (Journal of Midwifery Science and Health)*, 13(2).
- Pieter, H. Z., & Lubis, N. L. (2010). *Pengantar Psikologi untuk Kebidanan*. Jakarta: Kencana
- Prawirohardjo, S. (2018). *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: PT Bina Pustaka.
- Putri, A. R., & Anwar, M. (2019). Efektivitas Aromaterapi Lemon dalam Mengurangi Nyeri Dismenore pada Remaja Putri. *Jurnal*

Kesehatan Masyarakat, 14(1), 45-52.

Hungary. *Nature*, 243(5402), 95-96.

Santrock, J. W. (2018). *Adolescence* (17th ed.). McGraw-Hill Education

World Health Organization. (2020). *Prevalensi gangguan siklus menstruasi*.

Sarwono, S. W. (2006). *Psikologi Remaja*. Jakarta: Rajawali Pers

World Health Organization. (2024). *Adolescent mental health*. Ed7

Soetjiningsih. (2004). *Tumbuh Kembang Remaja dan Permasalahannya*. Jakarta: CV. Sagung Seto

zakiyah, A. (2021). *Nyeri: Konsep dan penatalaksanaan dalam praktik keperawatan berbasis bukti*. Jakarta: Salemba Medika

Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung: Alfabeta .

Tanner, J. M. (1973). Trend towards earlier menarche in London, Oslo, Copenhagen, the Netherlands and