

Research Article

Efek Aromaterapi Lemon pada Mengurangi Nyeri Dysmenorhore pada Wanita Remaja di SMA Negeri 2 Klaten

Lusinta Agustina¹, Ari Kurniarum², Kusumaning Ayu Sefiany³

Poltekkes Kemenkes Surakarta, Indonesia^{1,2,3}

e-mail: lusinta.agusti@gmail.com

Abstrak

Masalah reproduksi sering dialami oleh remaja putri yaitu dismenore. Menurut Organization (WHO) tahun 2020 kejadian dismenorea 1.769.425 (90%). Dismenorea merupakan rasa nyeri yang berasal dari uterus. Rasa sakit muncul dalam selama menstruasi berlangsung yang kurang 1 sampai 2 hari. Untuk mengetahui pengaruh aromaterapi lemon terhadap penurunan nyeri dismenorea pada remaja putri di SMA Negeri 2 Klaten. Penelitian menggunakan metode *Quasy Eksperiment* dengan rancangan penelitian *One Group Pretest-Posttest Desain*. Teknik sampling penelitian ini menggunakan *Purposive Sampling*. Populasi penelitian ini adalah remaja putri usia 14-17 tahun yang mengalami dismenorea sebanyak 73 remaja putri di SMA Negeri 2 Klaten. Jenis Instrument lembar observasi dan data di analisis menggunakan uji Wilcoxon. Hasil uji wilcoxon menunjukkan nilai p-value 0,000 (<0,05) artinya terdapat perbedaan tingkat nyeri dismenorea setelah pemberian aromaterapi lemon. Hasil analisis pengaruh aromaterapi lemon terhadap dismenorea remaja putri dengan menggunakan uji Wilcoxon didapatkan hasil dari 57 siswa (57,1%) dengan dismenorea berat dan 16 siswi (21,9%) dismenorea sedang menjadi semua siswi (100%) dengan dismenorea ringan. Adanya pengaruh aromaterapi lemon terhadap penurunan nyeri dismenorea remaja putri di SMA Negeri 2 Klaten.

Kata Kunci: Aromaterapi Lemon, Dismenorea, Remaja Putri

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan suatu proses transisi dari masa anak-anak menuju tahap dewasa yang ditandai dengan berubahnya perkembangan tubuh yang cepat. Dimana pubertas merupakan suatu bagian penting dari masa remaja yang lebih menekankan proses biologis yang mengarah pada kemampuan reproduksi (Febriyanti V, dkk, 2021). Menurut World Health Organization (WHO), remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-19 tahun.

Menstruasi adalah pendarahan yang disebabkan oleh luruhnya dinding rahim sebelah dalam. Lapisan rahim (endometrium) siap menerima implantasi embrio, dan jika tidak ada embrio yang ditanamkan, sebagian dari lapisan rahim (endometrium) dan menstruasi ini terjadi secara berkala (Ariani A, Mulyani Y, dan Rosifa, 2023). Dismenore merupakan rasa nyeri yang berasal dari uterus. Rasa sakit muncul dalam beberapa jam sebelum atau selama menstruasi berlangsung yang kurang 1 sampai 2 hari. Kontraksi ini normal selama proses menstruasi dan biasanya pertama dirasakan ketika perdarahan dimulai (Nurpratiwi, Yousriatin F, dan Maulidiyah U, 2019).

Dampak dismenore pada remaja yaitu gangguan dalam kegiatan pembelajaran dikarenakan fokus pada rasa sakit, seperti sulit untuk memperhatikan penjelasan guru, mengakibatkan penurunan konsentrasi dan motivasi belajar. Prestasi ini merupakan gambaran kognitif, afektif dan psikomotor siswa dalam pendidikan yang ditunjukkan oleh indeks terukur prestasi belajar berupa Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) (Pangestu R dan Fatmariza T, 2022).

Cara mengatasi nyeri dismenore saat menstruasi pada umumnya menggunakan terapi secara farmakologi atau nonfarmakologi. Pengobatan farmakologi pada nyeri haid dapat menggunakan obat analgetika (obat anti sakit) dan obat non-steroidanti inflamasi (NSAID) seperti asam mefenamat, ibu profen, piroxicam dan lain-lain. Penanganan dismenore dapat juga dilakukan dengan nonfarmakologi, yaitu melakukan olahraga ringan, teknik relaksasi, kompres hangat atau dingin pada daerah yang nyeri dan aromaterapi (Mislioni A, Mahdalena, dan Firdaus S, 2019). Aromaterapi merupakan suatu pengobatan alternative dengan menggunakan wangi wangi dari senyawa aromatik. Respon aroma yang dihasilkan dari aromaterapi lemon akan merangsang kerja sel neurokimia otak. Oleh sebab itu, aroma yang menyenangkan akan menstimulasi thalamus untuk mengeluarkan enfealin yang berguna sebagai penghilang rasa sakit dan menimbulkan rasa tenang (Tusyukriyah F dan Aisah S, 2022).

Aromaterapi lemon mempunyai kandungan limeone 66-80, geranil asetat, netrol, terpine 6-14%, α pinene 1-4% dan mrcyne. Limeone adalah komponen utama dalam senyawa kimia jeruk yang dapat menghambat sistem kerja prostaglandin sehingga dapat mengurangi nyeri. Prostaglandin merangsang penekanan otot (tonus), kontraksi otot rahim, dan penekanan pembuluh darah (vasopresi) rahim yang menyebabkan nyeri iskemik dan keluhan nyeri menstruasi (Khotimah H dan Subagio S, 2021).

Berdasarkan hal tersebut maka peneliti memilih remaja yang berusia 14-17 tahun dan peneliti melakukan studi pendahuluan pada kelas X di SMA Negeri 2 Klaten pada tanggal 21 Februari 2024 dengan membagikan kuesioner kepada 20 remaja putri dan 19 diantaranya mempunyai riwayat dismenore, 1 responden tidak merasakan nyeri, 12 responden merasakan nyeri sedang, dan 7 responden merasakan nyeri berat. Didapatkan data bahwa penanganan meminum obat sebanyak 2 orang, kompres hangat 3 orang, tidur atau istirahat 10 orang, dan dibiarkan saja sebanyak 5 orang.

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, peneliti tertarik melakukan penelitian untuk mengetahui tentang pengaruh aromaterapi lemon terhadap penurunan dismenorea pada remaja putri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran nyeri sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi lemon serta mengetahui pengaruh pemberian aromaterapi lemon terhadap pengurangan

dismenorea. Peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Pengaruh Aromaterapi Lemon Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 2 Klaten”.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain Quasy Experiment dengan rancangan penelitian one group pretest-posttest desain yaitu rancangan eksperimen dengan cara sampel mengukur intensitas nyeri dismenore remaja putri sebelum dan setelah dilakukan intervensi (perlakukan) untuk mengidentifikasi pengaruh pemberian aromaterapi lemon terhadap penurunan dismenorea pada remaja putri kelas X di SMA Negeri 2 Klaten.

Pengambilan data dilakukan dengan menggunakan lembar observasi pada remaja putri kelas X di SMA Negeri 2 Klaten yang mengalami dismenorea. Selanjutnya ditentukan 73 responden yang berpartisipasi dalam penelitian dan dilakukan pengukuran nyeri dismenorea dengan pretest setelah pengambilan data selanjutnya dilakukan intervensi selama 2 hari. Peneliti akan melakukan pemantuan nyeri dismenorea setelah intervensi pemberian aromaterapi lemon dengan posttest. Peneliti akan menilai keadaan nyeri dismenorea sebelum dan sesudah menggunakan aromaterapi lemon.

Pada penelitian ini menggunakan uji Kolmogrof-Sminorf dengan hasil data tidak berdistribusi normal sehingga menggunakan uji Wilcoxon. Pengolahan data diolah dengan bantuan program SPSS 26 For Windows.

Pemberian aromaterapi lemon diberikan selama 2 hari, diberikan 2 kali sehari saat merasakan puncak nyeri dismenorea dengan menggunakan tisu dan diberikan 3 tetes aromaterapi.

HASIL PENELITIAN

Penelitian mengenai pengaruh aromaterapi lemon terhadap penurunan nyeri dismenorea pada remaja putri di SMA Negeri 2 Klaten.

1. Karakteristik Berdasarkan Pada Usia Responden

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Responden

Usia	F	%
14 Tahun	5	6,8
15 Tahun	35	47,9
16 Tahun	33	45,2
17 Tahun	-	-
Jumlah	73	100

Berdasarkan tabel 4.1 karakteristik usia responden dari 73 remaja putri di SMA Negeri 2 Klaten, remaja putri paling banyak berusia 15 tahun yaitu sebanyak 35 remaja (47,9%) dan paling sedikit itu ada di usia 14 tahun. Bahkan di usia 17 tahun tidak ada sama sekali.

2. Karakteristik Berdasarkan Pada Lama Haid

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Lama Haid

Lama Haid	F	%
<3 hari = Pendek	-	-
4-7 hari = Normal	73	100
>8 hari = Panjang	-	-
Jumlah	73	100

Berdasarkan pada tabel 4.2 karakteristik responden berdasarkan lama haid, dari 73 remaja putri di SMA Negeri 2 Klaten semua (100%) mengalami haid normal (4-7 hari).

3. Intensitas Nyeri Haid Sebelum dan Setelah Diberikan Aromaterapi Lemon Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 2 Klaten

Tabel 4.3 Pengelompokan intensitas nyeri haid berdasarkan NRS sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi

Nyeri Dismenore	Pretest1	Posttest1
0 : tidak ada nyeri	-	-
1-3: nyeri ringan	-	2 (2,7%)
4-6: nyeri sedang	16 (21,9%)	61 (83,6%)
7-9: nyeri berat	(21,9%)	(83,6%)
10: nyeri hebat	-	-

Nyeri Dismenore	Pretest2	Posttest2
0 : tidak ada nyeri	-	-
1-3: nyeri ringan	9 (12,3%)	73 (100%)
4-6: nyeri sedang	64 (87,7%)	-
7-9: nyeri berat	-	-
10: nyeri hebat	-	-

Berdasarkan tabel 4.3 didapatkan bahwa intensitas nyeri haid sebelum diberikan aromaterapi kebanyakan responden merasakan nyeri berat (78,1%) setelah diberikan aromaterapi pada hari pertama intensitas nyeri menurun, kebanyakan responden merasakan nyeri sedang (83,6%). Intensitas nyeri haid pada hari kedua sebelum diberikan aromaterapi kebanyakan responden merasakan nyeri sedang (87,7%) setelah diberikan aromaterapi hari kedua intensitas nyeri menurun, semua responden merasakan nyeri ringan (100%).

4. Normalitas Data

Didapatkan hasil uji normalitas data menggunakan Kolmogrof-Sminorf dengan hasil p-value 0,000 sehingga dapat disimpulkan bahwa nilai p-value <0,05, yang berarti data tersebut berdistribusi tidak normal. Oleh karena itu dalam penelitian ini menggunakan uji statistik non parametrik yaitu uji Wilcoxon untuk mengetahui pengaruh aromaterapi lemon untuk nyeri dismenore aja putri di SMA Negeri dismenore sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi lemon pada remaja putri.

Tabel 4.4 Distribusi penurunan dismenorea sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi lemon.

Variable	Min	Max	St. Dev
Skala nyeri Pre-test 1	5	8	0,836
Skala nyeri Pretest 1	3	7	0,912
Variable	Min	Max	St. Dev
Skala nyeri Pre-test 2	2	6	0,929
Skala nyeri Pre-test 2	1	3	0,698

Berdasarkan hasil penelitian tabel diatas menunjukkan bahwa skala nyeri dismenore hari 1 sebelum di berikan aromaterapi lemon maksimal 8 dan skala nyeri minimal 5. Sementara skala nyeri dismenore hari 1 sesudah di berikan aromaterapi lemon maksimal 7 dan skala nyeri minimal 3.

Dari tabel diatas menunjukkan bahwa skala nyeri dismenore hari 2 sebelum di berikan aromaterapi lemon maksimal 6 dan skala nyeri minimal 2. Sementara skala nyeri dismenore hari 2 sesudah di berikan aromaterapi lemon maksimal 3 dan skala nyeri minimal 1.

Tabel 4.5 Distribusi frekuensi penurunan dismenore sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi lemon

Sebelum diberikan hari 1			Sesudah diberikan hari 1		
Skala	Frek	%	Skala	Frek	%
4	-	-	3	2	2,7
5	3	4,1	4	5	6,8
6	13	17,8	5	25	34,2
7	31	42,5	6	31	42,5
8	26	35,6	7	10	13,7
Jumlah	73	100	Jumlah	73	100
Sebelum diberikan hari 2			Sesudah diberikan hari 2		

Efek Aromaterapi Lemon pada Mengurangi Nyeri Dysmenorhore pada Wanita Remaja di SMA Negeri 2 Klaten

Skala	Frek	%	Skala	Frek	%
1	-	-	1	11	15,1
2	2	2,7	2	34	46,6
3	7	9,6	3	28	38,4
4	28	38,4	4	-	-
5	27	37	5	-	-
6	9	12,3	6	-	-
Jumlah	73	100	Jumlah	73	100

Skala dismenore yang dialami siswi kelas X di SMA Negeri 2 Klaten sebelum diberikan aromaterapi hari 1 sebagian besar mengalami skala 7 sebanyak 31 orang (42,4%). Sedangkan untuk skala nyeri dismenore setelah diberikan aromaterapi hari 1 sebagian besar mengalami skala 6 sebanyak 31 orang (42,4%). Skala dismenore yang dialami siswa kelas X SMA Negeri 2 Klaten sebelum diberikan aromaterapi hari 2 sebagian besar mengalami skala 4 sebanyak 28 orang (34,8%). Sedangkan untuk skala nyeri dismenore setelah diberikan aromaterapi hari 2 sebagian besar mengalami skala 2 sebanyak 34 (46,6%).

5. Pengaruh dismenorea pada remaja putri sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi lemon.

Tabel 4.6 Pengaruh dismenorea sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi lemon

Hari Ke-1		N	Sig	Z
Pre Aromaterapi Lemon	Menurun	73	0,000	-
	Meningkat	0	-	7,638
Post Aromaterapi Lemon	Tetap	0	-	-

Hari Ke-2		N	Sig	Z
Pre Aromaterapi Lemon	Menurun	73	0,000	-
	Meningkat	0	-	7,516
Post Aromaterapi Lemon	Tetap	0	-	-

Pada tabel diatas didapatkan data bahwa dismenorea pada remaja putri sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi lemon adalah 73 responden mengalami penurunan dari skor sebelum diberi perlakuan ke sesudah perlakuan dan tidak terdapat responden yang memiliki skor skala nyeri yang meningkat maupun tetap.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian dari 73 remaja putri di SMA Negeri 2 Klaten frekuensi terbanyak yang mengalami nyeri haid yaitu pada usia 15 tahun sebanyak 35 remaja (47,9%). Menurut Karlina L (2020) masa remaja dimulai saat anak usia 12-21 tahun dan pada saat remaja berusia 15 tahun berada pada masa remaja awal. Nyeri haid sering ditemui pada usia remaja dan mulai berkurang saat usia 20-30 tahun. Semakin bertambah usia seorang perempuan akan lebih sering mengalami menstruasi sehingga leher rahim akan bertambah lebar dan nyeri haid yang dialaminya akan semakin berkurang dan hilang dengan sendirinya (Handayani dan Rahayu, 2019). Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Astuti Diah dkk (2021) bahwa sebanyak 66,7% remaja putri mengalami haid dan didominasi pada usia 14-16 tahun.

Menurut Deviliawati (2020) Berdasarkan hasil penelitian dari 73 remaja putri di SMA Negeri 2 Klaten semua remaja (100%) mengalami haid berkisar antara 4-7 hari. Hal tersebut sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa lama menstruasi seorang perempuan idealnya adalah 4-7 hari. Menurut Ammar (2016) Seorang yang lama haidnya 7 hari atau lebih memiliki kemungkinan untuk mengalami nyeri menstruasi dikarenakan uterus akan sering berkontraksi yang dapat meningkatkan produksi hormon prostaglandin penyebab nyeri haid.

Berdasarkan dari pengelompokan intensitas nyeri haid berdasarkan NRS sebagian besar remaja sebelum diberikan aromaterapi lemon mengalami nyeri haid berat sebanyak 57 remaja (78,1%) setelah diberikan intervensi hari 1 menggunakan aromaterapi lemon terdapat penurunan skala nyeri, nyeri berat sebanyak 10 remaja putri (13,7%). Berdasarkan hasil penelitian pemberian aromaterapi hari ke 2, nyeri dismenore remaja sebelum diberikan aromaterapi, nyeri berat 9 orang remaja (12,3%) setelah diberikan intervensi pemberian aromaterapi terdapat penurunan menjadi semua remaja putri (100%) mengalami dismenore ringan. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Kurniawati dan Susanti (2022) dengan judul Pengaruh Aromateraphy Lemon (*cytrus*) terhadap Penurunan Nyeri Dismenore, yang menyatakan bahwa intensitas nyeri haid pada responden sebelum diberikan intervensi sebagian besar mengalami nyeri sedang sebanyak 11 responden (55%) dari 20 responden, sedangkan setelah diberikan intervensi sebagian besar intensitas nyeri responden menjadi nyeri ringan sebanyak 16 responden (80%).

Distribusi frekuensi yang didapatkan dari hasil penelitian menunjukkan skala nyeri hari 1 yang dirasakan sebelum diberikan aromaterapi lemon skala nyeri minimal 5 dan maksimal 8 diketahui sebagian besar mengalami skala 7 sebanyak 31 (42,5%). Skala nyeri yang dirasakan remaja sesudah diberikan aromaterapi lemon hari 1 yaitu skala nyeri minimal 3 dan maksimal 7 diketahui sebagian besar mengalami skala 6 sebanyak 31 (42,5%). Dari data yang didapatkan sesudah diberikan aromaterapi lemon terjadi penurunan dismenorea. Dari hasil penelitian menunjukkan skala nyeri hari 2 yang dirasakan sebelum diberikan aromaterapi lemon skala nyeri minimal 2 dan maksimal 6 diketahui sebagian besar mengalami skala 4 sebanyak 28 (38,4%). Skala nyeri yang dirasakan remaja sesudah diberikan aromaterapi lemon hari 2 yaitu skala nyeri minimal 1 dan maksimal 3 diketahui sebagian besar mengalami skala 2 sebanyak 34 (46,6%). Dari data yang didapatkan sesudah diberikan aromaterapi lemon terjadi penurunan dismenorea.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Antri Ariani, Yanyan Mulyani, dan Rosifa (2023) yang menyatakan bahwa ada perbedaan intensitas nyeri haid sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi lemon. Dimana sebelum pemberian aromaterapi lemon sebagian besar mengalami nyeri sedang sebanyak 26 responden (74,3%). Setelah diberikan aromateapi lemon terjadi penurunan intensitas nyeri sebagian besar mengalami nyeri ringan sebanyak 26 responden (74,3%).

Penelitian ini dilakukan pengukuran skala nyeri sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi lemon. Untuk mengurangi tingkat dismenorea peneliti membagikan lembar pretest dan posttest kemudian memberikan arahan untuk mengisi lembar pretest terlebih dahulu sebelum melakukan perlakuan. Kemudian meminta responden untuk menghirup aromaterapi dengan memperhatikan SOP yang telah diberikan. Setelah melakukan responden diminta untuk mengisi lembar posttest untuk mengetahui skala nyeri yang

dirasakan sesudah pemberian aromaterapi lemon.

Hasil uji *wilcoxon* yang menunjukkan bahwa nilai signifikan 0,000 ($p < 0,05$) yang artinya terdapat pengaruh yang signifikan dari pemberian aromaterapi lemon terhadap penurunan nyeri dismenorea. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pemberian aromaterapi lemon secara signifikan dapat menurunkan tingkat dismenorea.

Hal ini serupa dengan penelitian Naimah Nasution dan Hengki Frengki (2023) penelitian tersebut memberikan perlakuan terhadap 50 responden yang mengalami dismenorea. Hasil uji statistik penelitian didapatkan p -value 0,003 ($p < 0,05$) dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh aromaterapi lemon terhadap skala nyeri dismenorea. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan hasil penelitian Helma Meinika dan Lusi Andriani (2022) penelitian tersebut memberikan perlakuan terhadap 30 responden yang mengalami dismenorea. Hasil uji statistik penelitian didapatkan p -value 0,000 ($p < 0,05$) dapat disimpulkan artinya ada perbedaan signifikan antara tingkat nyeri dismenore sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi lemon pada remaja putri

KESIMPULAN

Karakteristik remaja putri SMA Negeri 2 Klaten berusia 14-17 tahun dan lama menstruasi semua responden selama 4-7 hari. Intensitas nyeri haid responden sebelum diberikan aromaterapi berada pada skala nyeri berat 78,1% sedangkan skala nyeri setelah diberikan aromaterapi pada hari 1 menurun menjadi terbanyak skala nyeri sedang 83,6%. Intensitas nyeri haid responden sebelum diberikan aromaterapi pada hari ke 2 terbanyak pada skala nyeri sedang 87,7% sedangkan skala nyeri setelah diberikan aromaterapi menurun menjadi semua responden merasakan skala nyeri ringan. Didapatkan hasil bahwa adanya pengaruh yang signifikan pemberian aromaterapi lemon terhadap penurunan nyeri dismenorea pada remaja putri di SMA Negeri 2 Klaten dengan p -value 0,000 ($p < 0,05$) dan Z hitung -7,638.

Bibliografi

Ariani A, Mulyani Y, dan Rosifa. 2023. Pengaruh Pemberian

Aromaterapi Lemon terhadap Penurunan Dismenore pada Remaja Putri. *Jurnal Kebidanan*, 10 (2) 126-133

Ariani A, Mulyani Y, dan Rosifa. 2023. Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lemon terhadap Penurunan Dismenore pada Remaja Putri. *Jurnal Kebidanan*, 10 (2) 126-133

Astuti Diah, dkk. 2019. Efektivitas Senam Dismenore Terhadap Penanganan Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di Kelurahan Alam Jaya Kota Tangerang, Volume 1 No.2 Page: 56-66

Febriyanti V, Putri VS, dan Yanti RD. 2021. Pengaruh Aromaterapi Lemon (Citrus) terhadap Skala Nyeri Dismenorea pada Mahasiswi Program Studi Ilmu Keperawatan STIKes Baiturrahim Jambi. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 10 (1) 74-82

Karlina L. 2020. Fenomena Terjadinya Kenakalan Remaja. *Jurnal Edukasi Nonformal*, hal 147-158

Khotimah H dan Subagio SU. 2021. Aplikasi Fitofarmaka Akupresur

Efek Aromaterapi Lemon pada Mengurangi Nyeri Dysmenorhore pada Wanita Remaja di SMA Negeri 2 Klaten

Menggunakan Aromaterapi Essential Oil Lemon untuk Mengatasi Dismenore pada Remaja. *Faletahan Health Journal*, 8 (3) 187-193

Kurniawati P dan Susanti D. 2022. Pengaruh Aromateraphy Lemon (cytrus) terhadap Penurunan Nyeri Dismenore pada Santriwati di Dayah Al- Ikhlas Kecamatan Ingin Jaya Kabupaten Aceh Besar.

Jurnal Pendidikan dan Konseling, 4(4) 5098-5104

Musliani A, Mahdalena, dan Firdaus S. 2019. Penanganan Dismenore Cara Farmakologi dan Nonfarmakologi. *Jurnal Citra Keperawatan*, 7(1) 23-32

Nasution N dan Manullang H. 2023. Pengaruh Aromaterapi Lemon Dan Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Primer Pada Remaja Putri, Vol.6 No.1 Hal. 274-280

Nurpratiwi, Yousriatin F, dan Maulidiyah U. 2019. Pengaruh Pemberian Aroma Terapi Lemon (Cytrus) Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore. *Khatulistiwa Nursing Journal*, 1(1) 38-45

Tusyukriyah F dan Aisah S. 2022. Intervensi Aromaterapi Lemon Untuk Mengatasi Dismenore. *Ners Muda*, 3(3) 261-266

WHO (World Health Statistics). 2018. Kesehatan Remaja.