

Intervensi Aromaterapi Lemon untuk Mengatasi Dismenore

Lemon Aromatherapy Intervention to Overcome Dysmenorrhea

Faola Tusyukriyah¹, Siti Aisah², M. Fatkhul Mubin³, Dewi Setyawati⁴

¹ Program Studi Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Semarang

² Dosen Keperawatan Fikkes Universitas Muhammadiyah Semarang

Corresponding author: aisah@unimus.ac.id

Abstrak

Latar Belakang: Dismenore merupakan nyeri di daerah perut yang disebabkan karena kram rahim yang terjadi sebelum dan selama menstruasi, dismenore akan berdampak pada terganggunya aktivitas sehari-hari, seperti aktivitas sekolah, aktivitas pekerjaan. Salah satu cara untuk mengatasi dismenore adalah dengan pemberian aromaterapi lemon. Studi ini bertujuan untuk mengetahui penurunan skala nyeri dismenore setelah dilakukan pemberian aromaterapi lemon. **Metode:** Studi kasus ini menggunakan desain deskriptif dengan pendekatan proses asuhan keperawatan. Subjek studi kasus adalah remaja putri yang mengalami dismenore. Subjek studi kasus berjumlah 2 orang, yang diambil berdasarkan kriteria inklusi yaitu remaja usia (12-15 tahun), bersedia menjadi responden, menyukai aromaterapi lemon, dan tidak sedang menggunakan terapi farmakologi atau ramuan tradisional untuk meredakan nyeri menstruasi. Pemberian aromaterapi lemon dilakukan selama 3 hari dengan 3 kali pertemuan, setiap pertemuan dilakukan intervensi aromaterapi lemon selama 30 menit. Alat pengumpulan data menggunakan *Numeric Rating Scale*. **Hasil:** Hasil studi menunjukkan subjek 1 setelah diberikan intervensi aromaterapi lemon sebanyak 3 kali pertemuan menunjukkan bahwa terjadi penurunan nyeri dari skala nyeri 5 turun menjadi skala nyeri 2. Subjek 2 sesudah diberikan intervensi aromaterapi lemon mengalami penurunan skala nyeri dari skala nyeri 6 turun menjadi skala nyeri 2. Berdasarkan intervensi aromaterapi lemon selama 3 kali pertemuan ada perbedaan skala nyeri sebelum dan sesudah pada kedua subjek, dimana skala nyeri pada kedua subjek menurun dari skala nyeri sedang (4-6) menjadi skala nyeri ringan (1-3). **Simpulan:** Aromaterapi lemon mampu menurunkan nyeri dismenore pada remaja putri. Diharapkan aromaterapi lemon dapat diterapkan oleh masyarakat dalam membantu mengurangi nyeri pada remaja putri dismenore.

Kata Kunci : Dismenore, Skala Nyeri, Aromaterapi Lemon

Abstract

Background: Dysmenorrhea is pain in the abdominal area caused by uterine cramps that occur before and during menstruation, dysmenorrhea will have an impact on disrupting daily activities, such as school activities, work activities. One way to overcome dysmenorrhea is by giving lemon aromatherapy. This study aims to determine the decrease in the pain scale of dysmenorrhea after giving lemon aromatherapy. **Methods:** This case study uses a descriptive design with a nursing care process approach. The subject of the case study is a young woman who has dysmenorrhea. The case study subjects were 2 people, taken based on inclusion criteria, namely adolescents aged (12-15 years), willing to be respondents, liking lemon aromatherapy, and not currently using pharmacological therapy or traditional ingredients to relieve menstrual pain. Giving lemon aromatherapy was carried out for 3 days with 3 meetings, each meeting a lemon aromatherapy intervention was carried out for 30 minutes. The data collection tool uses the *Numeric Rating Scale*. **Results:** The results of the study showed that subject 1 after being given lemon aromatherapy intervention for 3 meetings showed that there was a decrease in pain from a pain scale of 5 down to a pain scale of 2. Subject 2 after being given a lemon aromatherapy intervention experienced a decrease in pain scale from a pain scale of 6 down to a pain scale. 2. Based on the lemon aromatherapy intervention for 3 meetings there was a difference in pain scale before and after in both subjects, where the pain scale in both subjects decreased from moderate pain scale (4-6) to mild pain scale (1-3). **Conclusion:** Lemon aromatherapy can reduce dysmenorrhea pain in adolescent girls. It is hoped that lemon aromatherapy can be applied by the community in helping reduce pain in adolescent girls with dysmenorrhea.

Keywords: *Dysmenorrhea, Pain Scale, Lemon Aromatherapy*

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan suatu proses transisi dari masa anak-anak menuju tahap dewasa. Sebelum memasuki masa remaja seseorang akan mengalami periode pematangan organ reproduksi wanita yang ditandai adanya masa pubertas. Masa pubertas pada perempuan remaja putri ditandai dengan terjadinya menstruasi. Menstruasi adalah proses lepasnya dinding rahim yang ditandai dengan perdarahan yang terjadi berulang setiap bulan dan membentuk siklus menstruasi, biasanya pertama kali terjadi pada masa awal remaja (Febriyanti *et al.*, 2021). Salah satu gangguan yang sering dialami wanita pada saat menstruasi adalah nyeri haid atau dismenore. Dismenore merupakan nyeri yang dirasakan pada perut disebabkan oleh kram rahim yang terjadi pada saat sebelum menstruasi dan selama menstruasi (Sholeh, 2017).

Berdasarkan *World Health Organization* (WHO) tingkat kejadian dismenore di dunia masih sangat tinggi, diperkirakan 50% dari seluruh wanita di dunia menderita dismenore. Negara Indonesia tingkat angka kejadian dismenore sebesar 64,25%, dengan dismenore primer 54,89% dan 9,36% mengalami dismenore sekunder (Nuraeni & Nurholipah, 2021). Berdasarkan data dari profil Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah jumlah remaja putri usia 10-19 tahun sebanyak 2.899.120 jiwa. Sedangkan yang mengalami *dismenore* di provinsi Jawa Tengah sebanyak 1.465.876 jiwa (Husna, 2019). Menurut penelitian yang dilakukan oleh Lasmani, dkk (2018) mengatakan bahwa pada usia 12-15 tahun merupakan usia terbanyak yang mengeluhkan dismenore yaitu sebesar 53,9% kasus. Hal ini karena pada usia ini terjadi optimalisasi fungsi saraf rahim sehingga sekresi prostaglandin menjadi meningkat, yang akhirnya timbul rasa sakit ketika menstruasi atau yang disebut dengan dismenore.

Sebelum dan selama menstruasi tubuh wanita akan mengalami berbagai perubahan yang terjadi pada remaja putri baik dari perubahan secara fisik maupun perubahan psikis. Perubahan fisik dan psikologis tersebut disebabkan karena adanya perubahan hormonal. Menurut penelitian Suwanti, dkk (2018) yang berjudul "Pengaruh Aromaterapi Lemon Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi pada Mahasiswi di Universitas Respati Yogyakarta" menunjukkan secara umum gejala yang dialami oleh wanita saat menstruasi adalah nyeri perut bagian bawah, namun nyeri tersebut dapat menyebar sampai ke pinggang, punggung bagian bawah, paha atas, panggul, dan betis.

Nyeri menstruasi menimbulkan dampak bagi aktivitas atau kegiatan para wanita khususnya remaja putri. Keadaan tersebut menyebabkan menurunnya kualitas hidup wanita, sebagai contoh siswi yang mengalami nyeri menstruasi tidak dapat berkonsentrasi dalam belajar dan motivasi belajar menurun karena nyeri yang dirasakan, menurut penelitian yang dilakukan oleh Nuraeni & Nurholipah (2021). Selain itu, dampak negatif yang didapatkan yaitu pekerjaan sekolah jadi tertunda, malas pergi ke sekolah, tugas sekolah menumpuk dan nilai akademis menjadi menurun, penelitian yang dilakukan Rompas & Gannika (2019) yang berjudul "Pengaruh Aromaterapi Lemon Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi pada Mahasiswi Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado".

Penatalaksanaan dismenore secara umum dapat dilakukan dengan terapi farmakologi dan non-farmakologi (Maharani & Surani, 2022). Penanganan secara farmakologi dapat diberikan menggunakan analgesik. Meskipun obat analgesik dapat menghilangkan nyeri, namun jika dilakukan secara terus-menerus akan mengalami ketergantungan dan akan menimbulkan dampak negatif bagi kesehatan. Salah satu terapi non farmakologi yang bisa digunakan untuk mengurangi nyeri adalah dengan aromaterapi, dimana aromaterapi memiliki manfaat untuk menurunkan rasa nyeri pada saat menstruasi (Nurpratiwi *et al.*, 2019).

Aromaterapi merupakan suatu pengobatan alternative dengan menggunakan wangi-wangian dari senyawa aromatik (Putri & Anwar, 2019). 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 (Nuraeni & Nurholipah, 2021). Salah satu jenis aromaterapi yang dapat digunakan untuk mengatasi nyeri pada saat menstruasi adalah aromaterapi lemon. Aromaterapi lemon dapat menurunkan rasa nyeri dan cemas, pada aromaterapi lemon terdapat kandungan utamanya yaitu *limeone* yang berfungsi untuk menghambat sistem kerja hormon prostaglandin sehingga dapat mengurangi nyeri dan dapat menghasilkan efek tenang (Febriyanti *et al.*, 2021). Studi kasus ini bertujuan untuk mengetahui penurunan tingkat skala nyeri dismenore sesudah diberikan aromaterapi lemon.

METODE

Desain dalam studi ini adalah deskriptif dengan pendekatan studi kasus berdasarkan proses asuhan keperawatan, yang meliputi tahapan pengkajian, perumusan diagnosa, perencanaan, implementasi, dan evaluasi. Subjek dalam studi kasus ini sebanyak 2 subjek yang diambil berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Adapun kriteria inklusinya yaitu remaja yang mengalami nyeri menstruasi dengan skala nyeri 1-6, usia remaja awal (12-15 tahun), composmentis, kooperatif, dapat berkomunikasi dengan baik, bersedia menjadi responden, menyukai aromaterapi lemon, tidak memiliki gangguan indra penciuman, tidak memiliki alergi terhadap minyak aromaterapi lemon, dan tidak sedang menggunakan terapi farmakologi dan ramuan tradisional untuk meredakan nyeri menstruasi. Sedangkan kriteria eksklusi dalam penerapan ini yaitu dismenore dengan penyakit penyerta pada sistem reproduksi.

Lokasi studi kasus ini dilaksanakan di Desa Mranggen RT 05/ RW 07 Kecamatan Mranggen Kabupaten Demak. Penerapan aromaterapi lemon ini dilakukan 3 kali pertemuan selama 3 hari, dimana setiap pertemuan dilakukan 1 kali intervensi dengan durasi waktu 30 menit.

Proses pemberian aromaterapi lemon menggunakan alat *diffuser*. Tahapan pelaksanaan dalam intervensi aromaterapi lemon subjek diukur tingkat skala nyeri dismenore terlebih dahulu sebelum diberikan intervensi, kemudian anjurkan subjek untuk rileks dan biarkan subjek untuk menghirup aromaterapi lemon selama 30 menit. Setelah itu, subjek diukur kembali tingkat skala nyeri dismenore dengan menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS). Alat pengumpulan data dalam studi ini yaitu menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS).

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Pengkajian

Tabel 1.
Karakteristik Subjek Studi

Identitas	Subjek 1	Subjek 2
Usia	13 tahun	14 tahun
Jenis kelamin	Perempuan	Perempuan
Suku	Jawa	Jawa
Agama	Islam	Islam
Pendidikan	SMP (Kelas 8)	SMP (Kelas 9)
Keluhan utama	Nyeri menstruasi	Nyeri menstruasi

Berdasarkan dari hasil pengkajian kedua subjek, didapatkan kedua subjek berjenis kelamin perempuan, hal tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Oktavianto, dkk (2018) yang menyatakan bahwa nyeri saat menstruasi umumnya terjadi pada sebagian besar perempuan. Hal lain didukung dengan penelitian Rustam (2020) yang menyatakan bahwa nyeri saat menstruasi sering terjadi pada perempuan usia muda, karena belum mencapai kematangan biologis dan psikologis. Kemudian kedua subjek berusia rentang 13 tahun dan 14 tahun. Faktor yang mempengaruhi terjadinya nyeri menstruasi yaitu usia. Hal ini sesuai dengan penelitian Sari (2017) yang menyatakan bahwa paling banyak dismenore primer terjadi pada perempuan usia 12-15 tahun. Hal ini karena pada usia ini terjadi optimalisasi fungsi saraf rahim sehingga sekresi hormone prostaglandin menjadi meningkat, yang akhirnya timbul rasa sakit ketika menstruasi.

Subjek yang mengalami dismenore saat menstruasi pada umumnya mengeluh nyeri pada perut dibagian bawah, nyeri tersebut menyebar hingga ke pinggang, punggung bawah, panggul, pada atas dan betis. Nyeri tersebut akan bertambah ketika bergerak atau melakukan aktivitas dan umumnya akan berkurang sesudah diberikan obat dan di istirahatkan (Suwanti *et al.*, 2018). Data dari pengkajian yang terdapat pada kedua subjek adalah sejalan dengan gejala dan tanda mayor nyeri akut yaitu subjektif: mengeluh nyeri, objektif: subjek tampak gelisah dan sulit tidur. Serta gejala dan tanda minor yaitu objektif: proses berpikir terganggu (Tim Pokja SDKI DPP PPNI, 2016). Keluhan utama pada kedua subjek yaitu, sama-sama mengeluh nyeri saat menstruasi. Keluhan tersebut yang dirasakan kedua subjek merupakan gejala dismenore.

Hasil analisa data berdasarkan pengkajian pada kedua subjek mengatakan bahwa saat ini sedang menstruasi hari ke-1, subjek 1 mengatakan nyeri pada perutnya dengan hasil pengkajian nyeri yaitu P=saat bergerak, Q =Nyeri seperti diremas-remas, R = Perut kuadran kiri bagian bawah, S= Skala nyeri 5, T= Hilang timbul. Sedangkan subjek 2 mengatakan nyeri pinggang dengan hasil pengkajian nyeri yaitu P =Dirasakan saat bergerak, Q= Seperti diremas-remas, R= Dibagian pinggang, S= Skala nyeri 6, dan T= Nyeri hilang timbul. Kedua subjek mengatakan nyeri yang dirasakan mengganggu aktivitasnya. Kedua subjek juga mengatakan setiap menstruasi sering merasakan nyeri perut namun kedua subjek membiarkannya dan hanya dibuat istirahat dan tidak ada terapi lain yang dilakukan untuk mengurangi rasa nyeri. Keduanya mengatakan tidak sedang dan tidak pernah menderita penyakit menular seperti sesak nafas (asma), jantung, dan lain-lain. Keduanya juga mengatakan didalam keluarganya tidak ada yang memiliki riwayat penyakit menurun seperti asma, DM, hipertensi, jantung, dan lain-lain.

2. Diagnosa

Berdasarkan hasil pengkajian pada kedua subjek, maka penulis merumuskan masalah keperawatan prioritas yaitu nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisiologis. Hal tersebut sejalan dengan teori Tim Pokja SDKI DPP PPNI (2016) yang menyatakan bahwa nyeri akut merupakan suatu pengalaman sensori atau emosional yang muncul akibat kerusakan jaringan aktual atau fungsional, yang umumnya nyeri ini berlangsung tidak lebih dari 3 bulan. Dismenore merupakan nyeri yang terjadi pada saat menstruasi yang disebabkan karena produksi prostaglandin yang berlebihan. Hal ini mengakibatkan terjadinya kontraksi otot dinding rahim yang kuat. Nyeri menstruasi yang tidak tertangani dengan baik akan mengakibatkan terjadinya gangguan aktivitas serta emosional seseorang (Susanty & Saputra, 2022).

3. Intervensi

Intervensi atau rencana keperawatan dibuat dengan berdasarkan teori Tim Pokja SIKI DPP PPNI (2018) penulis memfokuskan masalah keperawatan nyeri akut kedua subjek tersebut diantaranya adalah observasi: identifikasi lokasi, karakteristik, frekuensi, durasi, intensitas nyeri dan kualitas, kemudian identifikasi skala nyeri dan faktor yang memperberat dan memperingan nyeri, terapeutik: berikan terapi non farmakologi untuk meredakan nyeri dengan (aromaterapi lemon), edukasi: ajarkan terapi non farmakologi untuk mengurangi nyeri. Rencana keperawatan ini bertujuan untuk merencanakan suatu tindakan yang akan diberikan untuk mengatasi nyeri saat menstruasi.

Salah satu terapi non-farmakologi yang bisa digunakan untuk mengatasi nyeri dismenore adalah dengan aromaterapi lemon (Meinika, 2021). Hal ini sama dengan penelitian yang dilakukan oleh Febriyanti, dkk (2021) yang menunjukkan bahwa tindakannya dalam menurunkan skala nyeri dismenore yaitu dengan menggunakan aromaterapi lemon. Penelitian lain oleh (Kurniawati & Susanti, 2022) dalam penerapannya untuk mengatasi nyeri dismenore adalah dengan pemberian aromaterapi lemon. Aromaterapi lemon mempunyai efek positif karena diketahui bahwa aromanya yang segar dan harum dapat mempengaruhi organ lainnya sehingga dapat menimbulkan efek yang kuat terhadap emosi (Usman, 2020). Komponen utama yang terkandung dalam aromaterapi lemon yaitu *limeone*, *limeone* yaitu komponen utama yang terdapat dalam senyawa kimia jeruk yang bisa menghambat system kerja prostaglandin sehingga bisa mengurangi rasa nyeri dan mengurangi rasa sakit. Aromaterapi ini bermanfaat untuk mengurangi ketegangan otot yang akan mengurangi tingkat nyeri (Rambi *et al.*, 2019).

4. Implementasi

Tindakan keperawatan untuk mengatasi dismenore kedua subjek yaitu menggunakan aromaterapi lemon melalui alat diffuser. Penerapan aromaterapi lemon ini dilakukan 3 kali pertemuan selama 3 hari, dimana setiap pertemuan dilakukan 1 kali intervensi dengan durasi waktu 30 menit. Hal tersebut sejalan dengan penelitian Rambi, dkk (2019) yang menunjukkan bahwa tindakan perlakuan pemberian aromaterapi lemon yang dilakukan selama 30 menit dapat menurunkan tingkat skala nyeri dismenore. Proses pemberian aromaterapi lemon pada kedua subjek yaitu: subjek diukur tingkat skala nyeri menstruasi terlebih

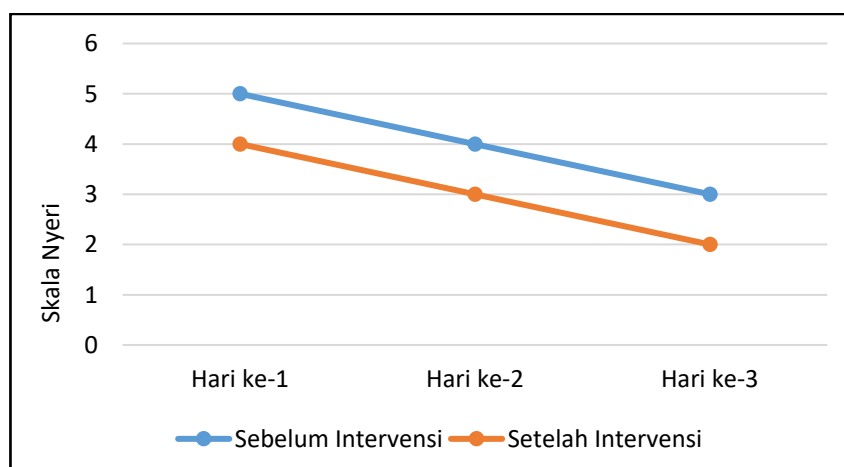
dahulu sebelum diberikan intervensi, kemudian anjurkan subjek untuk rileks dan biarkan subjek untuk menghirup aromaterapi lemon selama 30 menit. Setelah itu, subjek diukur kembali tingkat nyeri dismenore dengan menggunakan alat ukur *Numeric Rating Scale*.

Mekanisme kerja aromaterapi secara inhalasi akan bekerja melalui sirkulasi tubuh dan sistem penciuman (Fitria *et al.*, 2021). Aromaterapi yang dihirup akan masuk melalui hidung, kemudian akan diterjemahkan oleh otak sebagai proses penciuman dan terjadi proses penerimaan molekul aromaterapi tersebut oleh saraf *olfactory epithelium* (saraf pembau), kemudian ditransmisikan sebagai pesan ke pusat penciuman yang berada dipangkal otak, dimana sel neuron (sel saraf) akan menafsirkan aroma atau bau tersebut dan meneruskan ke sistem limbik. Sehingga pesan dari sistem limbik akan disampaikan ke hipotalamus, kemudian dihipotalamus sistem minyak esensial tersebut akan dialirkan oleh sistem sirkulasi kepada tubuh yang membutuhkan. Aroma yang diolah dan dialirkan kedalam sirkulasi tubuh memberikan reaksi dengan melepaskan substansi neurokimia berupa zat endorfin dan serotonin, dimana kedua zat tersebut berperan sebagai penghilang rasa sakit alami dan memperbaiki suasana hati seseorang menjadi lebih baik. Zat tersebut memberikan pengaruh secara langsung pada organ penciuman dan dipersepsikan oleh otak untuk memberikan reaksi perubahan fisiologis pada tubuh, pikiran, jiwa dan menghasilkan efek menenangkan pada tubuh sehingga menyebabkan nyeri menjadi berkurang (Suwanti *et al.*, 2018).

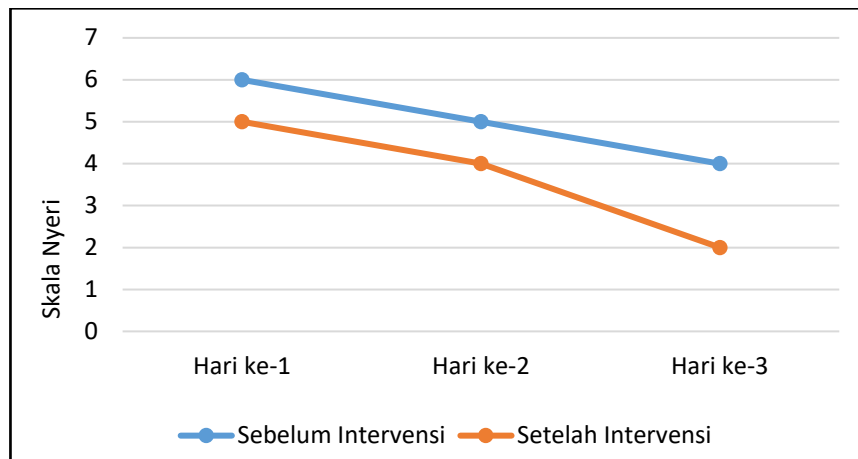
5. Evaluasi

Hasil penerapan pada grafik 1 dan 2 menunjukkan bahwa kedua subjek sesudah diberikan intervensi aromaterapi lemon mengalami penurunan skala nyeri. Subjek 1 setelah diberikan intervensi aromaterapi lemon sebanyak 3 kali pertemuan selama 3 hari, menunjukkan terjadi penurunan nyeri dari skala nyeri 5 turun menjadi skala 2. Subjek 2 sesudah diberikan intervensi aromaterapi lemon juga mengalami penurunan skala nyeri dari skala nyeri 6 turun menjadi skala 2.

Grafik 1.
Perubahan Skala Nyeri Subjek 1
Sebelum dan Setelah Intervensi Aromaterapi Lemon



Grafik 2.
Perubahan Skala Nyeri Subjek 2
Sebelum dan Setelah Intervensi Aromaterapi Lemon



Setelah dilakukan pemberian aromaterapi lemon sebanyak 3 kali pertemuan selama 3 hari, menunjukkan bahwa kedua subjek mengalami penurunan skala nyeri dari yang awalnya subjek mengeluh nyeri sedang (4-6) turun menjadi ringan (1-3). Penurunan skala nyeri dalam penerapan ini disebabkan karena adanya efek relaksasi yang ditimbulkan dari aromaterapi lemon. Hal ini sejalan dengan penelitian Suwanti, dkk (2018) yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh aromaterapi lemon terhadap penurunan nyeri menstruasi. Hasil ini didukung penelitian yang dilakukan Nurpratiwi, dkk (2019) tentang Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lemon (*Cytrus*) Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore, yang menunjukkan bahwa ada pengaruh pemberian aromaterapi lemon terhadap penurunan skala nyeri dismenore. Hasil ini juga didukung dengan penelitian Nuraeni & Nurholipah (2021) yang menunjukkan bahwa aromaterapi memiliki pengaruh terhadap tingkat nyeri haid (dismenore).

Gambar 1:
Perlakuan Intervensi Aromaterapi Lemon



Sumber : Dokumentasi Pribadi

KESIMPULAN

Pemberian aromaterapi lemon yang dilakukan 3 kali pertemuan mampu menurunkan nyeri dismenore kedua subjek, dari yang awalnya subjek mengeluh nyeri sedang (4-6) turun menjadi ringan (1-3). Diharapkan aromaterapi lemon dapat diterapkan masyarakat untuk membantu meredakan nyeri pada remaja putri saat menstruasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Febriyanti, V., Putri, V. S., & Yanti, R. D. (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. <https://doi.org/10.36565/jab.v10i1.277>
- Fitria, L., Febrianti, A., Arifin, A., Hasanah, A., & Firdausiyeh, D. (2021). Efektivitas Aromaterapi Lavender dan Peppermint Terhadap Skala Nyeri Haid Pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmiah PANNMED (Pharmacist, Analyst, Nurse, Nutrition, Midwifery, Environment, Dentist)*, 16(3), 614–619. <https://doi.org/10.36911/pannmed.v16i3.1208>
- Husna, N. (2019). *Gambaran Aktivitas Olahraga pada Penderita Dismenorea di Pondok Pesantren Al-Mas'udiyah Putri 2 Blater Kabupaten Semarang*. <http://repository2.unw.ac.id/488/1/ARTIKEL.pdf> diakses pada tanggal 7 Mei 2022 pukul 08.35
- Kurniawati, P., & Susanti, D. (2022). Pengaruh Aromateraphy Lemon (cytrus) terhadap Penurunan Nyeri Dismenore pada Santriwati di Dayah Al-Ikhlas Kecamatan Ingin Jaya Kabupaten Aceh Besar. *Al-Irsyad*, 105(2), 79. <https://core.ac.uk/download/pdf/322599509.pdf>
- Lasmani, K. K. H., Wibawa, A., & Muliarta, I. M. (2018). Hubungan Antara Indeks Massa Tubuh (IMT) Kategori Underweight dengan Tingkat Nyeri Dysmenorrhea Primer pada Remaja Putri Sekolah Menengah Pertama. 5, 27–30.
- Maharani, A. R., & Surani, E. (2022). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore. 13(5), 40–45.
- Meinika, H. (2021). Perbedaan Pemberian Aromaterapi Lemon dan Aromaterapi Lavender Terhadap Nyeri Haid pada Remaja Putri di Wilayah Kerja Puskesmas Kuala Lempung Kota Bengkulu. https://repository.poltekkesbengkulu.ac.id/580/1/skripsi_lengkap_helmia_meinika.pdf diakses pada tanggal 11 Mei 2022 pukul 15.00 wib
- 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>
- Nurpratiwi, N., Yousriatin, F., & Maulidiyah, U. (2019). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lemon (Citrus) Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore. *Khatulistiwa Nursing Journal*, 1(1), 38–45. <http://ejournalyarsi.ac.id/index.php/KNJ/article/viewFile/67/37> diakses pada tanggal 5 Mei 2022 pukul 13.00 wib

- Oktavianto, E., Kurniati, F. D., Badi'ah, A., & Bengu, M. A. (2018). Nyeri dan Kecemasan Berhubungan dengan Kualitas Hidup Remaja Dismenore. *Health Sciences and Pharmacy Journal*, 2(1), 22. <https://doi.org/10.32504/hspj.v2i1.24>
- Putri, A. D., & Anwar, Y. (2019). *Pengaruh Inhalasi Aromaterapi terhadap Nyeri Haid pada Remaja*. 29–49.
- Rambi, C. A., Bajak, C., & Tumbale, E. (2019). Pengaruh Aromaterapi Lemon (Citrus) Terhadap Penurunan Dismenore Pada Mahasiswi Keperawatan. *Jurnal Ilmiah Sesebanua*, 3, 27–34.
- 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). <https://doi.org/10.35790/jkp.v7i1.25196>
- Rustam, E. (2020). Gambaran Pengetahuan Remaja Puteri Terhadap Nyeri Haid (Dismenore) dan Cara Penanggulangannya. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 4(1), 286–290. <https://doi.org/10.25077/jka.v4i1.236>
- Sari, V. A. K. (2017). *Perbedaan pegasaruh penambahan kompres hangat pada senam dismenore terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri*. 1–14. <http://digilib.unisayogya.ac.id/2892/1/naskah publikasi.pdf>
- Sholeh, A. Q. (2017). *Buah Hati Antara Perhiasan dan Ujian Keimanan*. Yogyakarta: Diandra Kreatif.
- Susanty, S. D., & Saputra, H. A. (2022). *Pengaruh Pemberian Aromaterapi Red Ginger (Jahe Merah) Terhadap Nyeri Haid pada Remaja*. 8(2), 83–91.
- Suwanti, S., Wahyuningsih, M., & Liliana, A. (2018). *Pengaruh Aromaterapi Lemon (Citrus) Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi pada Mahasiswa di Universitas Respati Yogyakarta*. 5(1), 345–349.
- Tim Pokja SDKI DPP PPNI. (2016). *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia Definisi dan Indikator Diagnostik Edisi 1*. Jakarta: Dewan Pengurus PPNI.
- Tim Pokja SDKI PPNI. (2016). *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia Definisi dan Indikator Diagnostik*. Jakarta: Dewan Pengurus PPNI.
- Tim Pokja SIKI DPP PPNI. (n.d.). *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia Definisi dan Tindakan Keperawatan Edisi 1*. Jakarta: Dewan Pengurus PPNI.
- Usman, L. (2020). Senam Dismenorea Dan Aroma Terapi Lavender Dalam Menurunkan Dismenorea. *Jambura Health and Sport Journal*, 2(2), 53–59. <https://doi.org/10.37311/jhsj.v2i2.7057>