Galen: Jurnal Ilmu Farmasi dan Kesehatan
Vol. 1 No. 2 Oktober 2025
E-ISSN: 3090-6369 , Hal 670-681
DOI: https://doi.org/10.71417/galen.v1i2.63
https://galen.journalpustakacendekia.com/index.php/Galen

Pengaruh Aromaterapi Lemon terhadap Penurunan *Dismenore* pada Remaja di SMK An-Nur Ampel Boyolali

Vita Septiana
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Winarni
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Alamat: Jl. Kapulogo No. 3 Pajang Laweyan Surakarta 57141

Korespondensi penulis: vitaseptiana.students@aiska-university.ac.id

Abstract. *Dysmenorrhea is a common menstrual complaint experienced by adolescent girls, which often interferes with daily activities and reduces concentration in learning. One non-pharmacological alternative to overcome dysmenorrhea is lemon aromatherapy which contains active compounds such as limonene which has analgesic properties and can inhibit prostaglandin activity. To determine the effect of lemon aromatherapy on reducing dysmenorrhea in adolescents at SMK An-Nur Ampel Boyolali. This study used a pre-experimental design with a one-group pretest-posttest approach. The study sample was 24 adolescent girls who experienced dysmenorrhea. The level of pain was measured using the Numeric Rating Scale (NRS) and the data were analyzed using the Wilcoxon signed-rank test. The study showed that before the intervention, most respondents (70.8%) experienced pain on a scale of 5, while after lemon aromatherapy, most (70.8%) experienced a decrease in pain to a scale of 2. The Wilcoxon signed-rank test showed a p value <0.000 (α = 0.05) which means there was a significant difference in pain levels before and after the intervention. This study is that lemon aromatherapy can significantly reduce dysmenorrhea in adolescents at SMK An-Nur Ampel Boyolali.*

Keywords: *Lemon Aromatherapy, Dysmenorrhea, Adolescents*

Abstrak. Dismenore merupakan keluhan nyeri haid yang disebabkan oleh peningkatan hormone prostaglandin yang menyebabkan kontraksi uterus tidak teratur dan menimbulkan rasa nyeri yang sering dialami remaja putri dan dapat mengganggu aktivitas serta menurunkan konsentrasi belajar. Salah satu alternatif non-farmakologis untuk mengurangi dismenore adalah penggunaan aromaterapi lemon, yang mengandung senyawa aktif seperti limonene yang bersifat analgesik dan dapat menghambat kerja prostaglandin. Untuk mengetahui pengaruh aromaterapi lemon terhadap penurunan dismenore pada remaja di SMK An-Nur Ampel Boyolali. Penelitian menggunakan desain pre-eksperimental dengan pendekatan one group pretest-posttest. Sampel terdiri dari 24 remaja putri yang mengalami dismenore. Tingkat nyeri diukur menggunakan

Received Juni 19, 2025; Revised Agustus 26, 2025; Accepted Agustus 27, 2025
*Vita Septiana, vitaseptiana.students@aiska-university.ac.id

Numeric Rating Scale (NRS), dan analisis data dilakukan dengan uji Wilcoxon sign rank. Menunjukkan bahwa sebelum intervensi, mayoritas responden (70,8%) mengalami nyeri dengan skala 5. Setelah pemberian aromaterapi lemon, mayoritas responden (70,8%) mengalami penurunan nyeri menjadi skala 2. Hasil uji Wilcoxon signed rank menunjukkan nilai $p < 0,000$ ($\alpha = 0,05$). Ada pengaruh aromaterapi lemon terhadap penurunan dismenore pada remaja di SMK An-Nur Ampel Boyolali.

Kata kunci: Aromaterapi Lemon, Dismenore, Remaja

LATAR BELAKANG

Masa remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak ke dewasa dengan perubahan psikososial, kognitif dan fisik. Remaja mencari jati diri, mengembangkan kemampuan berpikir dan mengalami perubahan fisik akibat perubahan hormon, termasuk menstruasi pada remaja putri (Labibah, 2022). Menstruasi terjadi karena luruhnya lapisan rahim setiap bulan, berlangsung 3-7 hari. Sering disertai keluhan seperti mudah tersinggung, gelisah, gangguan konsentrasi, sakit kepala, nyeri punggung dan *dismenore* (Prakasiwi, 2023). *Dismenore* disebabkan oleh peningkatan hormon prostaglandin selama menstruasi, menyebabkan kontraksi uterus tidak teratur dan menimbulkan rasa nyeri yang mengganggu aktivitas sehari-hari (Ranjani, 2023).

Berdasarkan data dari Riset Kesehatan Dasar pada penelitian Kebidanan (2024), prevalensi *dismenore* di Indonesia menunjukkan angka yang cukup tinggi. Prevalensi *dismenore* primer mencapai 54,89%, sedangkan *dismenore* sekunder tercatat sebesar 9,36%. Secara keseluruhan, sekitar 64,25% perempuan di Indonesia mengalami *dismenore* dalam berbagai tingkat keparahan. Di Jawa Tengah diperkirakan mencapai 56%, di Boyolali remaja putri pada tahun 2023 sejumlah 433.136 jiwa (Badan Pusat Statistik Kabupaten Boyolali, 2023).

Dampak dari *dismenore* dapat mempengaruhi aktivitas sehari-hari, keadaan tersebut menyebabkan menurunnya kualitas hidup, siswi yang mengalami *dismenore* tidak dapat berkonsentrasi dalam belajar dan motivasi belajar menurun karena nyeri yang dirasakan. Dampak negatif yang didapatkan yaitu pekerjaan sekolah jadi tertunda, malas pergi sekolah, tugas sekolah menumpuk dan nilai akademis menurun. Untuk mengurangi *dismenore* dapat dilakukan pengobatan farmakologi dan non farmakologi. Pengobatan farmakologi diberikan obat analgesik, dan non-farmakologi dapat dilakukan dengan aromaterapi (Tusyukriyah & Aisah, 2022).

Aromaterapi lemon, berasal dari minyak esensial lemon (citrus), sering digunakan

dalam terapi komplementer untuk mengurangi *dismenore*. Aromaterapi lemon memiliki kandungan senyawa anti-depresif yang efektif dalam mengurangi gejala nyeri dan ketidaknyamanan selama menstruasi (Nurjanah, 2023). Respon aromaterapi yang dihasilkan akan merangsang kerja sel neurokimia otak. Aroma yang menyenangkan akan menstimulasi enfakalin yang berguna sebagai penghilang rasa sakit dan menimbukan rasa tenang. Pada aromaterapi lemon terdapat kandungan utamanya yaitu limeone yang dapat menghambat sistem kerja prostaglandin (Tusyukriyah dan Aisah, 2022).

Penelitian yang dilakukan Vita Febriyanti et al (2021), dimana hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata sebelum pemberian 4.45 dan rata-rata sesudah pemberian menjadi 3.25. Menunjukkan hasil dari observasi yang dapat memberikan dampak positif berupa penurunan skala nyeri *dismenore*. Penelitian yang dilakukan Antri Ariani et al (2023) penelitian ini menggunakan essensial oil aromaterapi lemon yang diteteskan kedalam tissue. Didapatkan bahwa rata-rata sebelum diberikan aromaterapi lemon adalah 4,29 dan rata-rata tingkat *dismenore* menurun setelah diberikan aromaterapi lemon menjadi 2,26.

Studi pendahuluan yang dilakukan di SMK An-Nur Ampel Boyolali didapatkan hasil dari 95 siswi mengalami menstruasi, terdapat 89 siswi kelas 10 mengalami *dismenore,* diantaranya memiliki keluhan yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, sehingga dapat mengganggu proses pembelajaran. Hasil studi pendahuluan tersebut memotivasi penulis untuk melakukan penelitian lebih lanjut tentang "Pengaruh Aromaterapi Lemon Terhadap Penurunan *Dismenore* pada Remaja di SMK An-Nur Ampel Boyolali.

METODE PENELITIAN

Rancangan penelitian merupakan strategi penting untuk memastikan akurasi hasil. Menurut Beni et al., (2020), rancangan ini terdiri dari dua fungsi: mengidentifikasi permasalahan dan menentukan struktur penelitian. Penelitian ini menggunakan rancangan *pre-eksperimen (one-group pre-post test design)* untuk menganalisis perubahan sebelum dan sesudah intervensi. Populasi penelitian ini adalah dari siswi SMK An-Nur yang mengalami *dismenore* berjumlah 89 orang. Pada penelitianini peneliti menambah sampel sebesar 20% dari total sampel untuk mengatasi drop out, jadi sampel yang digunakan peneliti dalam penelitian ini adalah 24 orang.

Teknik pengambilan sampel yang dilakukan *probability sampling* adalah metode pengambilan sampel yang memastikan setiap anggota populasi memiliki kesempatan yang sama untuk dipilih sebagai subjek penelitian. Salah satu jenis metode ini adalah *simple random sampling.* Tehnik dan pengumpulan data yakni *editing, coding, data entry, cleaning , processing.* Teknik analisa data dengan analisa univariat dan analisa bivariat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Univariat

1. Skala Dismenore Sebelum dan Sesudah Diberikan Intervensi

Tabel 1. Skala Dismenore Sebelum dan Sesudah Diberikan Intervensi Pada Responden

Skala Dismenore	Sebelum		Sesudah	
	Frekuensi	(%)	Frekuensi	(%)
0	0	0	0	0
1	0	0	2	8,0
2	0	0	17	70,8
3	0	0	3	12,5
4	3	12,5	2	8,3
5	17	70,8	0	0
6	4	16,7	0	0
7	0	0	0	0
8	0	0	0	0
Total	24	100,0	24	100,0

Sumber: Data Primer 2025

Berdasarkan data pada tabel 1. menunjukkan mayoritas responden mengalami dismenore sebelum diberikan intervensi berada pada skala 5 sebanyak 17 orang (70,8%). Setelah diberikan intervensi mayoritas responden yang mengalami dismenore berada pada skala 2 sebanyak 17 orang (70,8%).

2. Distribusi Rerata Responden

Tabel 2. Distribusi Rerata Responden Sebelum dan Sesudah Diberikan Intervensi

Skala Dismenore	N	Mean	Median	Min	Max
Sebelum	24	5,04	5,00	4	6
Sesudah	24	2,21	2,00	1	4

Sumber: Data Primer 2025

Berdasarkan data pada tabel 2, menunjukkan nilai mean sebelum diberikan intervensi pada angka 5,04, median pada angka 5,00, skala dismenore terendah pada angka 4, dan tertinggi pada angka 6. Adapun, nilai mean sesudah diberikan intervensi

pada angka 2,21, median pada angka 2,00, skala dismenore terendah pada angka 1, dan skala nyeri tertinggi pada angka 4.

Analisis Bivariat

1. Uji Normalitas Data

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas Data

Kelompok	Shapiro-Wilk	
	Statistic Sig.	df
Pre-test Dismenore	,725 ,000	24
Post-test Dismenore	,719 ,000	24

Sumber: Hasil Olah Data SPSS, 2025

Berdasarkan data pada tabel 3, uji normalitas Shapiro Wilk menunjukkan nilai p-value pre-test dan nilai p-value pos-test 0,000 <0,05. Karena kedua data tidak berdistribusi normal, maka analisis statistic yang digunakan adalah Uji Wilcoxon sebagai uji non-parametrik yang sesuai untuk data tidak normal.

2. Uji Wilcoxon Signed Rank Test

Tabel 4. Hasil Analisis Uji Wilcoxon Signed Rank Test

Skala Dismenore Sebelum dan Sesudah	*n*
Negative Rank	24
Positive Rank	0
Ties	0
Total	24

Sumber: Hasil Olah Data SPSS, 2025

Berdasarkan data pada tabel 4. hasil analisis uji Wilcoxon signed rank test menunjukkan bahwa negarite rank berjumlah 24 responden mengalami penurunan tingkat skala dismenore. Sedangkan, hasil positive rank dan ties berjumlah 0, yang berarti setelah diberikan intervensi tidak ada responden yang mengalami kenaikan intensitas dismenore dan tidak ada responden yang mengalami dismenore dengan tingkatan sama seperti sebelum diberikan intervensi

3. Uji Wilcoxon

Tabel 5. Hasil Uji Analisis Wilcoxon Sebelum dan Sesudah

	n	Median	*Z*	*p*
Sebelum	24	5,00	-4.613	0,000
Sesudah	24	2,00		

Sumber: Hasil Olah Data SPSS, 2025

Berdasarkan data pada tabel 5, uji analisis Wilcoxon menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan antara tingkat dismenore sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Nilai *Z* sebesar -4,613 dan p-value sebesar 0,000 (≤0,05) menunjukkan bahwa intervensi efektif dalam menurunkan tingkat dismenore, sehingga dapat disimpulkan bahwa Aromaterapi Lemon memiliki pengaruh signifikan terhadap penurunan dismenore.Sehingga hipotesis nol (Ho) ditolak dan hipotesis alternatif (Ha) diterima.

Pembahasan

Analisis Univariat Skala Dismenore Sebelum Diberikan Aromaterapi Lemon Pada Responden di SMK An-Nur Ampel Boyolali.

Berdasarkan tabel 1 hasil penelitian menunjukkan bahwa Sebagian besar remaja di SMK An-Nur sebelum diberikan aromaterapi lemon terdapat responden yang mengalami dismenore skala sedang sebanyak 17 responden (70,8%). Menurut teori, Dismenore merupakan kondisi fisiologis yang umum dialami oleh banyak wanita, terutama pada usia remaja. Kondisi ini ditandai dengan kram pada perut bagian bawah sebelum atau selama menstruasi, yang disebabkan oleh kontraksi otot rahim yang kuat dan produksi prostaglandin (PGF2α) yang tinggi dari endometrium. Kontraksi ini menyebabkan nyeri yang intens dan tidak nyaman, yang dapat bervariasi dalam tingkat keparahan dan dapat mempengaruhi aktivitas sehari-hari.

Prostaglandin (PGF2α) merupakan hormon yang diproduksi oleh endometrium selama proses menstruasi. Hormon ini menyebabkan otot rahim berkontraksi, yang dapat memicu nyeri dan tidak nyaman. Semakin tinggi produksi prostaglandin, semakin kuat kontraksi otot rahim dan semakin parah nyeri yang dirasakan. Gejala dismenore dapat berupa kram pada perut bagian bawah, nyeri yang menyebar ke punggung dan pinggul, serta gejala lainnya seperti mual, muntah, dan diare. Pada beberapa kasus, dismenore dapat mempengaruhi kualitas hidup dan aktivitas sehari-hari, sehingga perlu dilakukan pengelolaan yang tepat untuk mengurangi gejala dan meningkatkan kualitas hidup (Nanda et al., 2024).

Berdasarkan uraian diatas, pendapat peneliti tentang penelitian ini menunjukkan bahwa hasil penelitian saat ini sejalan dengan teori Ariani et al., 2023, yang menyebutkan bahwa remaja yag mengalami dismenore seringkali mengalami ketidaknyamanan seperti mengalami gangguan aktivitas. Remaja yang mengalami

ketidaknyamanan menstruasi, sulit fokus saat belajar, sehingga keinginan belajar menurun. Berdasarkan hasil observasi menunjukkan mayoritas responden mengalami gangguan pada aktivitas sehari-hari akibat nyeri dismenore.

Penanganan dismenore dapat dilakukan dengan farmakologis dan non-farmakologis. Farmakologis melibatkan penggunaan obat anti-inflamasi steroid (NSAIDs) seperti ibuprofen dan diclofenac untuk mengurangi nyeri, tetapi penggunaan obat-obatan ini dapat memiliki efek samping seperti ketergantungan dan reaksi alergi. Oleh karena itu, perlu dipertimbangkan dengan hati-hati. Penanganan secara non-farmakologis menawarkan alternatif yang lebih aman dan minim efek samping. Metode ini meliputi perubahan posisi tubuh, teknik relaksasi, penggunaan kompres hangat atau dingin, dan aromaterapi. Aromaterapi, khususnya dengan menggunakan lemon, telah terbukti efektif dalam mengurangi nyeri dan stres (Sunny et al., 2023). Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan aromaterapi lemon sebagai alternatif penangan dismenore pada remaja, dengan harapan dapat memberikan solusi yang lebih aman dan efektif bagi mereka yang mengalami dismenore.

Analisis Univariat Skala Dismenore Sesudah Diberikan Aromaterapi Lemon Pada Responden di SMK An-Nur Ampel Boyolali.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan hasil pos-test dari 24 responden yang mengalami dismenore setelah diberikan aromaterapi lemon mayoritas responden mengalami penurunan dismenore berada pada skala ringan sebanyak 17 orang (70,8%). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Ardyantin et al., 2024) menunjukkan bahwa adanya penurunan skala nyeri dismenore setelah diberikan aromaterapi lemon.

Menurut teori, dismenore merupakan kondisi yang umum dialami oleh wanita usia reproduktif, yang ditandai dengan nyeri atau ketidaknyamanan pada perut bagian bawah selama menstruasi. Gejala ini dapat mempengaruhi aktivitas sehari-hari dan kualitas hidup. Penyebab dismenore dapat bervariasi, mulai dari faktor hormonal hingga kondisi medis yang lebih serius. Ketidakseimbangan hormonal, terutama peningkatan produksi prostaglandin, dapat menyebabkan kontraksi otot rahim yang kuat, memicu nyeri dan ketidaknyamanan. Selain itu, kondisi medis seperti endometriosis, fibroid, dan adenomyosis juga dapat menjadi penyebab dismenore. Faktor lain seperti stres, kurangnya aktivitas fisik, dan pola makan yang tidak seimbang juga dapat memperburuk gejala. Gejala dismenore dapat berbeda-beda pada setiap wanita, namun

umumnya meliputi nyeri yang tajam atau menusuk, kram, dan ketidaknyamanan pada perut bagian bawah. Beberapa wanita juga dapat mengalami gejala lain seperti kelelahan, mual, dan perubahan mood (Novitri et al., 2023).

Salah satu penanganan dismenore secara non farmakologis dengan menggunakan aromaterapi lemon yang dapat meredakan nyeri dan stres dengan cara mengatur sistem saraf dan mengurangi ketegangan otot. Kandungan limonene dalam lemon berperan penting dalam memblokir aksi prostaglandin yang menyebabkan rasa sakit. Aromaterapi lemon juga memiliki efek anti-stres alami dengan mengatur aktivitas serotonin dan dopamin, sehingga menimbulkan efek tenang dan relaksasi.. Aromaterapi bekerja melalui system peredaran darah dan indra penciuman dengan cara molekul bau yang menguap memasuki hidung saat bernafas. Molekul aroma ini kemudian diserap ke dalam mukosa saluran napas melalui pertukaran gas di paru-paru, sehingga meningkatkan jumlah senyawa rasa dalam tubuh dan memberikan efek terapeutik (Sunny et al., 2023).

Berdasarkan uraian diatas, pendapat peneliti tentang penelitian ini menujukkan bahwa hasil penelitian saat ini sejalan dengan teori (Ariani et al., 2023). Terapi non farmakologis dengan menggunakan aromaterapi lemon dapat menurunkan nyeri dismenore pada remaja. Pada penelitian ini aromaterapi lemon yang diberikan selama 2 hari yang diteteskan ke kapas sebanyak 3 tetes dan dihirup selama 5 menit yang dapat mengurangi rasa nyeri, bersifat menenangkan, mampu menyeimbangkan dan memberikan rasa nyaman (Bayyinah & Hermawati, 2024). Penelitian tentang pengaruh aromaterapi lemon terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja menunjukkan hasil yang signifikan. Berdasarkan data yang diperoleh, mayoritas responden mengalami nyeri ringan setelah diberikan aromaterapi lemon. Dari 24 responden, 17 di antaranya mengalami nyeri ringan. Penelitian ini sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa aromaterapi lemon dapat membantu mengurangi nyeri dismenore dengan cara relaksasi dan mengurangi stres. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa ada pengaruh signifikan antara pemberian aromaterapi lemon dan penurunan nyeri dismenore pada remaja.

Analisis Bivariat Pengaruh Aromaterapi Lemon Terhadap Penurunan Dismenore Pada Remaja di SMK An-Nur Ampel Boyolali.

Berdasarkan hasil olah data uji Wilcoxon signed ranks test pada penelitian ini menunjukan bahwa negative rank berjumlah 24, yang berarti setelah diberikan intervensi sebanyak 24 responden (100%) mengalami penurunan dismenore. Hasil positive rank dan ties berjumlah 0, yang berarti setelah diberikan intervensi tidak ada responden yang mengalami kenaikan nyeri dismenore dan tidak ada responden yang mengalami dismenore dengan tingkatan sama seperti sebelum diberikan aromaterapi lemon.

Berdasarkan hasil analisis uji Wilcoxon, didapatkan bahwa nilai median tingkat nyeri dismenore setelah diberikan intervensi aromaterapi lemon adalah 2,00, yang lebih rendah dibandingkan dengan nilai median sebelum intervensi yaitu 5,00. Ini menunjukkan bahwa intervensi aromaterapi lemon efektif dalam mengurangi nyeri dismenore. Sebelum intervensi, skala nyeri terendah yang dialami responden adalah 4 (skala sedang) dan skala nyeri tertinggi adalah 6 (skala sedang). Setelah intervensi, skala nyeri terendah menjadi 1 (skala ringan) dan skala nyeri tertinggi menjadi 4 (skala sedang). Ini menunjukkan bahwa intervensi aromaterapi lemon dapat mengurangi intensitas nyeri dismenore pada responden, adapun nilai p-value (Asymp. Sig 2 tailed) didapatkan 0,000 atau ≤0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa Ha diterima, yang berarti "Ada Pengaruh Aromaterapi Lemon Terhadap Penurunan Dismenore Pada Remaja". Hasil uji Wilcoxon pada penelitian ini sejalan dengan (Ariani et al., 2023) , (Agustina et al., 2021) bahwa uji Wilcoxon yang dilakukan menunjukkan nilai signifikan 0,000 ($p<0,05$) yang artinya terdapat pengaruh yang signifikan dari pemberian aromaterapi lemon terhadap penurunan nyeri dismenore.

Penanganan dismenore dengan metode farmakologis melibatkan penggunaan obat-obatan anti-inflamasi non-steroid (NSAIDs) seperti ibuprofen dan diclofenac. Obat-obatan ini efektif dalam mengurangi nyeri dismenore dengan cara menghambat produksi prostaglandin, yang merupakan mediator inflamasi dan penyebab kontraksi otot rahim. Penggunaan NSAIDs dapat memiliki efek samping yang signifikan, seperti reaksi alergi, gangguan gastrointestinal, dan risiko ketergantungan. Oleh karena itu, penggunaan NSAIDs harus dilakukan dengan hati-hati dan di bawah pengawasan medis yang tepat. Untuk mempertimbangkan risiko dan manfaat penggunaan NSAIDs dalam penanganan dismenore.

Alternatif penanganan non-farmakologis seperti perubahan gaya hidup, teknik relaksasi, dan terapi komplementer juga perlu dipertimbangkan sebagai pilihan pengobatan yang lebih aman dan efektif. Dengan demikian, penanganan dismenore yang tepat memerlukan pendekatan yang komprehensif dan individual, dengan mempertimbangkan kebutuhan dan kondisi masing-masing (Sunny et al., 2023).

Aromaterapi lemon merupakan salah satu metode penanganan dismenore non-farmakologis yang efektif dalam meredakan nyeri dan stres. Kandungan limonene dalam lemon berperan penting dalam memblokir aksi prostaglandin, yang merupakan zat kimia yang menyebabkan kontraksi otot rahim dan memicu nyeri. Aromaterapi lemon dapat mengurangi intensitas nyeri dismenore dan meningkatkan kualitas hidup individu yang mengalaminya. Aromaterapi lemon juga memiliki efek anti-stres alami dengan mengatur aktivitas serotonin dan dopamin, dua neurotransmitter yang berperan dalam mengatur mood dan emosi. Dengan meningkatkan kadar serotonin dan dopamin, aromaterapi lemon dapat menimbulkan efek tenang dan relaksasi, sehingga mengurangi stres dan kecemasan yang sering menyertai dismenore.

Mekanisme kerja aromaterapi lemon melibatkan sistem peredaran darah dan indra penciuman. Ketika molekul bau lemon dihirup, molekul tersebut memasuki hidung dan diserap ke dalam mukosa saluran napas melalui pertukaran gas di paru-paru. Kemudian, molekul aroma tersebut masuk ke dalam sistem peredaran darah dan mencapai otak, di mana mereka dapat mempengaruhi aktivitas neurotransmitter dan memicu respons terapeutik. Aromaterapi lemon dapat menjadi pilihan penanganan dismenore yang efektif dan aman, terutama bagi individu yang tidak dapat atau tidak ingin menggunakan obat-obatan farmakologis. Namun, perlu diingat bahwa aromaterapi lemon harus digunakan dengan benar dan dalam dosis yang tepat untuk mendapatkan efek terapeutik yang maksimal (Ardyantin et al., 2024).

Berdasarkan uraian diatas menunjukan bahwa, hasil penelitian sesuai dengan teori (Ariani et al., 2023) dapat disimpulkan bahwa kandungan dalam aromaterapi lemon berfungsi sebagai anti-inflamasi, yang dibuktikan dengan penurunan nyeri dismenore yang signifikan pada responden setelah pemberian aromaterapi lemon selama 2 hari yang dapat dilihat dari tabel 4. 5 yang mana didapatkan hasil negative rank 24 yang berarti terdapat penurunan skala nyeri dismenore pada 24 responden (100%).

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai :

Pengaruh Aromaterapi lemon terhadap Penurunan Dismenore Pada Remaja di SMK An-Nur Ampel Boyolali", sebagai berikut:

1) Skala nyeri dismenore sebelum diberikan intervensi mayoritas berada pada skala 5 (sedang).
2) Skala nyeri didsmenore sesudah diberikan intervensi mayoritas berada pada skala 2 (ringan).
3) Ada pengaruh aromaterapi lemon terhadap penurunan dismenore pada remaja.

DAFTAR PUSTAKA

Agustina, L., Kurniarum, A., & Sefiany, K. A. (2021). Efek aromaterapi lemon pada mengurangi nyeri dysmenorhore pada wanita remaja di SMA Negeri 2 Klaten. *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan*, 399–407.

Ardyantin, R. I., Alfitri, R., & Widatrilupi, R. M. V. (2024). Pengaruh pemberian aromaterapi lemon dalam menurunkan nyeri dismenore pada remaja putri di SMP PGRI 05 Tirtoyudo. *Journal of Public Health Innovation, 4*(2), 388–393. https://doi.org/10.34305/jphi.v4i02.1132

Ariani, A., Mulyani, Y., & Rosifa, R. (2023). Pengaruh pemberian aromaterapi lemon terhadap penurunan dismenore pada remaja putri. *Jurnal Kebidanan Harapan Ibu Pekalongan, 10*(2), 126–133. https://doi.org/10.37402/jurbidhip.vol10.iss2.262

Bayyinah, A. S., & Hermawati, H. (2024). Penerapan aromaterapi lemon (*Citrus*) pada penurunan nyeri menstruasi mahasiswi Program Studi DIII Keperawatan semester 6 Universitas 'Aisyiyah Surakarta. *Jurnal Kesehatan*, 1(4).

Beni, K. N., Nursalam, N., & Hasinuddin, M. (2020). Uji validitas dan reliabilitas Leadership Behavior Inventory, Personal Mastery Questionnaire dan kuesioner kinerja perawat di rumah sakit. *Jurnal Penelitian Kesehatan "Suara Forikes" (Journal of Health Research "Forikes Voice"), 11*(3), 313. https://doi.org/10.33846/sf11318

Labibah, D. I. (2022). Efektivitas instrumen numeric rating scale dan visual analog scale pada pasien post operasi sectio caesarea: Literature review. *Jurnal Universitas Aisyiyah Yogyakarta, 11*(1), 12.

Nanda, S., Tarigan, R., & Aritonang, J. (2024). Pemberian aromaterapi lemon (*Citrus limon*) terhadap dismenore pada remaja putri di Puskesmas Gebang Edukasi. *Jurnal Kesehatan*, 5(1), 290–297.

Novitri, A. Y., Herliana, I., & Yuliza, E. (2023). Efektivitas terapi relaksasi nafas dalam dan aromaterapi lemon terhadap intensitas nyeri disminore primer pada remaja putri kelas VII dan VIII di SMP 1 Baruna Wati tahun 2022. *Jurnal Ilmu Psikologi dan Kesehatan (SIKONTAN), 1*(4), 291–300. https://doi.org/10.47353/sikontan.v1i4.768

Nurjanah, F. W. (2023). Pengaruh aromaterapi lemon (*Citrus*) terhadap penurunan dismenorea (literature review). *Jurnal Sains dan Teknologi Kesehatan, 5*(1), 18–24.

Prakasiwi, S. I. (2023). Kejadian nyeri dismenore pada santri putri di Pondok Pesantren Tahfidz Al Mabrur. *Zahra: Journal of Health and Medical Research, 3*(2), 135–139.

Ranjani, G. (2023). Perbandingan efektivitas terapi akupresur dan aromaterapi lemon terhadap dismenore pada remaja putri. *Health Care: Jurnal Kesehatan, 12*(1), 48–55. https://doi.org/10.36763/healthcare.v12i1.296

Sunny, S., Oktavianto, E., Timiyatun, E., & Sumiyati, S. (2023). Efektivitas murottal Ar-Rahman disertai pemberian aromaterapi lemon terhadap penurunan nyeri dismenorea. *Health Sciences and Pharmacy Journal, 7*(2), 55–61. https://doi.org/10.32504/hspj.v7i2.902

Tusyukriyah, F., & Aisah, S. (2022). Intervensi aromaterapi lemon untuk mengatasi dismenore. *Ners Muda, 3*(3). https://doi.org/10.26714/nm.v3i3.10545