



## Efektivitas Aromaterapi Lemon dalam Mengurangi Nyeri Dismenorea pada Remaja

Ajeng Putri Salsabil<sup>1</sup>, Luluk Eka Meylawati<sup>2</sup>, Wahyuni Dwi Rahayu<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Fakultas Ilmu Kesehatan, Prodi D3 Studi Keperawatan

Universitas Dirgantara Marsekal Suryadarma, Jakarta 13610, Indonesia

| Info Artikel   | ABSTRAK   |
|--|---|
| <p><b>Histori Artikel:</b><br/>Diajukan: 16 Juli 2025<br/>Direvisi: 31 Juli 2025<br/>Diterima: 6 Desember 2025</p> <hr/> <p><b>Kata kunci:</b><br/>Aromaterapi Lemon<br/>Dismenorea<br/>Remaja</p> | <p>Dismenorea adalah keluhan nyeri saat menstruasi yang umum terjadi pada remaja putri dan dapat mengganggu aktivitas, kualitas tidur, serta konsentrasi. Salah satu terapi non-farmakologis yang dapat digunakan adalah aromaterapi lemon. Penelitian ini bertujuan mengetahui efektivitas aromaterapi lemon dalam menurunkan tingkat nyeri dismenorea pada remaja. Metode penelitian ini menggunakan desain studi kasus deskriptif dengan dua subjek yang mengalami dismenorea ringan hingga sedang, dipilih melalui kriteria inklusi dan eksklusi. Penelitian dilaksanakan di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Dirgantara Marsekal Suryadarma pada bulan April hingga Mei 2025. Intervensi dilakukan dengan pemberian aromaterapi lemon melalui diffuser berisi 3 tetes minyak esensial lemon, 2x/hari selama 2 hari. Tingkat nyeri diukur menggunakan Numeric Rating Scale (NRS). Hasil menunjukkan skala nyeri subjek I menurun dari 6 menjadi 0, dan subjek II dari 5 menjadi 2 setelah intervensi. Penurunan nyeri menunjukkan bahwa aromaterapi lemon dapat digunakan sebagai terapi komplementer untuk mengurangi nyeri menstruasi. Karena jumlah subjek sangat terbatas, penelitian ini memiliki keterbatasan dan tidak dapat digeneralisasi. Namun demikian, hasil ini memberikan gambaran awal mengenai potensi aromaterapi lemon dalam penanganan dismenorea.</p> |
| <p><b>Keywords:</b><br/>Lemon Aromatherapy<br/>Dysmenorrhea<br/>Adolescents</p>  | <p><i>Dysmenorrhea is a common menstrual pain complaint among adolescent girls and can disrupt activities, sleep quality, and concentration. One non-pharmacological therapy that can be used is lemon aromatherapy. This study aims to determine the effectiveness of lemon aromatherapy in reducing dysmenorrhea pain levels in adolescents. This research method used a descriptive case study design with two subjects experiencing mild to moderate dysmenorrhea, selected through inclusion and exclusion criteria. The study was conducted at the Faculty of Health Sciences, Marshal Suryadarma Air Force University from April to May 2025. The intervention was carried out by administering lemon aromatherapy through a diffuser containing 3 drops of lemon essential oil, 2x/day for 2 days. Pain levels were measured using the Numeric Rating Scale (NRS). The results showed that subject I's pain scale decreased from 6 to 0, and subject II's from 5 to 2 after the intervention. The decrease in pain indicates that lemon aromatherapy can be used as a complementary therapy to reduce menstrual pain. Due to the very limited number of subjects, this study has limitations and cannot be generalized. However, these results provide an initial overview of the potential of lemon aromatherapy in the treatment of dysmenorrhea.</i></p>               |
| <p><b>Penulis Korespondensi:</b><br/>Ajeng Putri Salsabil<br/>Email:<br/><a href="mailto:ajengputrisalsabil@gmail.com">ajengputrisalsabil@gmail.com</a></p>  | <p style="text-align: right;">Copyright © 2026 Author(s). All rights reserved</p>   |

## I. PENDAHULUAN

Masa remaja adalah fase transisi dari anak-anak menuju dewasa. Sebelum memasuki tahap ini, individu akan melalui periode pematangan organ reproduksi wanita yang dikenal sebagai pubertas. Pubertas pada remaja putri di Indonesia ditandai oleh munculnya dismenorea. Dismenorea merupakan proses di mana dinding rahim meluruh disertai pendarahan, yang terjadi secara bulanan dalam siklus yang teratur. Proses ini menandai awal dari siklus dismenore di masa remaja (Febriyanti et al., 2021). Remaja putri yang menderita kondisi ini selama siklus menstruasi, nyeri tersebut tidak hanya mempersulit kondisi emosional mereka dan minat hidup, tetapi juga memaksa mereka untuk membatasi aktivitas mereka sendiri (Putri, A, 2019).

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (2020), sekitar 1.769.425 wanita, atau 90%, mengalami dismenore berat, dengan 10-15% di antaranya mengalami dismenore ringan. Penelitian menunjukkan bahwa dismenore primer terjadi di lebih dari 50% wanita di berbagai negara. Di Amerika Serikat, sekitar 60% wanita mengalami dismenore, sedangkan di Swedia, angkanya mencapai 72% di kalangan wanita muda. Di Indonesia, prevalensi dismenorea mencapai 55%, dengan 64,5% di antaranya mengalami dismenore, terutama pada remaja berusia 17-24 tahun. Di Jakarta, prevalensi dismenore primer mencapai 87,5%, sedangkan dismenorea sekunder 12,5%. Tingkat nyeri dismenorea di Indonesia dilaporkan sebesar 20,48%, 64,76%, dan 14,76% (Kemenkes RI, 2020).

Penatalaksanaan nyeri dismenorea biasanya dilakukan terapi farmakologis dan non-farmakologis. Terapi farmakologis mencakup pemberian obat analgesik, seperti diclofenac, meloxicam, dan ibuprofen. Sementara itu, terapi non-farmakologis dapat dilakukan melalui teknik relaksasi dan memastikan istirahat yang cukup, aktifitas senam dan olahraga secara rutin, kompres hangat, massage, dan salah satunya yaitu aromaterapi lemon (Maharani, 2022). Namun, masih sedikit penelitian yang membahas secara khusus tentang efektivitas aromaterapi lemon untuk nyeri dismenorea, terutama pada remaja di Indonesia. Oleh karena itu, diperlukan penelitian lebih lanjut untuk memperkuat bukti ilmiah mengenai efektivitas terapi aromaterapi lemon.

Aromaterapi merupakan istilah modern yang menggunakan senyawa aromatik untuk menyembuhkan nyeri. Aromaterapi lemon dapat merangsang sel-sel neurokimia di otak. Aroma yang menyenangkan ini mendorong thalamus untuk memproduksi enkephalin, yang berperan dalam mengurangi rasa sakit dan menenangkan penderita (Nuraeni & Nurholipah, 2021). Aromaterapi lemon merupakan jenis aromaterapi yang bisa digunakan untuk penyembuhan nyeri dismenore, aromaterapi lemon juga dapat mengurangi depresi dan nyeri rangsangan, karena herbalnya limeone, berfungsi menahan sistem kerja hormon prostaglandin, yang ampuh membuat penderitanya nyaman dan meringankan keluhan (Febriyanti et al., 2021).

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh penulis kepada 46 Mahasiswi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Dirgantara Marsekal Suryadarma mengatakan bahwa 17 orang (37%) nyeri hebat, 26 orang (56,5%) nyeri sedang, 3 orang (6,5%) tidak merasakan nyeri. Sebagian besar mahasiswi belum mengetahui bahwa aromaterapi lemon dapat menurunkan nyeri dismenore, karena sebagian besar hanya melakukan kompres hangat, minuman tradisional atau obat farmakologi, dan hanya istirahat untuk menurunkan nyeri. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas aromaterapi lemon dalam membantu menurunkan tingkat nyeri dismenore pada remaja putri.

## II. METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian studi kasus deskriptif pada dua remaja di dengan kasus yang sama yaitu nyeri menstruasi yang diamati secara mendalam pada proses keperawatan. Metode ini dipilih karena mampu menggambarkan secara rinci dan menyeluruh proses pemberian aromaterapi lemon sebagai intervensi keperawatan serta efeknya terhadap penurunan nyeri dismenorea. Studi kasus deskriptif sesuai digunakan dalam penelitian ini karena memungkinkan peneliti mengeksplorasi pengalaman subjek secara kontekstual dan holistik dalam situasi nyata. Penelitian dilakukan dengan prosedur yaitu melakukan pengkajian keperawatan, merumuskan diagnosa keperawatan, membuat perencanaan asuhan keperawatan, melakukan implementasi asuhan keperawatan, melakukan evaluasi dan dokumentasi. Fokus penelitian studi kasus ini adalah mengidentifikasi Implementasi Pemberian Aromaterapi Lemon Untuk Mengurangi Nyeri Dismenorea Pada Remaja. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu lembar informed consent, lembar kuesioner, formulir pengkajian gangguan reproduksi, standar prosedur operasional (SPO) pemberian

aromaterapi lemon untuk mengurangi nyeri dismenorea pada remaja, lembar observasi yang dilakukan sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi lemon, penjelasan untuk mengikuti penelitian (PSP). Instrumen telah disusun berdasarkan teori dan dikonsultasikan dengan dosen pembimbing untuk memastikan validitas isi.

Metode pengumpulan data yang dilakukan dimulai dengan penggunaan kuesioner dan wawancara terstruktur untuk mengidentifikasi calon subjek berdasarkan kriteria inklusi. Setelah calon subjek memenuhi kriteria, penulis menjelaskan studi kasus dan meminta mereka menandatangani lembar persetujuan (*informed consent*). Selanjutnya, penulis melakukan pengkajian pemeliharaan terkait gangguan reproduksi yang dialami klien. Intervensi berupa pemberian aromaterapi lemon dilakukan 2x sehari pada pagi dan sore selama 2 hari, diikuti dengan pencatatan hasil observasi.

Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif dengan membandingkan kondisi subjek sebelum dan sesudah intervensi. Analisis ini bertujuan untuk menggambarkan perubahan yang terjadi, baik secara subjektif maupun objektif, setelah pemberian aromaterapi lemon.

### III. HASIL DAN DISKUSI

#### III.1 Hasil

##### 3.1.1 PengkajianKeperawatan

Subjek I dengan inisial Nn. A berusia 21 tahun, berdasarkan diagnosa medis penderita dismenorea yang di dapat dari hasil pengkajian skala nyeri yaitu skala 6. Penyebab terjadinya dismenorea diakibatkan karena kontraksi rahim yang menimbulkan nyeri. Pada subjek II dengan inisial Nn. T usia 24 tahun, berdasarkan diagnosa medis penderita dismenorea yang di dapat dari hasil pengukuran skala nyeri yaitu skala 5. Dismenorea pada diakibatkan karena kontraksi rahim yang menimbulkan nyeri.

Hasil pemeriksaan tanda-tanda vital Nn. A dengan hasil Tekanan Darah: 115/76 mmHg, Nadi: 82 x/menit, Suhu: 36,5°C. Pernapasan: 20 x/menit, BB: 51 Kg, dan Nn. T dengan hasil Tekanan Darah: 121/70 mmHg, Nadi: 88 x/menit, Suhu: 36,8°C. Pernapasan: 21 x/menit, BB: 52 Kg. Dari hasil pemeriksaan tanda-tanda vital kedua subjek didapat kesimpulan normal.

Pada subjek I mengatakan nyeri menstruasi dari hari pertama. Nn. A mengatakan melakukan kompres hangat untuk mengurangi rasa nyeri. Setelah dilakukan observasi skala nyeri P: menstruasi, Q: melilit, R: abdomen bagian bawah, S: skala nyeri 6, T: hilang timbul. Maka muncul masalah keperawatan nyeri akut. Subjek II mengatakan nyeri haid dimulai dari hari pertama, Nn. T mengatakan melakukan kompres hangat untuk mengurangi nyeri. Setelah dilakukan observasi skala nyeri P: menstruasi, Q: ditusuk-tusuk, R: Abdomen bagian bawah, pinggul bawah dan paha, S: skala nyeri 5, T: hilang timbul, maka muncul masalah keperawatan nyeri akut.

Riwayat menstruasi subjek I mengatakan menarcho pada usia 13 tahun, Nn. A mengatakan lama siklus menstruasi 30 hari, lama menstruasi 7 hari. Keluhannya yaitu nyeri saat menstruasi (dismenorea). Subjek II mengatakan menarcho pada usia 12 tahun, Nn. T mengatakan lama siklus menstruasi 30 hari, lama menstruasi 7 hari. Keluhannya yaitu nyeri saat menstruasi (dismenorea).

##### 3.1.2 Diagnosa Keperawatan

Diagnosa keperawatan yang muncul berdasarkan hasil analisa data pada subjek I yaitu, nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisiologis dan pada subjek II yaitu, nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisiologis berhubungan dengan agen pencedera fisiologis.

##### 3.1.3 Rencana Keperawatan

Perencanaan dibuat berfokus pada diagnosa keperawatan nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisiologis. Rencana keperawatan dapat dilakukan secara mandiri yaitu dengan menghirup aromaterapi lemon sebanyak 2x sehari selama 2 hari di pagi dan sore hari. Tujuan diberikan aromaterapi lemon diharapkan skala nyeri menurun.

##### 3.1.4 Implementasi dan Evaluasi Keperawatan

Pemberian aromaterapi lemon pada remaja merupakan salah satu tindakan non-farmakologis yang ada pada intervensi keperawatan dengan diagnosa keperawatan nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisiologis. Pemberian aromaterapi lemon dilaksanakan selama 2 hari. Berdasarkan hasil studi kasus yang telah dilakukan pada subjek I dan subjek II didapatkan hasil sebagai berikut:

**Tabel 1** Hasil Observasi Skala Nyeri Subjek I

| Hari/Tanggal         | Pagi Hari |      | Sore Hari |      |
|----------------------|-----------|------|-----------|------|
|                      | Pre       | Post | Pre       | Post |
| Selasa/22 April 2025 | 6         | 5    | 5         | 4    |
| Rabu/23 April 2025   | 4         | 4    | 3         | 0    |

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan pemberian aromaterapi lemon dapat menurunkan skala nyeri menstruasi pada subjek I menunjukkan skala nyeri sebelum intervensi yaitu skala nyeri 6 dan setelah hari ke-2 menjadi skala nyeri 0.

**Tabel 2** Hasil Observasi Skala Nyeri Subjek II

| Hari/Tanggal       | Pagi Hari |      | Sore Hari |      |
|--------------------|-----------|------|-----------|------|
|                    | Pre       | Post | Pre       | Post |
| Senin/05 Mei 2025  | 5         | 5    | 5         | 4    |
| Selasa/06 Mei 2025 | 5         | 3    | 2         | 2    |

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan pemberian aromaterapi lemon dapat menurunkan skala nyeri menstruasi pada subjek II menunjukkan skala nyeri sebelum intervensi yaitu skala nyeri 5 dan setelah hari ke-2 menjadi skala nyeri 2.

## III.2 Diskusi

### III.2.1 Pengkajian Keperawatan

Pada saat dilakukan pengkajian, subjek I Nn. A, dengan usia 21 tahun, subjek mengeluh nyeri pada abdomen bagian bawah, rasanya seperti melilit, dengan skala nyeri 6 dan nyeri yang dirasakan hilang timbul, subjek tidak dapat banyak melakukan aktivitas seperti biasanya. Subyek. Peneliti mendapatkan data bahwa nyeri sudah dirasakan sejak hari pertama menstruasi. Peneliti mendapatkan data bahwa klien melakukan kompres hangat untuk mengurangi nyeri menstruasinya.

Pada saat dilakukan pengkajian, subjek II Nn. T, dengan usia 24 tahun, subjek mengeluh nyeri pada abdomen bagian bawah yang menjalar ke pinggul bawah dan kram hingga paha, rasanya seperti melilit, dengan skala nyeri 6 dan nyeri yang dirasakan hilang timbul, sejak nyeri menstruasi subjek tidak bisa beraktivitas banyak seperti biasa. Peneliti mendapatkan data bahwa nyeri menstruasi yang dialami dirasakan sejak hari pertama menstruasi. Peneliti mendapatkan data bahwa klien melakukan kompres hangat untuk mengurangi nyeri menstruasinya.

Menurut Sinaga dkk (2017), dismenore merupakan nyeri yang biasanya dirasakan saat menstruasi, terutama di bagian bawah perut. Namun, rasa sakit ini bisa juga menjalar ke area punggung bawah, pinggang, panggul, paha bagian atas, dan bahkan betis. Menurut Nisa dkk (2024), dismenore dapat menyebabkan kelemahan atau kesulitan dalam menjalani aktivitas sehari-hari, yang pada pasangan dapat mengganggu konsentrasi, akibatnya kualitas hidup individu pun bisa menurun.

### III.2.2 Diagnosa Keperawatan

Diagnosis dalam penelitian studi kasus ini menunjukkan bahwa subjek I mengalami nyeri akut yang berhubungan dengan agen pencedera fisiologis, dan subjek II mengalami nyeri akut yang berhubungan dengan agen pencedera fisiologis. Hal ini sejalan dengan pendapat Tim Pokja SDKI DPP PPNI (2017), yang menyatakan bahwa diagnosis keperawatan utama pada klien dengan keluhan dismenorea adalah nyeri akut yang berhubungan dengan agen pencedera fisiologis. Dari data di atas tidak terdapat kesenjangan antara teori dan kasus.

### III.2.3 Rencana Keperawatan

Pada diagnosa keperawatan nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisiologis pada kedua remaja putri. Sesuai dengan standar Intervensi Keperawatan Indonesia pada terapeutik yaitu tindakan keperawatan yang bersifat non-farmakologis, salah satu tindakan keperawatannya yaitu aromaterapi lemon yang dilakukan dengan meneteskan minyak essensial lemon sebanyak 3 tetes menggunakan 30-40 ml air dalam 2x/hari selama 2 hari dalam 15 menit. Tujuan diberikan aromaterapi lemon diharapkan intensitas nyeri berkurang, dengan kriteria hasil skala nyeri berkurang, subjek nyaman. Menurut Rompas & Gannika (2019), aromaterapi lemon (*citrus*) mengandung berbagai

senyawa, termasuk limonen dengan konsentrasi sekitar 66-80% dari komposisi tersebut terdiri dari geranil asetat, netrol, terpine (6-14%), pinene (1-4%), dan mreyne. Limonen, sebagai komponen utama dalam senyawa kimia jeruk, berfungsi menghambat aktivitas prostaglandin, yang dapat membantu meredakan nyeri. Dengan demikian, tujuan penerapan aromaterapi lemon ini adalah untuk mengurangi atau menghilangkan nyeri menstruasi yang dialami klien. Tidak terdapat kesenjangan antara teori dan kasus karena intervensi yang diambil sesuai dengan SIKI PPNI (2018).

#### III.2.4 Implementasi Keperawatan

Implementasi pada penelitian studi kasus ini yaitu pemberian aromaterapi lemon yang dilakukan sebanyak 2x/hari di pagi dan sore hari. Pada subjek I di hari ke-1 sebelum diberikan aromaterapi lemon dengan skala nyeri 6 setelah diberikan aromaterapi lemon terjadi penurunan dengan skala nyeri 4, pada hari ke-2 sebelum diberikan aromaterapi lemon dengan skala nyeri 4, setelah diberikan aromaterapi lemon terjadi penurunan dengan skala nyeri 0. Pada subjek II di hari ke-1 sebelum diberikan aromaterapi lemon dengan skala nyeri 5 setelah diberikan aromaterapi lemon terjadi penurunan dengan skala nyeri 4, pada hari ke-2 sebelum diberikan aromaterapi lemon dengan skala nyeri 5, setelah diberikan aromaterapi lemon terjadi penurunan dengan skala nyeri 2. Hal ini sesuai dengan jurnal kesehatan dan kedokteran (Bayyinah, 2024). Pada penerapan aromaterapi lemon dapat menurunkan nyeri menstruasi pada mahasiswi dari sedang turun menjadi ringan, yang diberikan selama 15 menit dan dilakukan 2x/hari selama 2 hari berturut-turut sebanyak 3 tetes. Tindakan keperawatan yang dilakukan sesuai dengan apa yang direncanakan dan tidak ada kesenjangan antara konsep dan kasus nyata.

#### III.2.5 Evaluasi Keperawatan

Pada tahap ini merupakan akhir dari proses keperawatan. Pada subyek I dan subjek II terdapat perbedaan kecepatan skala penurunan nyeri menstruasi setelah diberikan aromaterapi lemon 2x/hari selama 2 hari dalam 15 menit. Pada subjek I mengalami penurunan skala nyeri dari 6 yaitu nyeri sedang menjadi skala nyeri 0 yaitu nyeri ringan, subyek tampak lebih rileks dan dapat melakukan aktivitas seperti biasanya, karena subjek juga melakukan usaha lain untuk mengurangi nyeri menstruasi yaitu dengan melakukan kompres hangat. Sedangkan pada subyek II setelah diberikan aromaterapi lemon 2x/hari selama 2 hari dalam 15 menit, maka terjadi penurunan nyeri dari skala 5 yaitu nyeri sedang menjadi skala nyeri 2 yaitu nyeri ringan, subyek tampak lebih rileks dan dapat melakukan aktivitas seperti biasanya subjek juga melakukan usaha lain untuk mengurangi nyeri menstruasi yaitu dengan melakukan kompres hangat, tetapi disebabkan juga karena kualitas tidur subjek yang kurang.

Menurut Lestari dkk (2018), gangguan pada kualitas tidur bisa menyebabkan penurunan kadar serotonin dalam tubuh. Hal ini dapat meningkatkan sensitivitas terhadap rasa sakit, serta memicu kecemasan, stres, dan depresi. Saat mengalami stres, tubuh akan memproduksi hormon seperti adrenalin, estrogen, progesteron, dan prostaglandin dalam jumlah yang berlebihan. Hormon adrenalin misalnya dapat membuat otot-otot tubuh, termasuk otot rahim, menjadi tegang. Sementara itu, estrogen berfungsi untuk merangsang kontraksi rahim, dan prostaglandin menyebabkan kontraksi otot yang dapat menimbulkan rasa sakit saat menstruasi (Anurogo dan Wulandari, 2011 dalam Nurfadillah 2021).

## IV. KESIMPULAN

Hasil studi kasus pengkajian didapatkan dua subjek studi kasus berjenis kelamin perempuan, usia remaja, memiliki permasalahan yang sama yaitu nyeri saat menstruasi. Studi kasus ini dilakukan pada dua subjek yaitu subjek I Nn. A dan subjek II Nn. T, sebelum dilakukan pemberian aromaterapi lemon peneliti melakukan pemeriksaan skala nyeri terlebih dahulu kepada kedua subjek dan sesudah dilakukan pemberian aromaterapi lemon skala nyeri diukur kembali. Pada subjek I sebelum dilakukan pemberian aromaterapi lemon dengan skala nyeri 6 dan setelah dilakukan pemberian aromaterapi lemon selama 2 hari mengalami penurunan nyeri menjadi skala 0. Sedangkan pada subjek II sebelum pemberian aromaterapi lemon mengalami nyeri dengan skala nyeri 5 dan setelah dilakukan pemberian aromaterapi lemon selama 2 hari mengalami penurunan nyeri menjadi skala 2. Setelah dilakukan pemberian aromaterapi lemon pada 2 subjek didapatkan hasil selama 2 hari mengalami penurunan skala nyeri menstruasi. Aromaterapi lemon dapat menurunkan nyeri menstruasi di lihat pada subjek I dan II sama-sama mengalami penurunan nyeri menstruasi. Namun terdapat perbedaan kecepatan penurunan nyeri. Subjek I mengalami penurunan skala nyeri 6 menjadi 0, sedangkan subjek II mengalami penurunan nyeri dari skala nyeri 5 menjadi 2 disebabkan karena kualitas tidur subjek

yang kurang. Dari penelitian diatas didapat bahwa aromaterapi lemon efektif untuk mengurangi nyeri dismenorea. Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, antara lain jumlah subjek yang terbatas hanya dua orang sehingga hasilnya tidak dapat digeneralisasi ke populasi yang lebih luas. Selain itu, faktor-faktor eksternal seperti kualitas tidur, kebiasaan mengatasi nyeri, dan tingkat stres subjek tidak dapat dikendalikan secara menyeluruh dan dapat memengaruhi hasil penelitian

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih yang tulus kepada kedua responden yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini. Terima kasih kepada Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Dirgantara Marsekal Suryadarma yang menjadi tempat studi penulis dalam menyelesaikan pendidikan di program studi D3 Keperawatan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anurogo & Wulandari. (2011). *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*. Yogyakarta: Andi.
- Bayyinah, A. S., & Hermawati, H. (2024). *Penerapan aromaterapi lemon (Citrus) pada penurunan nyeri menstruasi mahasiswi program studi DIII Keperawatan Semester 6 Universitas 'Aisyiyah Surakarta*. *Vitalitas Medis: Jurnal Kesehatan dan Kedokteran*, 1(4), 54-64. <https://doi.org/10.62383/vimed.v1i4.780>.
- Febriyanti, V., Putri, VS, & Yanti, RD (2021). *Pengaruh Aromaterapi Lemon (Citrus) terhadap Skala Nyeri Dismenorea pada Mahasiswi Program Studi Ilmu Keperawatan STIKes Baiturrahim Jambi*. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, vol.10 (1), 74-82. <https://doi.org/10.36565/jab.v10.277>
- Lestari, DR, Citrawati, M., & Hardini, N. (2018). *Hubungan aktivitas fisik dan kualitas tidur dengan dismenorea pada mahasiswi FK UPN "Veteran" Jakarta*. *Majalah Kedokteran Andalas*, 41 (2), 48-58.
- Maharani, A. R., & Surani, E. (2022). *Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore*. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes* 13(5), 40-45. <https://doi.org/10.31539/jks.v5i1.2834>
- Nisa, K., Pangestu, G. K., & Hidayani, H. (2024). *Perbandingan Pemberian KunyitASAM Dan Jus Wortel Dalam Mengatasi Dismenorea Pada Remaja Putri Di PMB Kabupaten Garut Tahun 2024*. *Journal of Innovation Research and Knowledge*, 4(6)
- Nuraeni, R., & Nurholipah, A. (2021). *Aromaterapi Lavender terhadap Intensitas Nyeri Haid (Dysmenorrhea) pada Mahasiswi Tingkat II*. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 5(1), 178-185. <https://doi.org/10.31539/jks.v5i1.2834>
- Nurfadillah, H., Maywati, S., & Aisyah, I. S. (2021). *Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian dismenore primer pada mahasiswi Universitas Siliwangi*. *Jurnal Kesehatan Komunitas Indonesia*, 17(1). <https://doi.org/10.37058/jkki.v17i1.3604>
- Putri, D. M. P., & Amalia, R. N. (2019). *Terapi komplementer konsep dan aplikasi dalam keperawatan*. Yogyakarta: PT. Pustaka Baru
- Rompas, S., & Gannika, L. (2019). *Pengaruh aromaterapi lemon (citrus) terhadap penurunan nyeri menstruasi pada mahasiswi program studi ilmu keperawatan fakultas kedokteran universitas sam ratulangi manado*. *Jurnal keperawatan*, 7(1).
- Sinaga, E., dkk. (2017). *Buku Manajemen Kesehatan Menstruasi*. Jakarta: Universitas Nasional
- Tim Pokja SDKI DPP PPNI (2017). *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia (SDKI)*. Jakarta: Dewan Pengurus Pusat Persatuan Perawat Nasional Indonesia
- Tim Pokja SIKI DPP PPNI. (2018). *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI)*. Jakarta: Dewan Pengurus Pusat Persatuan Perawat Nasional Indonesia.
- WHO.(2020), *Physical activity*,<https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/physical-activity> (Diakses 03 februari 2025 jam 17.23 WIB).