



Pengaruh Aromaterapi Lemon (*Citrus Limon*) Terhadap Skala Nyeri Dismenorea Pada Remaja Putri di SMA Negeri 4 Pekanbaru

Deswita Rahmadian¹, Donny Hendra², Ulfa Hasana³, M Zul'Irfan⁴, Afrida Sriyani Harahap⁵

^{1,2,3,4,5} Institut Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru, Indonesia

Received : 1 Agustus 2025, Revised : 9 Agustus 2025, Published : 19 Agustus 2025

Corresponding Author

Nama Penulis : Deswita Rahmadian

E-mail : deswitarahmadianvivo@gmail.com

Abstrak

Remaja putri sering mengalami dismenore, masalah ginekologis yang disebabkan oleh kekurangan progesteron. Kemampuan untuk berkonsentrasi dan datang ke kelas dapat terpengaruh oleh masalah ini. Dengan sekitar 55% wanita usia subur Indonesia menderita dismenore, frekuensinya cukup tinggi. Mayoritas siswi di SMA Negeri 4 Pekanbaru menderita nyeri haid, menurut sebuah penelitian. Namun, hanya sedikit dari siswa ini yang tahu bahwa lemon dapat membantu meringankan rasa sakit ini. Tim peneliti di SMAN 4 Pekanbaru bermaksud untuk mengukur bagaimana aromaterapi dengan lemon (*Citrus limon*) memengaruhi skala nyeri dismenore pada gadis remaja. Demografi gadis remaja, tingkat nyeri dismenore rata-rata sebelum dan sesudah pemberian lemon, dan dampak yang terakhir pada yang pertama menjadi fokus penelitian deskriptif ini. Tes pra dan pasca serta perbandingan satu kelompok merupakan komponen dari desain eksperimen kuantitatif yang digunakan dalam penelitian ini. Sembilan siswa dipilih untuk sampel penelitian sesuai dengan tujuannya. Protokol yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah Skala Tingkat Nyeri (NRS). Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum pemberian aromaterapi lemon, rata-rata skala nyeri dismenore adalah 6,00, yang menunjukkan nyeri hebat. Rata-rata skor skala nyeri dismenore turun menjadi 3,67 setelah pemberian aromaterapi lemon. Hasil uji-t sampel berpasangan menunjukkan bahwa aromaterapi lemon secara signifikan mengurangi keparahan nyeri dismenore pada remaja putri, dengan nilai $p < 0,000$ ($< 0,05$). Penelitian menunjukkan bahwa remaja putri dengan dismenore mengalami penurunan gejala setelah menerima aromaterapi lemon. Aromaterapi lemon membantu meredakan nyeri dengan dua cara yaitu menenangkan sistem saraf dan menghambat produksi hormon prostaglandin dalam tubuh.

Kata kunci - dismenore, remaja, aromaterapi lemon

Abstract

Adolescent girls often experience dysmenorrhea, a gynecological problem caused by progesterone deficiency. This problem can affect their ability to concentrate and attend class. With approximately 55% of Indonesian women of childbearing age suffering from dysmenorrhea, the frequency is quite high. According to a study, the majority of female students at SMA Negeri 4 Pekanbaru suffer from menstrual pain. However, few of these students know that lemon can help relieve this pain. A research team at SMAN 4 Pekanbaru aimed to measure how aromatherapy with lemon (*Citrus limon*) affects dysmenorrhea pain scores in adolescent girls. The demographics of the adolescent girls, the average dysmenorrhea pain scores before and after lemon administration, and the impact of the latter on the former were the focus of this descriptive study. Pre- and post-tests and single-group comparisons were components of the quantitative experimental design used in this study. Nine students were selected for the study sample based on the objectives. The protocol used to collect data was the Pain Rating Scale (NRS). The

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license



results showed that before administration of lemon aromatherapy, the average dysmenorrhea pain score was 6.00, indicating severe pain. The average dysmenorrhea pain scale score decreased to 3.67 after receiving lemon aromatherapy. The results of a paired sample t-test showed that lemon aromatherapy significantly reduced the severity of dysmenorrhea pain in adolescent girls, with a p-value of 0.000 (<0.05). The study showed that adolescent girls with dysmenorrhea experienced a reduction in symptoms after receiving lemon aromatherapy. Lemon aromatherapy helps relieve pain in two ways: by calming the nervous system and inhibiting the production of prostaglandin hormones in the body.

Keywords - dysmenorrhea, adolescents, lemon aromatherapy

How to Cite : Rahmadian, D., Hendra, D., Hasana, U., M Zul'Irfan, M. Z., & Harahap, A. S. (2025). Pengaruh Aromaterapi Lemon (*Citrus Limon*) Terhadap Skala Nyeri Dismenorea Pada Remaja Putri di SMA Negeri 4 Pekanbaru. *Jurnal Penelitian Multidisiplin Bangsa*, 2(3), 639–645. <https://doi.org/10.59837/jpnmb.v2i3.548>

Copyright ©2025 Deswita Rahmadian, Donny Hendra, Ulfa Hasana, M Zul'Irfan M Zul'Irfan, Afrida Sriyani Harahap

PENDAHULUAN

Menstruasi terjadi pada wanita sebulan sekali. Hormon-hormon tubuh manusia berinteraksi untuk memicu menstruasi. Lapisan rahim mulai tumbuh dan menebal ketika hipotalamus dan ovarium mulai berkomunikasi satu sama lain. Hormon-hormon tersebut kemudian memicu pertumbuhan sel telur dengan berkomunikasi dengannya di dalam ovarium. Setelah meninggalkan ovarium, sel telur bergerak menyusuri tuba falopi dan masuk ke dalam rahim. Menstruasi, atau perdarahan vagina, terjadi ketika endometrium melepaskan lapisan pelindungnya, yang disebabkan oleh sel telur yang tidak dibuahi. Menstruasi adalah bagian normal dari kehidupan seorang wanita. Nyeri haid adalah sesuatu yang dikatakan beberapa wanita mereka alami setiap bulan. Istilah dismenore awalnya digunakan dalam bahasa Yunani kuno. Kata tersebut berasal dari dys yang berarti sulit, nyeri, abnormal, Meno berarti bulan; dan rhea yang berarti aliran atau arus. Secara singkat dismenore dapat di definisikan sebagai aliran menstruasi yang sulit atau menstruasi yang mengalami nyeri. (Sulistiyowati & Tien Popang, 2022)

Remaja didefinisikan sebagai individu lajang berusia antara 10 dan 24 tahun oleh Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN). Sekitar 44.250.000 jiwa, atau sekitar 19% dari total populasi, berada dalam kelompok usia 10–19 tahun di Indonesia, menurut Sensus Penduduk 2023. Estrogen dan progesteron adalah dua dari sekian banyak hormon yang mengalami perubahan selama masa pubertas. Menurut (Fransiska, 2023), selama masa ini, tubuh mengalami banyak perubahan, baik fisik maupun mental. Beberapa perubahan tersebut antara lain perkembangan payudara, pelebaran panggul, pertumbuhan rambut halus di sekitar alat kelamin dan ketiak, serta dimulainya menstruasi.

Endometrium, lapisan rahim, luruh selama menstruasi, suatu proses alami di mana rahim melepaskan darah, lendir, dan sel-sel epitel secara berkala. Proses ini meliputi pengeluaran sel-sel ini melalui vagina serta sel telur kecil yang tidak dibuahi. Sepanjang masa reproduksi wanita, menstruasi biasanya terjadi setiap 28 hari sekali, dengan siklus khas berlangsung antara 28 hingga 42 hari. Sekitar 50–60 ml darah hilang selama periode ini, yang berlangsung sekitar 4 hingga 5 hari (Siregar & Julu, 2023).

Sebagai indikator alami kesehatan reproduksi wanita, menstruasi adalah keluarnya darah secara teratur dari rahim. Menstruasi ditandai dengan pengeluaran isi rahim melalui serangkaian kontraksi yang dilakukan oleh otot-otot rahim. Hormon prostaglandin, yang bertanggung jawab atas nyeri inflamasi, adalah hormon yang bertanggung jawab atas relaksasi ini. Dismenore dan kontraksi rahim yang menyakitkan dapat disebabkan oleh kadar prostaglandin yang tinggi (Kesehatan dkk., 2016).

Menurut (Haerani dkk., 2020) Nyeri haid, atau dismenore, adalah istilah medis untuk kondisi ini. "Dys" berarti nyeri, kesulitan, atau anomali dalam bahasa Yunani kuno, "amin" berarti Juni, dan "rhea" berarti aliran atau pergerakan sesuatu. Dari sinilah istilah "dismenore" berasal. Kebanyakan

orang membayangkan menstruasi yang menyakitkan atau sulit ketika mendengar istilah dismenore. Nyeri perut bagian bawah yang terjadi selama atau tepat sebelum menstruasi dikenal sebagai dismenore

Menurut data *World Health Organization* (WHO) 2017 yang dikutip dari penelitian Oktotika, dkk menunjukkan bahwa 1.769.425 orang, atau 90% perempuan di dunia, menderita dismenore berat pada tahun 2020. Di antara 107.673 orang di Indonesia yang menderita dismenore, atau 64,25 persen, 59.671 (atau 54,89%) menderita dismenore primer dan 9.496 (atau 9,36%) menderita dismenore sekunder, menurut studi yang dilakukan oleh Perhimpunan Bangsa-Bangsa Asia Tenggara (ASEAN). Sekitar 55% penduduk usia kerja Indonesia menderita dismenore (Sholihah dalam Fransiska, 2023).

Menurut (Ariani dkk., 2023) menunjukkan bahwa nyeri haid siswi berkurang ketika mereka mencium aroma lemon. Studi lain yang menemukan bahwa aromaterapi dengan lemon membantu mengurangi kejadian dismenore pada remaja putri, (Ardyantini dkk., 2024). Menurut penelitian (Triyana dkk., 2024) menemukan bahwa aromaterapi lemon membantu siswi di asrama Man 1 Solo merasa nyeri berkurang.

Terdapat metode farmakologis dan nonfarmakologis untuk mengatasi nyeri haid. Salah satu pendekatan farmakologis adalah penggunaan obat pereda nyeri seperti ibuprofen, diklofenak, atau meloikam. Mengurangi stres, tidur yang cukup, berolahraga secara teratur, memijat otot yang nyeri, dan menggunakan aromaterapi merupakan contoh metode nonfarmakologis. Di zaman modern, kata "aromaterapi" digunakan untuk menggambarkan metode penyembuhan yang telah berusia berabad-abad yang melibatkan penggunaan senyawa kimia alami dengan kualitas aromatik untuk meningkatkan kesehatan fisik, mental, dan spiritual. Aromaterapi dengan lemon (*citrus limon*) merupakan pelengkap umum untuk praktik yang lebih tradisional. Karena sifat antidepresannya, aroma lemon dapat meredakan nyeri haid (Bayyinah & Hermawati, 2024).

Nyeri inflamasi diredakan dengan mengurangi produksi prostaglandin, yang dihambat oleh aroma lemon. Citronone juga menghambat aktivitas prostaglandin dan nyeri dengan mengatur enzim yang mengkatalisis produksi prostaglandin. Menghirup aroma lemon memiliki efek menenangkan karena meningkatkan frekuensi gelombang alfa di otak (Aulia, 2020).

Penelitian yang dilakukan oleh (Ariani dkk., 2023) membandingkan tingkat nyeri peserta sebelum dan sesudah perawatan. Setelah menambahkan perisa lemon, skor rata-rata nyeri haid turun dari 4,29 menjadi 2,26. Selain itu, temuan penelitian menunjukkan bahwa aromaterapi menggunakan lemon memiliki nilai p kurang dari 0,05 dalam mengurangi intensitas nyeri haid. Berdasarkan data yang ditunjukkan di atas, aromaterapi menggunakan lemon efektif dalam meredakan kram menstruasi.

Penulis mewawancarai lima siswi di SMA Negeri 4 Pekanbaru pada tanggal 20 Februari 2025 untuk survei pendahuluan. Kelima siswi ini melaporkan mengalami nyeri haid selama wawancara. Dua siswi mengonsumsi obat pereda nyeri yang dijual bebas, satu siswi mengabaikan rasa sakitnya, dan dua lainnya menggunakan kompres air hangat untuk meredakan nyeri haid. Penulis mewawancarai tentang keakraban para siswi dengan aromaterapi; lima siswi yang berpartisipasi dalam penelitian ini mengatakan mereka tidak mengetahui bahwa aromaterapi dapat meredakan kram haid. Penelitian ini menemukan bahwa kelima partisipan perempuan tersebut tidak mengetahui cara meredakan dismenore dengan aromaterapi lemon. Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik ingin melakukan penelitian tentang "Pengaruh Aromaterapi Lemon (*citrus limon*) Terhadap Skala Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 4 Pekanbaru"

TINJAUAN PUSTAKA

Sebagai masa krusial antara masa kanak-kanak dan dewasa, masa remaja berperan penting dalam kesehatan reproduksi remaja. Banyak perubahan mental, emosional, dan sosial yang mewarnai masa perubahan ini. Menurut Sari (2016), menyatakan bahwa terdapat tiga fase remaja yang terpisah:

awal (usia 12–14), pertengahan (usia 15–17), dan akhir (18–21). Masa dimulainya menstruasi, merupakan gejala pematangan organ reproduksi wanita yang cepat pada masa ini. Di antara perubahan fisiologis ini adalah pematangan sistem reproduksi dan munculnya ciri-ciri seksual baru seperti pertumbuhan rambut kemaluan, menstruasi, dan pembentukan payudara (Helmia, 2021). Remaja juga mengalami banyak perubahan mental, termasuk menjadi lebih sensitif, memiliki kecenderungan untuk berpikir deduktif, menginginkan lebih banyak kemandirian, dan menjadi lebih emosional.

Pergeseran hormonal pada ovarium dan rahim merupakan penyebab mendasar menstruasi, suatu proses fisiologis. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Etis Yunianingrum, periode menstruasi memiliki panjang siklus 28 hari dan periode perdarahan 3-6 hari. Dismenore, atau periode nyeri, dapat disebabkan oleh ketidakseimbangan hormon pada beberapa remaja dengan penyakit periodontal. Hal ini terutama berlaku jika menyangkut prostaglandin, yang menyebabkan rahim berkontraksi terlalu banyak (Yusrah, Fatma, 2020). Dismenore dapat mengklasifikasikan sebagai ringan, sedang, atau berat. Usia saat menarche, durasi menstruasi, aktivitas fisik, dan riwayat keluarga merupakan faktor-faktor yang memengaruhi dismenore (Widyastuti, 2017). Dismenore lebih umum terjadi pada anak perempuan yang mencapai menarche lebih awal karena tubuh mereka belum siap untuk itu (Soesilowati & Annisa, 2016).

Salah satu pendekatan non-farmakologis yang umum untuk dismenore adalah aromaterapi. Salah satu metode aromaterapi melibatkan menghirup minyak esensial lemon (*Citrus limon*). Terdapat bukti bahwa senyawa yang terkandung dalam lemon, seperti sitral dan limonene, dapat menurunkan kadar prostaglandin, menstimulasi sistem limbik otak, serta memiliki efek antiinflamasi, analgesik, dan menenangkan (Cholifah, s. & Raden, 2018). Salah satu metode penggunaan minyak esensial untuk aromaterapi adalah dengan menuangkan sedikit minyak lemon pada kapas, lalu menghirupnya selama lima belas menit. Banyak orang menganggap perawatan ini baik untuk remaja karena sederhana, murah, aman, dan efektif.

Menurut berbagai penelitian, remaja putri yang menderita dismenore menemukan kelegaan melalui aromaterapi dengan minyak esensial lemon. Penelitian oleh (Ariani et al., 2023), menemukan bahwa mengoleskan minyak lemon ke kulit mengurangi rata-rata nyeri haid dari 4,29 menjadi 2,26 ($p < 0,05$). Penelitian serupa oleh (Ardyantini et al., 2024), menunjukkan penurunan intensitas nyeri yang signifikan secara statistik dari 7,50 menjadi 0,00 setelah intervensi ($p = 0,000$). Selain itu, kelompok Triyana (2024) menemukan bahwa rata-rata skor nyeri menurun secara signifikan dari 3,14 menjadi 1,37 setelah pemberian aromaterapi lemon. Menurut (Aulia, 2020) menemukan bahwa siswi SMA yang mendapatkan aromaterapi lemon dua kali seminggu selama dua minggu mengalami nyeri haid yang jauh lebih sedikit. Pada remaja putri, hasil penelitian menunjukkan hubungan yang konsisten antara aromaterapi dengan minyak esensial lemon dan penurunan tingkat dismenore.

Kerangka konseptual penelitian ini didasarkan pada hubungan antara variabel independen (aromaterapi lemon) dan variabel dependen (penurunan intensitas dismenore), sesuai dengan penjelasan teoretis dan hasil empiris. Efek menenangkan dari minyak esensial lemon dan kemampuannya untuk mengurangi prostaglandin zat kimia yang menyebabkan kontraksi rahim— diyakini dapat membuat nyeri haid lebih tertahankan.

METODE

Pengukuran dismenore, atau nyeri haid, diambil sebelum dan sesudah peserta menerima aromaterapi lemon sebagai bagian dari studi kuantitatif dan pra-eksperimen ini. Pengukuran tingkat nyeri, *post-test*, dan *pre-test* digunakan untuk tujuan ini. Mayoritas siswi di SMA Negeri 4 Pekanbaru menderita dismenore tetapi tidak pernah menerima terapi lemon, sehingga para peneliti memutuskan untuk menyelidiki area yang kurang diteliti ini. Tahapan penelitian ini, yang meliputi perencanaan, penyampaian intervensi, dan analisis data, berlangsung antara Februari dan Juli 2025. Dengan

menggunakan kriteria inklusi dan eksklusi, metode purposive sampling digunakan untuk memilih sampel 9 individu dari populasi siswi di kelas X dan XI yang melaporkan nyeri haid. Tingkat keparahan nyeri haid diukur menggunakan *numerical rating scale* (NRS). Tingkat pengurangan kram menstruasi berfungsi sebagai variabel dependen, sedangkan pemberian aromaterapi lemon berfungsi sebagai variabel independen. Uji-t sampel berpasangan digunakan untuk menilai kemanjuran perawatan aromaterapi lemon dalam mengurangi nyeri haid sebelum dan sesudah perawatan, dan data dianalisis secara univariat untuk deskripsi data.

PEMBAHASAN

Sebanyak 9 siswi dari SMA Negeri 4 Pekanbaru berpartisipasi dalam penelitian yang berlangsung pada 24-26 Juni 2025. Penelitian ini didorong oleh penelitian tentang seberapa besar pengaruh aromaterapi lemon terhadap nyeri dismenore. Berikut adalah hasil penelitian :

1. Analisis Univariat

Tabel 1.
Rata-Rata Usia Remaja Putri SMA Negeri 4 Pekanbaru

Usia	Frekuensi	Rata-Rata
16 Tahun	4	16,6
17 Tahun	4	
18 Tahun	1	

Sumber: Analisis Data Primer 2025

Berdasarkan tabel 4.1 yang mencatat jumlah responden yang mayoritas berusia antara 16 sampai dengan 17 tahun dengan usia rata-rata 16,6 tahun, tabel tersebut juga menunjukkan bahwa ada satu responden yang berusia 18 tahun.

Tabel 2.
Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

No	Karakteristik	Frekuensi	Persentase (%)
1	Sumber informasi		
	a. Pernah	2	22,2%
	b. Tidak pernah	7	77,8%
Total		9	100%
2	Kelas		
	a. X	4	44,4%
	b. XI	5	55,6%
Total		9	100%

Pada tabel diatas, terlihat bahwa responden berdasarkan informasi tentang Aromaterapi lemon diketahui yaitu 7 orang (77,8%) tidak pernah mendapatkan informasi tentang Aromaterapi lemon dan di ketahui bahwa responden berdasarkan kelas XI sebanyak 5 orang (55,6%)

Tabel 3.
Distribusi Frekuensi Responden Sebelum Pemberian Aromaterapi Lemon

No	Skala Nyeri	Frekuensi	Persentase (%)
1	Ringan (1-3)	0	0%
2	Sedang (4-6)	4	44,4%
3	Berat (7-10)	5	55,6%
Total		9	100%

Pada tabel 4.4 diatas terlihat bahwa nilai skala nyeri responden sebelum diberikan intervensi aromaterapi lemon skala nyeri berat (7-10) yaitu 5 orang (55,6%).

Tabel 4.

Distribusi Frekuensi Responden Sesudah Diberikan Aromaterapi Lemon

No	Skala Nyeri	Frekuensi	Persentase (%)
1	Ringan (1-3)	4	44,4%
2	Sedang (4-6)	5	55,6%
3	Berat (7-10)	0	0%
Total		9	100%

Sumber : Analisa Data Primer, 2025

Pada Tabel 4.5 terlihat bahwa nilai skala nyeri responden sesudah diberikan intervensi aromaterapi sedang (4- 6) yaitu 5 orang (55,6%).

2. Analisis Bivariat

a) Uji Normalitas

Hasil uji normalitas shapiro-wilk diperoleh P Value pada skala pre test $0,263 > 0,05$ dan skala post test $0,529 > 0,05$ Sehingga dari uji normalitas ini di dapat shapiro-wilk data berdistribusi normal.

b) Uji T (*Paired Sample T-test*)

Tabel 4.

Hasil Uji T (*Paired Sample T-test*)

Variabel	N	Mean	Sd. Deviation	Std. Error mean	P Value
Pre-Test Skala Nyeri	9	6,00	1,871	0,624	0,000
Post-Test Skala Nyeri		3,67	1,803	0,601	

Sumber : Analisa Data Primer, 2025

Berdasarkan data pada tabel, jelas bahwa aromaterapi lemon memiliki dampak yang signifikan terhadap pengurangan nyeri dismenore pada siswa SMA Pekanbaru. Sebelum aromaterapi lemon, tingkat dismenore rata-rata adalah 6,00 dengan simpangan baku 1,871; setelah perawatan, turun menjadi 3,67 dengan simpangan baku 1,803, sebagaimana ditentukan oleh uji-t sampel berpasangan. Perbedaan yang signifikan dalam tingkat nyeri yang berhubungan dengan dismenore diamati pada siswa SMA di kota Pekanbaru sebelum dan sesudah menggunakan aromaterapi lemon, sebagaimana ditunjukkan oleh uji-t sampel berpasangan ini dengan nilai-p sebesar 0,000 ($<0,05$). Ini menunjukkan bahwa kita menerima H_a dan menolak H_o . Selama tiga hari, ini menunjukkan bahwa aroma lemon efektif dalam mengurangi nyeri dismenore pada siswa SMA dari negara bagian Pekanbaru. Karena didasarkan pada aroma yang dihirup, aromaterapi lemon merupakan salah satu jenis terapi alami yang lebih aman. Selain meredakan nyeri yang menyertainya, aroma lemon menghambat sistem tubuh bekerja sebagaimana mestinya. Selain itu, enzim yang membantu memproduksi prostaglandin, seperti siklofosamid, dikendalikan oleh lemon. Menurut (Aulia, 2020) menyatakan bahwa enzim ini meningkatkan rasa nyaman dengan bertindak sebagai pemicu tidur alami.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Ardyantini dkk., 2024) dengan judul Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lemon Dalam Menurunkan Skala Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Di SMP PGRI 05 Tirtoyudo, menemukan bahwa tingkat nyeri berbeda sebelum dan sesudah aromaterapi lemon, yang konsisten dengan hasil penelitian ini. Mereka yang terpapar aroma lemon selama tujuh hari merasakan efeknya, menurut penulis penelitian. Peneliti berpendapat bahwa aromaterapi menggunakan minyak lemon dapat meredakan nyeri dismenore karena kandungan limonene dalam

minyak tersebut dapat menghambat kerja prostaglandin, zat kimia yang menyebabkan nyeri haid hebat. Banyak orang juga menemukan bahwa aromaterapi dengan lemon membantu mereka rileks dan rileks.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian ini ini, aromaterapi lemon efektif meredakan nyeri dismenore pada remaja putri di SMA Negeri 4 Pekanbaru. Setelah pemberian aromaterapi, skor nyeri rata-rata menurun dari 6,00 menjadi 3,67, dengan nilai p 0,000 yang menunjukkan efikasi yang signifikan. Aromaterapi lemon efektif karena kandungan limonene-nya menghambat prostaglandin, sehingga menghasilkan efek relaksasi. Studi ini menunjukkan bahwa terapi nonfarmakologis, seperti aromaterapi lemon, dapat menjadi cara yang efektif untuk mengatasi dismenore. Penelitian lebih lanjut diperlukan dengan ukuran sampel yang lebih besar dan durasi pemberian intervensi yang lebih lama.

DAFTAR PUSTAKA

- Ardyantin, R. I., Alfritri, R., & Widatrilupi, R. M. V. (2024). Pengaruh pemberian aromaterapi lemon dalam menurunkan nyeri dismenore pada remaja putri di SMP PGRI 05 Tirtoyudo. *Journal of Public Health Innovation*, 4(02), 388–393. <https://doi.org/10.34305/jphi.v4i02.1132>
- Ariani, A., Mulyani, Y., & Rosifa, R. (2023). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lemon terhadap Penurunan Dismenore pada Remaja Putri. *Jurnal Kebidanan Harapan Ibu Pekalongan*, 10(2), 126–133. <https://doi.org/10.37402/jurbidhip.vol10.iss2.262>
- Aulia, N. (2020). *Pengaruh Aromaterapi Lemon (Citrus) Terhadap Nyeri Haid Pada Remaja Di Smp Negeri 008 Kecamatan Batu Engau Kabupaten Paser Tahun 2023*. 44(12), 2–8.
- Bayyinah, A. S., & Hermawati, H. (2024). Penerapan Aromaterapi Lemon (Citrus) Pada Penurunan Nyeri Menstruasi Mahasiswi Program Studi DIII Keperawatan Semester 6 Universitas ' Aisyiyah Surakarta. 1(4).
- Fransiska, Y. (2023). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Primer Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 1 Godean. *Journal of Midwifery and Health Research*, 1(2), 35–45. <https://doi.org/10.36743/jmhr.v2i1.459>
- Haerani, Dillah, U., Hidayah Bohari, N., Ariani Nur, N., Rupa A, A. M., & Kamaruddin, M. (2020). Deskripsi Pengetahuan Remaja Putri Tentang Dismenore Di Kelurahan Benjara Kecamatan Bontobahari Kabupaten Bulukumba. *Medika Alkhairaat : Jurnal Penelitian Kedokteran dan Kesehatan*, 2(2), 81–90. <https://doi.org/10.31970/ma.v2i2.56>
- Kesehatan, J., Medika, M., Maharani, Y. V., Fatmawati, E., & Widyaningrum, R. (2016). *Pengaruh Aromaterapi Bunga Lavender (Lavandula angustifolia) Terhadap Intensitas Nyeri Haid (Dismenore) Pada*. 7(1), 43–49.
- Siregar, J. R. I., & Julu, K. B. (2023). *Pengaruh Aroma Terapi Lavender Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid (Dismenore Primer) Pada Mahasiswi Program Studi Keperawatan Universitas Aufa Royhan Padangsidempuan*. Universitas.
- Sulistiyowati, A. N., & Tien Popang, C. (2022). Pengaruh Pengetahuan Tentang Dysminorea Terhadap Aktivitas Belajar di SMAN 3 Nabire. *Indonesian Health Issue*, 1(1), 16–25. <https://doi.org/10.47134/inhis.v1i1.6>
- Triyana, N. K., Wijayanti, & Wulandari, R. (2024). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lemon (Cytrus) Terhadap Penurunan Skala Dismenore Pada Remaja Putri Di Asrama Putri Man 1 Surakarta. *Al-Insyirah Midwifery: Jurnal Ilmu Kebidanan (Journal of Midwifery Sciences)*, 13(1), 53–60. <https://doi.org/10.35328/kebidanan.v13i1.2616>