

**PENGARUH PEMBERIAN AROMATERAPI LEMON (*CITRUS LIMON*)
TERHADAP *DISMENORE* PADA REMAJA PUTRI PMB RONNI NAUDUR
SIREGAR DESA PURWODADI, KEC. SUNGGAL, KAB. DELI SERDANG**

Suci Nanda Resti Tarigan¹ , Friska Margareth Parapat², Eva Hotmaria Simanjuntak³

Universitas Sari Mutiara Indonesia Medan, Prodi Sarjana Kebidanan ^{1,,3}

Prodi Profesi Bidan²

cicitarigan86@gmail.com

ABSTRAK

Prevalensi dismenore menurut data *World Health Organization* (WHO) didapatkan kejadian sebesar 1.769.425 (90%) menderita *Dismenore* dan 10-15% orang mengalami dismenore berat. Penatalaksanaan nyeri dapat dilakukan secara farmakologis dan non farmakologis, secara nonfarmakologis salah satunya dengan aromaterapi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lemon (*Citrus limon*) terhadap *Dismenore* Pada Remaja Putri Di PMB Ronni Naudur Siregar Desa Purwodadi, Kec. Sunggal, Kab. Deli Serdang. Jenis penelitian ini adalah *quasi eksperimen* dengan rancangan penelitian *pre and post tes with control group*. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja putri kelas VII yang mengalami *Dismenore* berjumlah 14 orang dengan (7 kelompok intervensi dan 7 kelompok control) yang akan diteliti, teknik sampling yang digunakan adalah *non probability sampling dengan metode purposive sampling*. Instrumen penelitian menggunakan *Face Pain Scale Revised (FPS-R)*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian aromaterapi dapat menurunkan tingkat nyeri *Dismenore* dengan hasil uji *Mann Withney* sebesar 0.001 artinya terdapat pengaruh pemberian aromaterapi lemon. Diharapkan remaja putri di PMB Ronni Naudur Siregar Desa Purwodadi, Kec. Sunggal, Kab. Deli Serdang yang mengalami *Dismenore* dapat menggunakan aromaterapi lemon untuk mengurangi tingkat nyeri *Dismenore*.

Kata kunci : Nyeri *Dismenore*, Aromaterapi Lemon (*Citrus limon*).

ABSTRACT

*The prevalence of dysmenorrhea according to data from the World Health Organization (WHO) found that 1,769,425 (90%) had dysmenorrhea and 10-15% of people had severe dysmenorrhea. Pain management can be carried out pharmacologically and non-pharmacologically, one of which is aromatherapy. This study aims to determine the effect of giving lemon (*Citrus limon*) aromatherapy to dysmenorrhea in young women at Tri Jaya Middle School Medan Denai. This type of research is a quasi-experimental research design with pre and post tests with control groups. The population in this study were 14 class VII adolescent girls who experienced dysmenorrhea with (7 intervention groups and 7 control groups) to be studied, the sampling technique used was non-probability sampling with purposive sampling method. The research instrument used the Face Pain Scale Revised (FPS-R). The results showed that giving aromatherapy can reduce the level of dysmenorrhea pain with the results of the Mann Withney test of 0.001, meaning that there is an effect of giving lemon aromatherapy. It is hoped that young women at Tri Jaya Middle School who experience dysmenorrhea can use lemon aromatherapy to reduce the level of dysmenorrhea pain.*

Keywords: Dysmenorrhea Pain, Lemon (*Citrus limon*) Aromatherapy

PENDAHULUAN

Remaja merupakan tahap umur seseorang mengalami sebuah masa transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Remaja adalah tahap umur yang datang setelah masa kanak-kanak berakhir, ditandai oleh pertumbuhan fisik yang cepat (Karlina, 2020). Menurut Pinem, Masa remaja antara usia 10 sampai 19 tahun merupakan masa yang istimewa dan penting, karena merupakan masa kematangan organ reproduksi manusia. Pubertas merupakan

masa peralihan yang unik yang ditandai dengan berbagai perkembangan fisik, emosional, dan psikologis (Pinem, 2012).

Setiap remaja akan memasuki masa pubertas, remaja akan mengalami berbagai perubahan biologis, termasuk perubahan pada sistem reproduksi. Salah satu tanda seorang remaja perempuan telah memasuki masa pubertas ialah terjadinya haid atau menstruasi, dimana terjadi pengeluaran ovum yang tidak dibuahi disertai darah akibat peluruhan endometrium rahim. Keluhan yang seringkali terjadi pada saat terjadinya haid ialah nyeri haid (*dismenore*). *Dismenore* atau haid yang menimbulkan nyeri merupakan salah satu masalah ginekologi yang paling umum dialami wanita dari berbagai tingkat usia. Gangguan ini terjadi akibat kontraksi uterus yang kuat disebabkan oleh produksi hormon prostaglandin (Pinem, 2012).

Nyeri haid (*Dismenore*) merupakan kondisi perut seperti kram perut bagian bawah sebelum atau selama menstruasi akibat peningkatan hormon progesteron dan ketidakseimbangan gula darah. Ada juga wanita yang terus-menerus mengalami nyeri saat haid, yang dikenal dengan *dismenore* primer, atau rasa tidak nyaman saat haid pertama kali. *Dismenore* sekunder, adalah nyeri haid yang disebabkan oleh masalah ginekologi.

Dismenore terdiri dari *dismenore* primer dan sekunder. *Dismenore* primer merupakan nyeri haid yang tidak didasari kondisi patologis, sedangkan *dismenore* sekunder merupakan nyeri haid yang didasari dengan kondisi patologis (Laila & Nurul, 2012).

Faktor penyebab *dismenore* primer yang terjadi pada remaja putri antara lain haid di usia dini, jarang olahraga, merokok, minum alkohol, olahraga, makan-makanan yang tidak sehat seperti *junkfood*. Adanya alkohol dalam tubuh secara terus menerus dapat mengganggu fungsi hati sehingga estrogen tidak dapat disejekresi tubuh sehingga estrogen yang menumpuk dalam tubuh dapat merusak pelvis. Begitu juga dengan rokok, dapat menyebabkan meningkatkan lamanya menstruasi dan meningkatkan lamanya *dismenore*. Makanan cepat saji (*Junkfood*) merupakan salah satu faktor penyebab *dismenore* primer, karena makanan cepat saji memiliki kandungan gizi yang tidak seimbang yaitu kalori tinggi, tinggi lemak, tinggi gula, dan rendah serat. Kandungan asam lemak didalam makanan cepat saji mengganggu metabolisme progesterone pada fase luteal dari siklus menstruasi. Akibatnya terjadi peningkatan kadar *prostaglandin* yang akan menyebabkan rasa nyeri pada *dismenore* (Nadira & Atifa, 2017).

Dampak *dismenore* pada remaja putri antara lain aktivitas menurun, pola tidur terganggu, nafsu makan terganggu, sulit konsentrasi saat belajar. Nyeri juga mempengaruhi keadaan emosional remaja yang mengalami *dismenore* saat menstruasi dan membatasi aktivitas sehari-hari terutama kegiatan belajar dan *ekstrakurikuler*. *Dismenore* menyebabkan 10-15% wanita tidak masuk kerja selama 1-3 hari, dan sekitar 50% wanita di seluruh dunia menderita *dismenore* berat (Putri et al., 2023).

Demikian juga hasil penelitian yang dilakukan oleh Sefty Rompas dan Lenny Gannika 2019 hasil penelitian tentang pemberian aromaterapi lemon (*Citrus limon*) ditemukan bahwa nyeri menstruasi sebelum diberikan aromaterapi lemon (*Citrus limon*) skala sedang (4-6), nyeri menstruasi setelah diberikan aromaterapi lemon (*Citrus limon*) skala ringan (1-3), terdapat pengaruh yang signifikan antara aromaterapi lemon terhadap penurunan nyeri menstruasi sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi lemon (*Citrus limon*) (Rompas Sefty & Lenny, 2019).

Nyeri haid berpengaruh terhadap aktivitas atau aktivitas perempuan terutama remaja putri. Keadaan seperti itu menyebabkan penurunan kualitas hidup perempuan, misalnya siswi-siswi SMP mungkin merasakan kram menstruasi dan menjadi tidak fokus pada pembelajaran dan motivasi karena rasa sakit, belajar menjadi terbatas dirasakan. Apalagi efek negatifnya itu tugas sekolah tidak selesai bahkan pergi ke sekolah terlambat, pergi ke sekolah dengan malas, serta turunnya nilai tugas sekolah (Puspita, 2019).

Berdasarkan survei awal yang dilakukan pada bulan Maret 2023 di Sekolah SMP Swasta Tri Jaya di dapatkan kejadian sebanyak 5 siswi yang mengalami *Dismenore* saat menstruasi

pada remaja putri. Dari 10 siswi yang bersedia di wawancara terdapat 5 siswi yang mengalami *Dismenore*, 3 siswi menggunakan obat-obatan medis dan 2 siswi lainnya menggunakan jamu-jamu. Dari hasil wawancara dengan 10 siswi mereka mengatakan belum ada yang menggunakan Aromaterapi Lemon (*Citrus limon*). Berdasarkan uraian diatas penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Pengaruh pemberian aromaterapi lemon (*Citrus limon*) terhadap *dismenore* pada remaja putri Di PMB Ronni Naudur Siregar Desa Purwodadi, Kec. Sunggal, Kab. Deli Serdang”.

Berdasarkan latar belakang diatas, maka dapat disimpulkan rumusan masalah penelitian adalah “Apakah ada pengaruh pemberian aromaterapi lemon (*Citrus limon*) terhadap *dismenore* pada remaja putri di PMB Ronni Naudur Siregar Desa Purwodadi, Kec. Sunggal, Kab. Deli Serdang”.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada pengaruh dari pemberian aromaterapi lemon (*Citrus Limon*) terhadap nyeri haid pada remaja putri yang ada di PMB Ronni Naudur Siregar Desa Purwodadi, Kec. Sunggal, Kab. Deli Serdang. Dari penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: identifikasi kadar *dismenore* mean, median, standar deviasi sebelum di berikan oleh kelompok kontrol pemberian aromaterapi lemon (*Citrus Limon*) pada remaja putri di PMB Ronni Naudur Siregar Desa Purwodadi, Kec. Sunggal, Kab. Deli Serdang, menganalisis pengaruh pemberian aromaterapi lemon (*Citrus Limon*) pada remaja putri di PMB Ronni Naudur Siregar Desa Purwodadi, Kec. Sunggal, Kab. Deli Serdang

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengalaman dan pembelajaran dalam meningkatkan wawasan dan pengetahuan tentang aromaterapi lemon terhadap penurunan skala *dismenore* pada remaja. Hasil penelitian ini secara praktis diharapkan dapat menjadi bahan masukan kepublikan Universitas Sari Mutiara Indonesia yang dapat dijadikan sebagai informasi bagi riset maupun penelitian selanjutnya. Diharapkan dapat memberikan masukan bahwa terapi non farmakologi dalam penatalaksanaan nyeri haid *dismenore* pada remaja putri dapat diberikan aromaterapi lemon.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian *quasi eksperiment* dengan rancangan penelitian *pre and post tes with control group*. Dalam penelitian ini terdapat dua kelompok yaitu kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Kedua kelompok ini diberikan *pre-test* yang sama, kemudian kelompok perlakuan (I) akan diberikan perlakuan (X) sedangkan kelompok kontrol (K) tidak diberikan perlakuan. Setelah itu akan diadakan *post-test* pada kedua kelompok, baik kelompok perlakuan maupun kelompok kontrol. Perbandingan perubahan hasil *pre-test* dan *post-test* akan menunjukkan pengaruh perlakuan terhadap hasil penelitian.

Penelitian ini dilaksanakan di PMB Ronni Naudur Siregar Desa Purwodadi, Kec. Sunggal, Kab. Deli Serdang dengan jumlah Populasi target pada penelitian ini adalah seluruh remaja putri kelas VII yang berjumlah 14 siswi, dengan 7 siswi kelompok intervensi dan 7 siswi kelompok kontrol. Sampel yang digunakan adalah remaja putri yang mengalami *Dismenore* di PMB Ronni Naudur Siregar Desa Purwodadi, Kec. Sunggal, Kab. Deli Serdang yang memenuhi kriteria inklusi dan ekslusi penelitian. Teknik sampel yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan *non probability sampling dengan metode purposive sampling*, artinya sampel dipilih menggunakan kriteria inklusi dan ekslusi. Setelah memperoleh ijin penelitian dan layak etik dengan ethical exemption No.2149/KEP/USM/VII/2023 maka dilakukan Pengumpulan data melalui lembar skala ukur nyeri *Face Pain Scale Revised* (FPS-R), untuk mengobservasi tingkat nyeri sebelum dan sesudah dilakukannya intervensi dengan menggunakan *diffuser* aromaterapi kemudian data dianalisis dengan menggunakan uji statistik *mann-withney* karena menggunakan 2 kelompok bebas dengan sampel < 30 dan terdistribusi tidak normal.

HASIL**Karakteristik Responden****Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Remaja**

Umur	Jumlah	Percentase
12 Tahun	1	7.1
13 Tahun	0	0
14 Tahun	9	64.3
15 Tahun	4	28.6
Total	14	100.0

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa responden mayoritas berumur 14 tahun yaitu sebanyak 9 responden (64.3%), 15 tahun yaitu sebanyak 4 responden (28.6 %), dan umur 12 tahun sebanyak 1 responden (7.1 %).

Tabel 2. Pengukuran Tingkat Nyeri Dismenore Sebelum dan Sesudah Pemberian Aromaterapi Lemon (*Citrus limon*) Pada Kelompok Intervensi

Pemberian aromaterapi lemon (<i>Citrus limon</i>)	Mean	Median	SD	Minimum	maximum
Sebelum pemberian aromaterapi kelompok intervensi	7.14	7.00	1.069	6	9
Sesudah pemberian aromaterapi kelompok intervensi	3.86	4.00	0.690	3	5

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa nilai rata-rata nyeri *Dismenore* remaja putri sebelum diberikan aromaterapi lemon (*Citrus limon*) pada kelompok intervensi adalah (7,14) dan rata-rata tingkat nyeri *Dismenore* pada remaja putri sesudah diberikan aromaterapi lemon (*Citrus limon*) adalah (3,86) dengan selisih tingkat nyeri *Dismenore* (3,28).

Tabel 3. Pengukuran Tingkat Nyeri *Dismenore* Sebelum dan Sesudah Pemberian Aromaterapi Lemon (*Citrus limon*) Pada Kelompok Control

Pemberian aromaterapi lemon (<i>Citrus limon</i>)	Mean	Median	SD	Minimum	maximum
Sebelum pemberian aromaterapi kelompok control	5.14	5.00	0.900	4	6
Sesudah pemberian aromaterapi Kelompok control	5.14	5.00	0.900	4	6

Menurut tabel 3 menunjukkan bahwa nilai rata-rata sebelum dan sesudah pemberian pada kelompok pemberian pada kelompok control adalah 5.14 dengan tidak adanya perubahan karena tidak dilakukannya intervensi aromaterapi lemon (*Citrus limon*).

Tabel 4. Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lemon (*Citrus Limon*) Sebelum Dan Sesudah Pada Kelompok Control Dan Kelompok Intervensi Di PMB Ronni Naudur Siregar Desa Purwodadi, Kec. Sunggal, Kab. Deli Serdang

Variabel	Mean	Median	SD	Minimum	Maximum	Asymp.Sig
Skala nyeri sebelum kel control	7.50	5.00	0.900	4	6	

Skala nyeri sesudah control	7.50	5.00	0.900	4	6	1.000
Skala nyeri sebelum intervensi	11.00	7.00	1.069	6	9	
Skala nyeri sesudah intervensi	4.00	4.00	0.690	3	5	0.001

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa nilai rata-rata sebelum dan sesudah intervensi dapat dilihat pada baris *mean*, sedangkan nilai standar deviasi dapat dilihat pada baris SD. Rata-rata nilai sebelum dilakukan intervensi adalah 11.00, standar deviasi 1.069 dengan skor terendah 6 dan yang tertinggi 9. Sedangkan pada nilai rata-rata sesudah dilakukan intervensi adalah 4.00, standar deviasi 0.690 dengan skor terendah 3 dan yang tertinggi 5.

Pada skala nyeri kelompok control menunjukkan bahwa nilai rata-rata sebelum dan sesudah control dapat dilihat pada baris *mean*, sedangkan nilai standar deviasi dapat dilihat pada baris SD. Rata-rata nilai sebelum dan sesudah adalah 7.50, standar deviasi 0.

PEMBAHASAN

Untuk melihat terdapat pengaruh atau tidak sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi lemon (*Citrus limon*) terhadap *Dismenore* pada remaja putri di PMB Ronni Naudur Siregar Desa Purwodadi, Kec. Sunggal, Kab. Deli Serdang maka dilihat hasil analisis uji *Man Withnay* dengan nilai *Asymp.sing* adalah $0,01 < \alpha (0,05)$, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima yang berarti terdapat pengaruh aromaterapi lemon (*Citrus limon*) terhadap *Dismenore* pada remaja putri di PMB Ronni Naudur Siregar Desa Purwodadi, Kec. Sunggal, Kab. Deli Serdang. Sedangkan tidak terdapat perubahan pada kelompok control karena tidak ada pemberian aromaterapi lemon (*Citrus limon*) terhadap *Dismenore* pada remaja putri di PMB Ronni Naudur Siregar Desa Purwodadi, Kec. Sunggal, Kab. Deli Serdang.

Penelitian ini didapati ada pengaruh aromaterapi lemon (*Citrus limon*) terhadap *Dismenore* pada remaja putri, dengan rata-rata tingkat nyeri dismenore remaja putri sebelum diberikan aromaterapi lemon adalah (7,14), standar deviasi 1.069, minimum 6 dan maximum 9 dan sesudah diberikan intervensi aromaterapi lemon tingkat nyeri dismenore pada remaja putri menurun menjadi (3,86). Ada penurunan signifikan terhadap tingkat nyeri dismenore terhadap tingkat nyeri dismenore pada remaja putri di PMB Ronni Naudur Siregar Desa Purwodadi, Kec. Sunggal, Kab. Deli Serdang.

Bahwa umur menjadi salah satu indikator kematangan pada setiap individu, kematangan dimulai dari kematangan berpikir, bertindak atau berperilaku. Semakin seseorang berumur matang maka akan semakin mudah untuk menginformasikan sesuatu sebagai upaya perubahan perilaku. Hasil penelitian ini menyebutkan bahwa responden dengan rentan umur 12-15 tahun lebih rentan mengalami *Dismenore* karena belum matangnya organ reproduksi. (Gunawati & Nisman, 2021).

Hasil penelitian ini menyebutkan bahwa responden mayoritas umur 14 tahun berjumlah 9 orang. Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian dari (Gunawati & Nisman, 2021) menemukan bahwa remaja dengan usia 14 tahun lebih banyak yang mengalami *Dismenore* tetapi tidak ada hubungan antara umur dengan tingkat dismenore. Hal ini disebabkan rentang umur responden sempit, sehingga tidak dapat mengetahui hubungannya.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan peneliti didapatkan hasil rata-rata tingkat

nyeri *Dismenore* remaja putri pada kelompok control adalah (5,14), standar deviasi 0.900, minimum 4, maximum 6 tidak adanya penurunan terhadap tingkat nyeri *Dismenore* pada remaja putri di PMB Ronni Naudur Siregar Desa Purwodadi, Kec. Sunggal, Kab. Deli Serdang karna tidak dilakukannya intervensi pada kelompok control. Pada penelitian ini didapatkan rata-rata nyeri sesudah pemberian aromaterapi adalah 4.00, standar deviasi 0.690, minimum 3, maximum 5, jika dilihat dari skala skala Face Pain Scale- Revised (FPSR) dengan jumlah skor minimum dan maximum berada di nyeri ringan dan nyeri sedang. Untuk melihat terdapat pengaruh aromaterapi lemon (*Citrus limon*) terhadap *Dismenore* pada remaja maka dilihat hasil analisis uji Mann-Withney yang didapat nilai asymp.sing adalah $0.001 < \alpha (0.05)$, maka disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan aromaterapi lemon (*Citrus limon*) terhadap *Dismenore* pada remaja putri di PMB Ronni Naudur Siregar Desa Purwodadi, Kec. Sunggal, Kab. Deli Serdang Tahun 2025. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Helmia yang menyebutkan terdapat perbedaan tingkat nyeri dismenore sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi lemon dengan nilai P -value 0.000.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan peneliti didapatkan hasil rata-rata tingkat nyeri *Dismenore* remaja putri pada kelompok control adalah (5,14), standar deviasi 0.900, minimum 4, maximum 6 tidak adanya penurunan terhadap tingkat nyeri *Dismenore* pada remaja putri di PMB Ronni Naudur Siregar Desa Purwodadi, Kec. Sunggal, Kab. Deli Serdang Tahun 2025 karna tidak dilakukannya intervensi pada kelompok control.

Aromaterapi lemon digunakan sebagai terapi komplementer dalam praktik keperawatan dengan menggunakan minyak essensial dari tanaman wangi untuk meringankan masalah kesehatan dan meningkatkan kualitas hidup secara umum. Ketika aromaterapi lemon terhirup sel-sel reseptor penciuman dirangsang dan impuls ditransmisikan ke pusat otak, atau sistem limbik. Aromaterapi dapat memberikan efek santai, menenangkan selain itu juga meningkatkan sirkulasi darah. (Meinika et al., 2022).

Aromaterapi berpengaruh dalam penurunan skala *Dismenore* hal ini di dukung oleh teori bahwa aromaterapi yang dihirup oleh responden melalui cara inhalasi atau dihirup akan masuk ke dalam sistem limbik. Pada saat menghirup aroma, pertama akan masuk ke rongga hidung. Di bagian atas rongga hidung terdapat epitelium penciuman (*olfaktori*). *Olfaktori* memegang peranan penting untuk mendeteksi aroma. Setelah berhasil mengenali bau, reseptor mengirim sinyal ke saraf penciuman dan komponen kimianya akan masuk ke *bulbus olfactory*, kemudian ke sistem limbik pada otak. Respon bau yang dihasilkan akan merangsang kerja sel *neurohormon endorphin* otak, kemudian menstimulasikan hipotalamus untuk mengeluarkan enkaphalin yang berfungsi sebagai penghilang rasa sakit alami dan menghasilkan perasaan tenang. (Miqiawati, 2023).

Aromaterapi dibuat dari *essentials oil* atau sari minyak yang sering dipakai sebagai terapi yang digunakan dalam memperbaiki kesehatan, semangat, menghidupkan jiwa dan raga. Manfaat yang ditemukan dari aromaterapi ini sangat khas baik itu untuk pertolongan pertama hingga pada membangkitkan rasa gembira (Hutasoit, 2020).

Jeruk lemon mempunyai komposisi utama gula dan asam sitrat. Kandungan jeruk lemon antara lain Flavonoid, limeone, asam folat, tadinin, vitamin (C, A, B1, dan P), dan mineral (Kalium dan magnesium), kulit lemon terdiri dari 2 lapisan bagian luar mengandung minyak essensial (6%) dengan komposisi limeonene (90%), citral (5%), dan sejumlah kecil citronellal, alphaterpineol, linalyl, dan geranyl acetate. Cara pemberian dengan meneteskan minyak atsiri lemon ke dalam diffuser sebanyak 6 tetes dan tunggu selama 15 menit kemudian dilakukan intervensi terhadap responden selama 15 menit setiap responden. (Muaris, 2014).

KESIMPULAN

Pemberian aromaterapi lemon pada kelompok intervensi dan pada kelompok kontrol sama-sama berpengaruh terhadap penurunan skala nyeri Dismenore, namun pemberian aromaterapi pada kelompok intervensi lebih memberikan dampak yang positif terhadap penurunan skala nyeri dismenore bila dibandingkan pada kelompok kontrol.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terimakasih sebesar-besarnya Di PMB Ronni Naudur Siregar Desa Purwodadi, Kec. Sunggal, Kab. Deli Serdang Tahun 2025 yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk melakukan penelitian dan semua pihak terkait yang membantu dalam proses pengumpulan data sampai selesaiya penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, S. A., Juwita, F., & Anidaul, F. (2020). Pengaruh Pemberian Kunyit Asam terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid. *Indonesian Journal of Midwifery (IJM)*, 3(2), 143. <https://doi.org/10.35473/ijm.v3i2.618>
- Elsera dkk., 2022. (2022). Pengetahuan Penatalaksanaan Dismenore Remaja Putri. *Jurnal Ilmu Kebidanan*, 12(2), 48–54.
- Fauziah, M. N. (2015). Pengaruh Latihan Abdominal Stretching Terhadap Intensitas Nyeri Haid (Dismenore) pada Remaja Putri di SMK Al Furqon Bantarkawung Kabupaten Brebes. *Skripsi*, 1–108. <http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/28982>
- Febrina, R. (2021). Gambaran Derajat Dismenore dan Upaya Mengatasinya di Pondok Pesantren Darussalam Al-Hafidz Kota Jambi. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 10(1), 187. <https://doi.org/10.36565/jab.v10i1.316>
- Febriyanti, V., Putri, V. S., & Yanti, R.D. (2021). Pengaruh Aromaterapi Lemon (*Citrus*) terhadap Skala Nyeri Dismenore pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan STIKes Baiturrahim Jambi. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 10(1), 74. <https://doi.org/10.36565/jab.v10i1.277>
- Gunawati, A., & Nisman, W. A. (2021). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Dismenore di SMP Negeri di Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 8(1), 8. <https://doi.org/10.22146/jkr.56294>
- Hayati, S., Agustin, S., & Maidartati. (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Dismenore Pada Remaja Di SMA Pemuda Banjaran Bandung. *Jurnal Keperawatan BSI*, VIII(1), 132–142. <http://ejurnal.ars.ac.id/index.php/keperawatan>
- Hidayati, R. B. N. (2019). Pengaruh aromaterapi lavender terhadap penurunan nyeri dismenore pada mahasiswa kebidanan Universitas Ngudi Waluyo. Universitas Ngudi Waluyo.
- Kusmiran, E. (2014). *Kesehatan Reproduksi Remaja Dan Wanita*.
- Laila, & Nurul. (2012). Poltekkes Kemenkes Yogyakarta | 9. *Jurnal Kesehatan*, 6(6), 9–33. http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/1134/4/4_Chapter_2.pdf
- Leonardo, L. (2020). Karakteristik nyeri.
- Meinika, Andriani Helmia, & Lusi. (2022). Perbedaan Pemberian Aromaterapi Lemon Dan Aromaterapi Lavender Terhadap Nyeri Haid (Dismenore) Pada Remaja Putri. *Jurnal Media Kesehatan*, 15(1), 64–75. <https://doi.org/10.33088/jmk.v15i1.752>
- Muaris, H. (2014). *Khasiat Lemon Untuk Kestabilan Kesehatan*.
- Nurhayati, S.ST, M. K. (2022). MONOGRAF Depo Medroxy Progesteron Acetate (Dmpa)

& Gangguan Siklus Menstruasi.

- Puspita, A. (2019). Pengaruh Latihan Abdominal Stretching Terhadap Intensitas Nyeri ntensitas Nyeri Haid pada Siswi SMK Pelita Gedongtataan Kabupaten Pesawaran. *Wellness and healthy magazine*, 1(February), 41–47. <https://wellness.jurnalpress.id/wellness/article/view/v1i218wh>
- Putri, N. R., Dewi, K. T., Christiana, M. Y., Ramadhani, N., & Kusmawati, I. I (2023). *Edukasi dismenorea pada remaja sebagai upaya mengurangi ketidaknyamanan selama menstruasi*. 7(1), 1–2.
- Sumiyat, Sakti, P. M., & Hasnawati. (2022). *Atasi Dismenore Pada Remaja dengan Terapi Komplementer*.