Jurnal Manajemen Kesehatan dan Keperawatan (JMKK)
Vol. 3, No. 3, Oktober 2026, hal. 118 – 124
ISSN: 3063-069X (Print); 3062-9225 (Online)
https://doi.org/10.35968/7ktr0r55

Implementasi Pemberian Aromaterapi Lemon Terhadap Dismenorea Pada Remaja Putri Di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Dirgantara Marsekal Suryadarma

Rosa Prasetya Faozi[1], Luluk Eka Meylawati[1], Suroso[1]
[1]Fakultas Ilmu Kesehatan, Program Studi Diploma III Keperawatan
Universitas Dirgantara Marsekal Suryadarma, Jakarta 13610, Indonesia

Info Artikel

Histori Artikel:
Diajukan: 23 Juli 2026
Direvisi: 13 Agustus 2026
Diterima: 2 November 2026

Kata kunci:
Aroma Terapi Lemon
Dismenorea
Nyeri Akut
Remaja Putri
Asuhan Keperawatan.

ABSTRAK

Dismenorea adalah masalah kesehatan reproduksi yang sering dialami oleh perempuan muda, yang dapat mengganggu kegiatan akademik dan fokus belajar. Salah satu pendekatan non-farmakologis untuk meredakan ketidaknyamanan menstruasi adalah dengan menggunakan aromaterapi lemon, yang memiliki sifat menenangkan dan meredakan nyeri. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan perubahan intensitas nyeri menstruasi setelah pemberian aromaterapi lemon pada remaja putri di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Dirgantara Marsekal Suryadarma. Penelitian ini menggunakan desain studi kasus deskriptif pada dua remaja yang mengalami nyeri menstruasi dan memenuhi kriteria penelitian. Informasi dikumpulkan melalui wawancara, observasi, penilaian fisik, dan dokumentasi. Instrumen yang digunakan meliputi standar prosedur operasional pemberian aromaterapi lemon, lembar observasi, dan skala nyeri Numeric Rating Scale (NRS). Intervensi diberikan berupa aromaterapi lemon selama dua hari, sebanyak dua kali sehari, yaitu pagi hari dan sore hari saat puncak nyeri menstruasi dirasakan. Pemberian dilakukan dengan menggunakan tisu kering dan 3 tetes aromaterapi lemon. Pada subjek 1 skala nyeri berubah dari skala 6 menjadi skala 2, sedangkan pada subjek 2 skala nyeri berubah dari skala 6 menjadi skala 3. Dengan demikian, aromaterapi lemon berpotensi menjadi intervensi nonfarmakologis pendamping untuk membantu mengurangi nyeri menstruasi pada remaja putri. Namun, temuan ini masih terbatas pada dua kasus sehingga diperlukan penelitian dengan sampel yang lebih besar dan desain yang lebih kuat.

Keywords:
Lemon Aromatherapy
Dysmenorrhea
Acute Pain
Teenager
Nursing Care

Penulis Korespondensi:
Vania Putri Sanggaita Zaluchu
Email:
vaniaputri117@gmail.com

Dysmenorrhea is a reproductive health issue often experienced by young women, which can disrupt academic activities and focus on studying. One non-drug approach to easing menstrual discomfort is using lemon aromatherapy, which has calming and pain-relieving properties. This study aims to describe changes in the intensity of menstrual pain after administering lemon aromatherapy to female adolescents at the Faculty of Health Sciences, Dirgantara Marsekal Suryadarma University. This study used a descriptive case study design on two teenagers who experienced menstrual pain and met the research criteria. Information was collected through interviews, observations, physical assessments, and documentation. The instruments used included the standard operating procedure for giving lemon aromatherapy, observation sheets, and the Numeric Rating Scale (NRS) for pain. The intervention was lemon aromatherapy for two days, twice a day, in the morning and afternoon during peak menstrual pain. It was administered using a dry tissue and 3 drops of lemon aromatherapy. In subject 1, the pain scale changed from 6 to 2, while in subject 2, it changed from 6 to 3. Thus, lemon aromatherapy has the potential to be a non-pharmacological complementary intervention to help reduce menstrual pain in teenage girls. However, these findings are still limited to two cases, so research with a larger sample and a stronger design is needed.

Copyright © 2026 Author(s). All rights reserved

I. PENDAHULUAN

Dismenorea adalah masalah kesehatan reproduksi yang umum dialami oleh remaja perempuan yang memasuki masa pubertas. Pubertas ditandai dengan perkembangan organ reproduksi, yang dimulai pada remaja perempuan dengan menarche, yaitu terjadinya menstruasi pertama, yang menandakan perkembangan reproduksi. Meskipun menstruasi merupakan kejadian fisiologis yang normal, banyak remaja mengalami ketidaknyamanan menstruasi (dismenorea) dengan tingkat keparahan yang berbeda-beda, yang memengaruhi kualitas hidup, rutinitas harian, dan konsentrasi mereka selama kegiatan pendidikan (Mouliza, 2020; Tsonis dkk, 2021). Kondisi ini menunjukkan bahwa dismenorea bukan hanya masalah biologis tetapi juga memengaruhi dimensi fisik, psikologis, sosial, dan pendidikan remaja.

Indonesia melaporkan prevalensi 60–70% di kalangan remaja perempuan, yang terdiri dari 54,98% dismenorea primer dan 45,11% dismenorea sekunder (Yenny, R, & A, 2021; Ratnasari, 2022). Tingkat yang tinggi menunjukkan bahwa dismenorea terus menjadi masalah kesehatan yang membutuhkan perhatian, terutama pada remaja. Dismenorea dapat diatasi melalui strategi pengobatan dan non-pengobatan. Pengobatan farmakologis sering menggunakan analgesik seperti parasetamol, asam mefenamat, dan ibuprofen. Meskipun obat-obatan ini efektif dalam meredakan nyeri, penggunaan jangka panjangnya dapat menyebabkan konsekuensi yang merugikan. Akibatnya, berbagai metode non-farmakologis termasuk olahraga ringan, strategi relaksasi, kompres hangat, terapi musik, pijat, dan aromaterapi semakin populer sebagai pilihan untuk meredakan ketidaknyamanan menstruasi (Lubis, 2023).

Salah satu pengobatan non-obat yang mungkin adalah aroma terapi lemon. Limonene yang terdapat dalam minyak esensial lemon dikenal karena sifat anti-inflamasinya yang dapat menekan fungsi prostaglandin, yaitu hormon yang berperan dalam meningkatkan kontraksi uterus sehingga menimbulkan nyeri menstruasi. Selain itu, aroma lemon menimbulkan pengaruh menenangkan dengan mengaktifkan talamus untuk menghasilkan enkefalin, yang berfungsi sebagai pereda nyeri alami, sehingga mengurangi sensasi ketidaknyamanan sekaligus memberikan rasa nyaman. (Nuraeni & Nurholipah, 2021; Tusyukriyah & Aisah, 2022). Kandungan utama aroma terapi lemon terdiri atas limonene, geranyl acetate, terpinene, alpha-pinene, dan myrcene yang secara fisiologis berkontribusi terhadap penurunan kontraksi uterus dan berkurangnya intensitas nyeri menstruasi (Khotimah & Subagio, 2021).

Sejumlah penelitian telah menguatkan kemanjuran aromaterapi lemon dalam meredakan dismenorea. Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Tusyukriyah dan Aisah (2022) menunjukkan bahwa aromaterapi lemon meredakan ketidaknyamanan dismenorea pada remaja putri. Hasil ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Agustina, Kurniarum, dan Sefiany (2024), yang menunjukkan penurunan tingkat keparahan nyeri menstruasi setelah penerapan aroma terapi lemon pada siswi di SMA Negeri 2 Klaten. Hasil penelitian ini memperkuat gagasan bahwa aroma terapi lemon berfungsi sebagai pendekatan non-farmakologis yang mudah diterapkan untuk meredakan ketidaknyamanan menstruasi.

Dalam bidang keperawatan, praktisi memiliki fungsi promotif, preventif, terapeutik, dan rehabilitatif dalam pengelolaan dismenorea. Perawat mampu memberikan edukasi tentang kesehatan reproduksi, mempromosikan pengobatan non-farmakologis, dan membantu remaja putri dalam meredakan ketidaknyamanan menstruasi menggunakan metode yang aman dan praktis, seperti aromaterapi lemon. Metode ini diharapkan dapat meningkatkan kemampuan remaja putri untuk secara mandiri mengatasi ketidaknyamanan sambil mempertahankan produktivitas selama siklus menstruasi mereka.

Investigasi awal yang melibatkan wawancara dengan 11 mahasiswi dari Fakultas Ilmu Kesehatan di Universitas Angkatan Udara Marshal Suryadarma (UNAIR) mengungkapkan bahwa 10 (90,91%) melaporkan mengalami ketidaknyamanan menstruasi setiap bulan, sedangkan 1 (9,09%) melaporkan nyeri sporadis. Wawancara tersebut menunjukkan bahwa semua mahasiswi yang menderita dismenorea tidak mengetahui penerapan aroma terapi lemon sebagai pendekatan non-farmasi untuk meredakan ketidaknyamanan menstruasi. Alternatif terapi yang ada saat ini terbatas pada penggunaan kompres hangat dan periode relaksasi.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini dirancang untuk menjawab cara pemberian aroma terapi lemon terhadap dismenorea pada remaja putri di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Dirgantara Marsekal Suryadarma. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan pemahaman komprehensif tentang

penerapan aromaterapi lemon dalam perawatan keperawatan bagi remaja perempuan yang menderita dismenorea, meliputi fase asesmen, perumusan diagnosis keperawatan, perencanaan dan pelaksanaan intervensi, serta evaluasi perubahan tingkat nyeri setelah perawatan aromaterapi lemon. Temuan penelitian ini diharapkan dapat menghasilkan data empiris mengenai penggunaan aromaterapi lemon sebagai pendekatan non-farmakologis untuk mengurangi ketidaknyamanan menstruasi, yang berfungsi sebagai intervensi keperawatan yang layak bagi masyarakat dan tenaga kesehatan.

II. METODE

Penelitian ini menggunakan desain studi kasus deskriptif untuk menggambarkan perubahan intensitas nyeri menstruasi setelah pemberian aromaterapi lemon pada remaja putri di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Dirgantara Marsekal Suryadarma. Desain ini dipilih karena penelitian berfokus pada pengamatan mendalam terhadap respons individual subjek terhadap intervensi nonfarmakologis dalam konteks asuhan keperawatan. Penelitian dilaksanakan pada bulan 8-23 April 2026, yaitu menyesuaikan dengan periode menstruasi masing-masing subjek, dan intervensi dilakukan di rumah subjek secara mandiri setelah peneliti memberikan penjelasan prosedur pelaksanaan.

Partisipan dalam penelitian ini terdiri dari dua remaja putri yang mengalami dismenorea dan dipilih secara purposive sesuai dengan fokus studi kasus. Kedua subjek merupakan mahasiswi Universitas Dirgantara Marsekal Suryadarma yang bersedia mengikuti penelitian setelah mendapatkan penjelasan mengenai tujuan, prosedur, manfaat, dan tahapan intervensi yang akan dilakukan. Identitas subjek dirahasiakan dengan menggunakan inisial. Dalam pelaksanaan penelitian, peneliti terlebih dahulu melakukan identifikasi calon responden yang mengalami nyeri menstruasi, kemudian menjelaskan penelitian dan meminta persetujuan partisipasi melalui lembar informed consent.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini meliputi lembar informed consent, formulir pengkajian gangguan reproduksi, lembar observasi, dan Numeric Rating Scale (NRS) untuk mengukur intensitas nyeri menstruasi. Selain itu, penelitian ini juga menggunakan Standar Prosedur Operasional (SPO) pemberian aromaterapi lemon sebagai pedoman pelaksanaan intervensi. Skala nyeri diukur menggunakan NRS dengan rentang skor 0–10, di mana skor yang lebih tinggi menunjukkan intensitas nyeri yang lebih berat.

Informasi dikumpulkan melalui wawancara, observasi, penilaian fisik, dan dokumentasi. Setelah evaluasi, kedua peserta menerima tiga tetes aromaterapi lemon, yang dioleskan pada tisu dan dihirup sesuai dengan protokol yang telah ditetapkan. Perawatan diberikan dua kali sehari selama dua hari, bergantung pada intensitas ketidaknyamanan menstruasi. Tingkat keparahan nyeri dinilai sebelum dan selama pemberian aromaterapi menggunakan Skala Peringkat Numerik (NRS) untuk mengevaluasi variasi tingkat nyeri di antara setiap peserta.

Analisis data dilakukan secara deskriptif dengan membandingkan hasil evaluasi dan variasi tingkat nyeri sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi lemon untuk kedua peserta. Temuan ditampilkan dalam format naratif dan bentuk tabel untuk menggambarkan proses perawatan keperawatan dan perubahan intensitas nyeri setelah intervensi.

III. HASIL DAN DISKUSI

Investigasi ini merupakan analisis kasus terhadap dua remaja perempuan yang menderita dismenorea di Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Angkatan Udara Marshal Suryadarma. Evaluasi keperawatan dilakukan pada kedua individu tersebut, yang kemudian mengarah pada perumusan diagnosis keperawatan, pembuatan intervensi, penggunaan aromaterapi lemon, dan penilaian hasil intervensi.

III.1 Karakteristik Subjek

Subjek 1 dengan inisial Nn. A, usia 19 tahun, berdasarkan diagnosis medis penderita nyeri menstruasi yang di dapat dari hasil pengkajian skala nyeri yaitu skala 6, seorang mahasiswi di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Dirgantara Marsekal Suryadarma. Pada subjek 2 inisial Nn.N, usia 19 tahun, berdasarkan diagnosis medis penderita nyeri menstruasi yang di dapat dari hasil pengkajian skala nyeri yaitu skala 6, seorang mahasiswi di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Dirgantara Marsekal Suryadarma.

Tanda-tanda vital Nn.A menunjukkan tekanan darah 107/80 mmHg, denyut nadi 81 denyut per menit, suhu tubuh 36°C, dan laju pernapasan 20 napas per menit, sedangkan subjek 2 menunjukkan tekanan darah 120/80 mmHg, denyut jantung 88 denyut per menit, suhu tubuh 36,5°C, dan laju pernapasan 21 napas per menit.

Pada subjek 1 mengatakan nyeri menstruasi sudah dirasakan sejak hari pertama menstruasi. Ia mencoba meredakan ketidaknyamanan tersebut dengan minum air hangat agar tidak merasa nyeri, setelah dilakukan observasi skala nyeri P:menstruasi, Q:seperti ditusuk-tusuk, R:perut bagian bawah, S:skala nyeri 6, T:hilang timbul. Maka muncul masalah keperawatan nyeri akut. Subjek 2 mengatakan nyeri menstruasi sudah dirasakan sejak hari pertama menstruasi, setelah dilakukan observasi skala nyeri P:menstruasi, Q:seperti ditusuk-tusuk, R:perut bagian bawah, S:skala nyeri 6, T:hilang timbul. Maka muncul masalah keperawatan nyeri akut

Kedua individu mengalami ketidaknyamanan menstruasi sejak awal menstruasi hingga hari kedua. Riwayat menstruasi menunjukkan siklus yang konsisten berlangsung sekitar tujuh hari. Kedua individu belum pernah mengalami kehamilan, tidak memiliki riwayat penyakit ginekologis atau intervensi bedah sebelumnya, dan belum pernah menggunakan metode kontrasepsi. Penilaian fisik menunjukkan bahwa kedua individu dalam kondisi kesehatan keseluruhan yang memuaskan, dengan temuan pemeriksaan sistemik berada dalam parameter normal. Keluhan utama yang dilaporkan oleh kedua individu adalah ketidaknyamanan perut bagian bawah yang digambarkan sebagai sensasi menusuk. Tidak ada pengujian lebih lanjut yang dilakukan, dan tidak ada peserta yang menjalani perawatan medis apa pun selama penelitian.

a. Diagnosis Keperawatan

Evaluasi kedua kasus tersebut menghasilkan diagnosis keperawatan yang identik, yaitu nyeri akut yang berhubungan dengan agen pencedera fisiologis (D.0077) ditunjukkan pada Tabel 1. Berdasarkan analisis data pada kedua subjek, diagnosis keperawatan yang ditetapkan adalah nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisiologis (D.0077).

Tabel 1. Analisa Data Subjek 1

No.	Data	Masalah	Etiologi
1.	**Data subjektif:** Klien mengatakan nyeri menstruasi sejak hari pertama menstruasi. **Data objektif:** Klien tampak meringis menahan rasa nyeri, memegangi perut, tampak gelisah. TTV: TD: 107/80 mmHg; N: 81 x/menit; S: 36°C; RR: 20 x/menit. Pengkajian PQRST: P: Klien mengatakan nyeri karena menstruasi; Q: Klien mengatakan nyerinya seperti ditusuk-tusuk; R: Klien mengatakan nyeri di perut bagian bawah; S: Skala nyeri 6; T: Klien mengatakan nyerinya hilang timbul.	Nyeri akut	Agen pencedera fisiologis
2.	**Data subjektif:** Klien mengatakan nyeri menstruasi sejak hari pertama menstruasi. **Data objektif:** Klien tampak meringis menahan rasa nyeri, gelisah, memegangi perut. TTV: TD: 120/80 mmHg; N: 88 x/menit; S: 36,5°C; RR: 21 x/menit. Pengkajian PQRST: P: Klien mengatakan nyeri karena menstruasi; Q: Klien mengatakan nyerinya seperti ditusuk-tusuk; R: Klien mengatakan nyeri di perut bagian bawah; S: Skala nyeri 6; T: Klien mengatakan nyerinya hilang timbul.	Nyeri akut	Agen pencedera fisiologis

III.2 Intervensi Keperawatan

Strategi keperawatan bertujuan untuk mengatasi diagnosis nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisiologis. Intervensi keperawatan dilakukan secara mandiri di rumah, termasuk inhalasi aromaterapi lemon dua kali sehari selama dua hari di tengah puncak ketidaknyamanan bulanan. Intervensi ini bertujuan untuk mengurangi keparahan nyeri yang dialami oleh kedua peserta.

III.3 Implementasi Keperawatan

Pelaksanaan dilakukan dengan memberikan aromaterapi lemon melalui inhalasi sesuai dengan protokol yang telah ditentukan. Intervensi dilakukan selama dua hari berturut-turut untuk setiap peserta. Hasil penilaian mengenai perubahan skala nyeri disajikan pada Tabel 3 dan 4.

Tabel 3. Hasil Observasi Skala Nyeri Subjek 1

Hari/Tanggal	Pagi Sebelum	Pagi Sesudah	Sore Sebelum	Sore Sesudah
Rabu, 08 April 2026	6	5	5	5
Kamis, 09 April 2026	5	3	3	2

Tabel 4. Hasil Observasi Skala Nyeri Subjek 2

Hari/Tanggal	Pagi Sebelum	Pagi Sesudah	Sore Sebelum	Sore Sesudah
Rabu, 22 April 2026	6	6	5	5
Kamis, 23 April 2026	5	4	4	3

Hasil pengamatan menunjukkan penurunan tingkat keparahan nyeri dismenorea pada kedua peserta setelah dua hari menjalani aromaterapi lemon.

b. Evaluasi Keperawatan

Evaluasi dilakukan pada hari kedua setelah seluruh rangkaian intervensi selesai dilaksanakan dijelaskan pada Tabel 5.

Tabel 5. Evaluasi Keperawatan Subjek 1 dan Subjek 2 Hari ke-2

Subjek	Hasil Evaluasi
Subjek 1	Klien mengatakan nyeri perut bagian bawah berkurang setelah melakukan inhalasi aromaterapi lemon dan sudah dapat beraktivitas dengan nyaman. Secara objektif, klien tidak tampak meringis, tidak memegangi perut, tidak gelisah, dengan skala nyeri menjadi 2. Hasil TTV tetap dalam batas normal. Analisis menunjukkan masalah nyeri akut teratasi sebagian, intervensi dilanjutkan.
Subjek 2	Klien mengatakan nyeri perut bagian bawah berkurang setelah melakukan inhalasi aromaterapi lemon dan dapat kembali beraktivitas dengan nyaman. Secara objektif, ekspresi klien tampak rileks, tidak memegangi perut, skala nyeri menjadi 3, serta hasil TTV dalam batas normal. Analisis menunjukkan masalah nyeri akut teratasi sebagian, intervensi dilanjutkan.

III.4 DISKUSI

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua subjek mengalami nyeri menstruasi sejak hari pertama haid, dengan lokasi dan karakteristik nyeri yang sesuai dengan gambaran umum dismenorea pada remaja. Subjek 1 melaporkan mengalami ketidaknyamanan di perut bagian bawah dan meredakan rasa sakit dengan mengonsumsi air hangat, sedangkan Subjek 2 mengatasi masalah tersebut dengan cukup istirahat. Hal tersebut memperkuat bahwa dismenorea tidak hanya menjadi keluhan fisik, tetapi juga berdampak pada fungsi sehari-hari kedua individu, karena tetap merasakan ketidaknyamanan dan membutuhkan perawatan lebih lanjut.

Penurunan skor nyeri pada kedua subjek selama dua hari intervensi menunjukkan bahwa pemberian aromaterapi lemon berpotensi menjadi salah satu pendekatan nonfarmakologis pendamping untuk membantu mengurangi nyeri menstruasi. Secara teoritis, manfaat ini dapat dijelaskan melalui kandungan aromaterapi lemon yang mengandung senyawa aktif berupa limonene sebesar 66–80%, terpine 6–14%, alpha-pinene 1–4%, geranil asetat, neutrol, dan myrcene. Limonene merupakan unsur utama yang menekan produksi prostaglandin, sehingga meredakan ketidaknyamanan saat menstruasi

(Khotimah H dan Subagio S, 2021). Berdasarkan anggapan ini, aromaterapi lemon diharapkan dapat memberikan efek menenangkan sekaligus meredakan ketidaknyamanan yang dirasakan oleh kedua peserta.

Meskipun kedua subjek sama-sama menunjukkan penurunan nyeri, kecepatan penurunan skor berbeda antara subjek 1 dan subjek 2. Subjek 1 menunjukkan penurunan yang lebih cepat dibandingkan subjek 2. Perbedaan ini mengindikasikan bahwa respons terhadap intervensi kemungkinan tidak hanya dipengaruhi oleh pemberian aromaterapi lemon, tetapi juga oleh faktor lain yang menyertai selama periode menstruasi. Dalam naskah asli disebutkan bahwa subjek 1 juga melakukan perilaku pendukung seperti mengonsumsi air hangat dan tetap aktif beraktivitas, sedangkan subjek 2 cenderung lebih banyak membatasi aktivitas.

Dengan demikian, perbedaan respons antar subjek pada penelitian ini kemungkinan dipengaruhi oleh kombinasi intervensi utama dan perilaku pendukung masing-masing individu.

Di sisi lain, hasil penelitian ini perlu ditafsirkan secara hati-hati. Penelitian menggunakan desain studi kasus deskriptif dengan dua subjek, sehingga tidak dapat menunjukkan hubungan kausal yang kuat. Selain itu, tidak terdapat kelompok pembanding, pengendalian ketat terhadap faktor perancu, maupun standardisasi penuh terhadap aktivitas lain yang dilakukan subjek selama periode menstruasi. Penurunan nyeri juga dapat dipengaruhi oleh perjalanan alami dismenorea, karena pada banyak kasus nyeri memang berangsur menurun setelah hari-hari awal menstruasi. Oleh sebab itu, temuan penelitian ini lebih tepat dipahami sebagai gambaran awal bahwa pemberian aromaterapi lemon disertai dengan penurunan skala nyeri pada dua subjek yang diamati.

Dari sudut pandang praktik keperawatan, temuan ini tetap memiliki nilai penting. Aromaterapi lemon merupakan intervensi yang relatif mudah diperoleh, mudah disiapkan, dan dapat dilakukan secara mandiri oleh remaja sebagai bagian dari upaya nonfarmakologis untuk mengurangi nyeri menstruasi. Intervensi ini dapat dipertimbangkan sebagai tindakan pendamping dalam edukasi keperawatan reproduksi, terutama bagi remaja yang ingin meminimalkan penggunaan obat analgesik. Namun, penerapannya sebaiknya tetap disertai edukasi mengenai istirahat yang cukup, aktivitas fisik ringan, pemantauan pola nyeri, serta anjuran untuk mencari pertolongan medis bila nyeri sangat berat, menetap, atau disertai gejala lain yang mengarah pada dismenorea sekunder. Secara keseluruhan, hasil penelitian ini mendukung bahwa pemberian aromaterapi lemon selama dua hari berhubungan dengan penurunan intensitas nyeri menstruasi pada kedua subjek. Akan tetapi, untuk memperkuat temuan ini, diperlukan penelitian lanjutan dengan jumlah sampel yang lebih besar, desain quasi-eksperimental atau eksperimental, serta kontrol yang lebih baik terhadap faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi nyeri menstruasi.

IV. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil studi kasus pada dua remaja yang mengalami nyeri menstruasi, pemberian aromaterapi lemon selama dua hari disertai dengan penurunan intensitas nyeri pada kedua subjek. Subjek 1 mengalami penurunan skala nyeri dari 6 menjadi 2, sedangkan subjek 2 mengalami penurunan dari 6 menjadi 3. Temuan ini menunjukkan bahwa aromaterapi lemon berpotensi digunakan sebagai intervensi nonfarmakologis pendamping untuk membantu mengurangi nyeri menstruasi pada remaja. Meskipun demikian, hasil penelitian ini perlu ditafsirkan secara hati-hati karena penelitian hanya melibatkan dua subjek, menggunakan desain studi kasus deskriptif, dan tidak disertai kelompok pembanding. Selain itu, kemungkinan adanya faktor lain seperti aktivitas fisik, istirahat, dan upaya mandiri lain selama menstruasi juga dapat memengaruhi perubahan intensitas nyeri. Oleh karena itu, temuan ini belum dapat digeneralisasikan secara luas sebagai bukti efektivitas. Penelitian ini memberikan gambaran awal bahwa pemberian aromaterapi lemon dapat dipertimbangkan dalam praktik keperawatan sebagai salah satu alternatif intervensi nonfarmakologis yang mudah diterapkan. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan jumlah sampel yang lebih besar, desain penelitian yang lebih kuat, serta pengendalian faktor perancu yang lebih baik agar diperoleh bukti yang lebih meyakinkan mengenai manfaat aromaterapi lemon terhadap penurunan nyeri menstruasi.

DAFTAR PUSTAKA

Mouliza. (2020). Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenorea Pada Remaja Putri Di Sman 2 Bangkiang Kota 2024. Jurnal Ners. 5(1): 32 37.

Tsonis et al. (2021). Intergrating Lifestyle Focused Approaches Into The Management Of Primary Dysmenorrhea : Impact On Quality Of Life. International Journal Of Women's Health, 327-336.

Yenny, R. & A. (2021). Hubungan Usia Menarche Dan Konsumsi Makanan Cepat Saji Dengan Kejadian Dismenorea Primer Pada Siswi Di Jakarta Tahun 2021. Skripsi. Dipublikasikan.

Ratnasari, Febi, et al. "Kupas tuntas gangguan menstruasi dismenore pada remaja." Nusantara Hasana Journal 1.12 (2022): 1-6.

Lubis, D. S., Hasanah, O., & Woferst, R. (2023). Gambaran Intensitas Nyeri Haid (Dismenore) Dan Upaya Penanganannya Pada Mahasiswi. Jurnal Penelitian Perawat Profesional, 5(1), 363–372.

Nuraeni, R., & Nurholipah, A. (2021). Aromaterapi Lavender terhadap Intensitas Nyeri Haid (Dysmenorrhea) pada Mahasiswi Tingkat II. Jurnal Keperawatan Silampari, https://doi.org/10.31539/jks.v5i1.2834.

Tusyukriyah, Faola, and Siti Aisah. "Intervensi aromaterapi lemon untuk mengatasi dismenore." Ners Muda 3.3 (2022): 260-266.

Khotimah H dan Subagio SU. 2021. Aplikasi Fitofarmaka Akupresur Efek Aromaterapi Lemon pada Mengurangi Nyeri Dysmenorhore pada Wanita Remaja di SMA Negeri 2 Klaten.

Agustina, L., Kurniarum, A., & Sefiany, K. A. (2024). Efek Aromaterapi Lemon pada Mengurangi Nyeri Dysmenorhore pada Wanita Remajadi SMA Negeri 2 Klaten. Journal of Knowledge and Collaboration, 1(9), 399-407.