

**PENGARUH PEMBERIAN AROMATERAPI LEMON (*CYTRUS*) TERHADAP  
PENURUNAN SKALA *DISMENORE* PADA REMAJA PUTRI  
DI ASRAMA PUTRI MAN 1 SURAKARTA**

**Ni Komang Triyana<sup>(1)</sup>, Wijayanti<sup>(2)</sup>, Retno Wulandari<sup>(3)</sup>**

<sup>1)</sup>Mahasiswa Program Studi Sarjana Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas  
Kusuma Husada Surakarta

\*email : [nikomangtriyana@gmail.com](mailto:nikomangtriyana@gmail.com)

<sup>2)3)</sup>Dosen Program Studi Sarjana Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas  
Kusuma Husada Surakarta

email : [haryantowijayanti@gmail.com](mailto:haryantowijayanti@gmail.com)

Jl. Jaya Wijaya No..11, Kadipiro, Kec. Banjarsari, Kota Surakarta, Jawa Tengah

Telp. (0271) 857724

emal : [Retnowulandari@gmail.com](mailto:Retnowulandari@gmail.com)

**ABSTRAK**

*Dismenore* diketahui memiliki beberapa dampak, termasuk gangguan dalam aktivitas sehari-hari seperti peningkatan angka ketidakhadiran di sekolah, keterbatasan dalam interaksi sosial, penurunan kinerja akademik, dan berkurangnya partisipasi dalam olahraga. Dalam kasus tertentu, sejumlah besar wanita mengalami nyeri haid dalam jangka waktu lama. Individu secara konsisten mengalami ketidaknyamanan, dan individu tertentu tidak dapat melakukan aktivitas apa pun karena adanya nyeri bulanan. Untuk mengetahui bagaimana Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lemon terhadap Penurunan Skala *Dismenore* pada Remaja Putri di Asrama Putri MAN 1 Surakarta. Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan desain penelitian *Quasi Eksperimental* yang menggunakan model Pretest-Posttest with control model. Berdasarkan analisis uji Wilcoxon diperoleh p-value  $0,00 < 0,05$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Terdapat Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lemon terhadap Penurunan Skala *Dismenore* pada Remaja Putri di Asrama Putri MAN 1 Surakarta.

**Keyword** : *Dismenore* , *Aromaterapi lemon (cytus)* , Remaja Putri

**ABSTRACT**

*Dysmenorrhea has been found to have several effects, including interruptions in daily activities such as increased rates of school absenteeism, limits in social interactions, compromised academic performance, and reduced participation in sports. In certain instances, a considerable number of women encounter extended periods of menstrual pain. Individuals consistently endure discomfort, with certain individuals being rendered unable to engage in any activity due to the presence of monthly pain. To determine the effect of lemon aromatherapy on reducing the dysmenorrhea scale in female adolescents at the Women's Dormitory of MAN 1 Surakarta. This study employs a quantitative research approach, using a Quasi Experimental research design that incorporates a Pretest-Posttest with control model. The Wilcoxon test analysis obtained*

a p-value of 0.00 < 0.05. Therefore,  $H_0$  was rejected, and  $H_a$  was accepted. There was an effect of Lemon Aromatherapy (Citrus) on reducing the dysmenorrhea scale in female adolescents at the women's dormitory of MAN 1 Surakarta.

**Keywords:** Dysmenorrhea, Lemon (cytrus) Aromatherapy, Female Adolescent

## PENDAHULUAN

Masa remaja ialah perkembangan dengan ditandai peralihan dari masa pubertas menuju kedewasaan (Larasati dan Alatas, 2016). Menurut (Larasati dan Alatas, 2016), remaja merujuk pada mereka yang berusia antara 10 hingga 19 tahun. Masa transisi pada masa remaja umumnya ditandai mimpi basah pada pria maupun menstruasi pada wanita. Kebanyakan remaja putri terjadi stres. Hal ini dapat memberikan dampak yang signifikan terhadap kehidupan dan kesehatannya, termasuk berkembangnya nyeri haid ataupun *dismenore* (Fitriani, 2021).

Terjadinya menstruasi menimbulkan banyak permasalahan kesehatan misalnya *dismenore* yang kadang disebut dengan nyeri haid. *Dismenore* mengacu pada terjadinya kram hebat di dalam rahim selama siklus menstruasi, dan dikenal sebagai faktor umum yang berkontribusi terhadap ketidaknyamanan panggul dan masalah menstruasi. *Dismenore* menyerang sekitar 50-90% wanita di seluruh dunia saat menstruasi (Fitriani, 2021).

*Dismenorea* merupakan masalah kesehatan reproduksi dari remaja. *Dismenorea* adalah nyeri haid yang dialami oleh wanita pada usia reproduksi. Kejadian *dismenorea* memiliki prevalensi yang tidak sama tiap tahun dari 28% sampai 77.7% di dunia. Beberapa keluhan *dismenorea* yang menyebabkan ketidaknyamanan dapat berupa kram dan rasa sakit yang terletak di perut bagian bawah. Gejala lain yang menyertai *dismenorea* dapat berupa pusing, mual, diare, kembung,

lemah, kurang konsentrasi, dan nyeri punggung bagian bawah (Hidayanti & Adiwiryo, 2021).

*Dismenore* diketahui mempunyai beberapa dampak, termasuk gangguan dalam aktivitas sehari-hari seperti peningkatan angka ketidakhadiran di sekolah, keterbatasan dalam interaksi sosial, penurunan kinerja akademik, dan berkurangnya partisipasi dalam olahraga. Dalam kasus tertentu, sejumlah besar wanita mengalami nyeri haid dalam jangka waktu lama. Individu secara konsisten mengalami ketidaknyamanan, dan individu tertentu dianggap tidak dapat melakukan aktivitas apa pun karena adanya nyeri bulanan. Selain itu, terkadang disertai dengan gejala psikologis yang menyusahkan, seperti ketidaksabaran, timbulnya emosi negatif secara cepat, dan rasa jengkel terhadap orang lain (Purwaningsih dkk., 2020).

Aromaterapi merupakan metode non-farmakologis untuk mengatasi nyeri. Aromaterapi adalah terapi dengan minyak esensial guna menambah kenyamanan fisik, emosional dari seseorang. Aromaterapi dapat menimbulkan perasaan nyaman dan tenteram baik pada tubuh maupun pikiran, sehingga mengurangi rasa sakit dan kecemasan, yang pada akhirnya menghilangkan ketidaknyamanan tersebut. Menurut (Kadri dan Fitrianti, 2020), adanya bau yang sedap dapat menimbulkan respon di talamus sehingga menyebabkan pelepasan encefalin, suatu analgesik alami.

Pemanfaatan aromaterapi lemon (*cytrus*) sering digunakan dalam bidang terapi. Sejumlah penelitian telah

menunjukkan kemanjuran aromaterapi lemon dalam mengurangi rasa sakit dan nyeri dalam banyak hal.

Kehadiran bahan kimia antidepresan dalam aromaterapi lemon membantu meringankan ketidaknyamanan menstruasi. Aromaterapi lemon diketahui mempunyai efek mengurangi rasa sakit, meningkatkan keseimbangan energi, menimbulkan pikiran positif, meningkatkan gairah seksual, meningkatkan ketenangan dan rasa bahagia, serta meningkatkan rasa bahagia (Kadri & Fitriani, 2020).

Menurut (Young, 2011) dan (Suwanti, 2018), minyak aromaterapi lemon tersusun dari banyak senyawa antara lain limeone, geranyl acetate, neutral, terpine (6-14%),  $\alpha$  pinene (1-4%) maupun mrcyne. Menurut (Namazi et al., 2014), jeruk nipis merupakan unsur utama senyawa kimia yang terdapat pada jeruk yang memiliki kemampuan menghambat fungsi sistem *prostaglandin* sehingga dapat mengurangi rasa sakit. Menurut Suharmiati dan (Lestari, 2005), *prostaglandin* mempunyai kemampuan untuk menginduksi kompresi otot, kontraksi otot rahim, dan vasopresi pada rahim. Respon fisiologis ini dapat menyebabkan nyeri iskemia maupun nyeri haid. *Prostaglandin* memberikan pengaruh pada kontraksi otot polos dan berperan dalam memodulasi aktivitas hormonal. Gangguan patologis seperti infertilitas pria, *dismenore*, keadaan hipertensi, preeklamsia-eklamsia maupun syok anafilaksis berpotensi mencakup partisipasi *prostaglandin* (Bobak, Lowdermilk & Jensen. 2014).

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif, khususnya menggunakan metodologi *Quasi Eksperimental*. Eksperimen ini

dianggap semu karena eksperimen ini belum tidak memiliki ciri rancangan eksperimen yang khas, karena variabel yang perlu dikontrol atau dimanipulasi tidak dapat dicapai atau sulit untuk dikelola. Perbedaan utama antara penelitian eksperimen sungguhan dengan eksperimen semu terletak pada randomisasi (Notoatmodjo, 2018).

Penelitian ini memakai desain *Pretest-Posttest* untuk mengetahui pengaruh pemberian aromaterapi lemon terhadap penurunan skala nyeri haid. Sampel penelitian ini terdiri dari 70 remaja putri yang terdiagnosis *dismenore*.

Penelitian ini menggunakan *Ethical Clearance* (EC) atau kelayakan etik karena penelitian ini melibatkan manusia sebagai subjek penelitian, Uji layak etik ini telah dilakukan di Komisi Etik Penelitian Kesehatan Universitas Kusuma Husada dengan No.1721/UKH.L.02/EC/1/2024.

## HASIL PENELITIAN

### Analisis Univariat

**Tabel 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden**

Karakteristik Responden	Kelompok Eksperimen		Kelompok Kontrol		Sig
	F	%	F	%	
Usia					0,288
16 Tahun	16	22,9	7	10,0	
17 Tahun	8	11,4	15	21,4	
18 Tahun	11	15,7	13	18,6	
Total	35	50,0	35	50,0	
Menarch					0,270
11 Tahun	13	18,6	3	4,3	
12 Tahun	22	31,4	21	30,0	
13 Tahun	0	0	11	15,7	
Total	35	50,0	35	50,0	
Siklus Haid					0,000
Normal	35	50,0	35	50,0	
Tidak Normal	0	0	0	0	

Dari data yang disajikan pada Tabel 1, peserta berumur 16 tahun (32,9%) sejumlah 23 orang, berumur 17 tahun sejumlah 23 orang (32,8%), maupun berumur 18 tahun sejumlah 24 orang

(34,3%). Partisipan yang melaporkan mengalami ketidaknyamanan menstruasi ataupun *dismenore* sebagian besar ialah individu berumur 17 tahun ialah 24 orang (34,3%).

Dari data Tabel 1, 16 partisipan (22,9%) mengalami menarche atau menstruasi pertama berumur 11 tahun. sejumlah 43 responden (61,4%) terjadi menarche di umur 12 tahun. Selanjutnya, sebelas orang (15,7%) melaporkan terjadi menarche di umur 12 tahun. Perlu diketahui bahwa sebagian besar responden, yaitu 43 orang (61,4%) melaporkan terjadi menstruasi pertama di umur 12 tahun.

Berdasarkan uji homogenitas Tabel 1, diperoleh hasil bahwa variabel umur responden, umur menarche maupun kelas responden baik kelompok eksperimen didapatkan p-value > 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan signifikan secara statistik yang diamati pada karakteristik di atas antara kedua kelompok homogen.

**Analisis Bivariat**

**Tabel 2 Pengukuran Skala Dismenore Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol**

Kelompok	Mean	Min	Max
<b>Eksperimen</b>			
<i>Pre-test</i>	3,14	2,00	4,00
<i>Post-test</i>	1,37	1,00	3,00
<b>Kontrol</b>			
<i>Pre-test</i>	3,11	2,00	4,00
<i>Post-test</i>	1,86	1,00	3,00

Berdasarkan tabel 2 Pengukuran Skala *Dismenore* didapatkan jika pada kelompok eksperimen skor rerata nyeri *pre test* ialah 3,14 skor minimum 2,00 maupun maximum 4,00. skor rerata pada nyeri *post test* ialah 1.37 skor minimum 1,00 maupun maximum 3,00. Pada kelompok kontrol skor rerata nyeri

*pre test* ialah 3,11 skor minimum 2,00 maupun 4,00. Rerata nyeri *post test* ialah 1.86 skor minimum 1,00 maupun maximum 3,00.

**Uji Normalitas Data**

**Tabel 3 Uji Normalitas Data**

Tingkat Nyeri	P value	Keterangan
Pre-test Kelompok Eksperimen	0,000	Tidak Normal
Post-test Kelompok Eksperimen	0,000	Tidak Normal
Pre-test Kelompok Kontrol	0,000	Tidak Normal
Post-test Kelompok Kontrol	0,000	Tidak Normal

Tabel 3 memperlihatkan hasil uji normalitas Kolmogorov-Smirnov kelompok penelitian sebelum maupun sesudah pemberian memperlihatkan nilai p value senilai 0,000 skala *pre-test* maupun p value senilai 0,000 skala *post-test*. Oleh karena itu, nilai p < 0,05 memperlihatkan data tidak mengikuti distribusi normal. Sebelum maupun sesudah relaksasi nafas dalam, uji normalitas data memperlihatkan p-value pada skala *pre-test* untuk kelompok kontrol adalah 0,000, sedangkan p-value pada skala *post-test* untuk kelompok kontrol adalah 0,000. kelompok juga 0,000. Kelompok kontrol memperlihatkan tingkat signifikansi 0,000 memperlihatkan data tidak mengikuti distribusi normal. Berdasarkan hasil uji normalitas, ditentukan bahwa data tidak mengikuti distribusi normal. Uji Wilcoxon digunakan untuk analisis data.

**Tabel 4 Hasil Analisa Uji Wilcoxon Kelompok Eksperimen dan Kontrol**

Kelompok	Sig.
<i>Pre-post test</i> Kelompok Eksperimen	0,000
<i>Pre-post test</i> Kelompok Kontrol	0,000

Berdasarkan temuan yang disajikan pada Tabel 4, analisis uji *Wilcoxon* dilakukan untuk menguji dampak pengobatan inhalasi aromaterapi lemon terhadap nyeri haid remaja putri yang tinggal di Asrama Putri MAN 1 Surakarta. Hasilnya menunjukkan nilai  $p$  sebesar 0,000, yang menunjukkan penurunan nyeri haid (*dismenore*) yang signifikan secara statistik. Selanjutnya diberikan aromaterapi lemon. Sementara itu, hasil analisis uji *Wilcoxon* yang dilakukan sebelum dan sesudah pemberian pengobatan teknik relaksasi pernapasan dalam menunjukkan nilai  $p$  sebesar 0,000, yang menunjukkan signifikansi statistik pada tingkat signifikansi 0,05. Temuan ini menunjukkan bahwa pemberian teknik relaksasi pernapasan dalam mempunyai dampak penting dalam mengurangi *dismenore*, yang biasa dikenal dengan nyeri haid, di kalangan remaja. Selanjutnya para penghuni Asrama Putri MAN 1 Surakarta dibekali dengan teknik relaksasi nafas dalam.

## PEMBAHASAN

### Analisis Univariat

#### A. Usia

Hasil distribusi frekuensi berdasarkan Dilihat dari usia, seluruh partisipan dilaporkan mengalami nyeri haid. Prevalensi rata-rata nyeri haid di kalangan remaja perempuan berusia 17 tahun ditemukan sebesar 24, terhitung 34,3% dari sampel. Prevalensi nyeri haid sangat dipengaruhi oleh usia seorang wanita, dimana usia 16 tahun merupakan tahap remaja peralihan (usia 15-17 tahun), yang ditandai dengan transformasi fisiologis dan psikologis. Menstruasi adalah salah satunya. Menurut (Wulandari et al., 2018), menstruasi mengacu pada proses fisiologis pendarahan rahim, dimana cairan dikeluarkan dari rahim dan kemudian keluar melalui vagina.

Temuan penelitian ini diperkuat oleh sudut pandang atau hipotesis (Bobak, Lowdermilk, 2012) yang menyatakan bahwa kelompok usia remaja berada antara 15 dan 16 tahun. Mayoritas berusia 16 tahun. Masa remaja merupakan suatu tahap perkembangan yang ditandai dengan peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Selama tahap perkembangan ini, saraf rahim biasanya mengalami optimalisasi, sehingga menghasilkan peningkatan produksi *prostaglandin*. Peningkatan sekresi *prostaglandin* ini dapat menimbulkan pengalaman rasa tidak nyaman saat menstruasi yang biasa disebut dengan *dismenorea* (Astuti, Y., & Anggarawati, 2020).

#### B. Usia Menarch

Analisis distribusi frekuensi memerlukan rerata proporsi remaja putri dengan menarche atau menstruasi pertama terjadi pada usia 12 tahun, yaitu sebesar 61,4% dari total keseluruhan. Menarche mengacu pada berhentinya menstruasi pada seorang gadis. Menarche biasanya terjadi pada usia 11 hingga 13 tahun. Berbagai faktor seperti gizi, etnis, genetik, sosial, ekonomi, dan lain-lain menentukan usia seseorang mencapai masa menarche. Kematangan seksual dipengaruhi oleh berbagai variabel nutrisi. Remaja yang mengalami menarche dini menunjukkan kecenderungan peningkatan berat badan dan tinggi badan saat mencapai menarche, berbeda dengan remaja yang tidak menstruasi pada usia yang sama. Menurut (Syam et al., 2022), terdapat korelasi positif antara kematangan seksual dini pada remaja dengan peningkatan indeks massa tubuh.

Penegasan tersebut semakin diperkuat dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Jayanti, 2012) yang menunjukkan bahwa rentang usia

sering terjadinya menarche adalah antara 11 hingga 13 tahun. Prevalensi *dismenore* sebagian besar diamati pada kelompok frekuensi, seperti yang dilaporkan oleh 10 peserta. Investigasi serupa juga dilakukan oleh (Mulyani et al., 2022), dimana temuan penelitiannya menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara usia menarche dengan *dismenore* pada remaja putri, dibuktikan dengan nilai P value sebesar 0,016. Selain itu, kejadian *dismenore* ditemukan signifikan secara statistik, nilai P 0,024, yang berada di bawah ambang batas konvensional sebesar 0,05, hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara usia *menarche* dengan kejadian *dismenore* primer.

### Analisis Bivariat

#### A. Skala *Dismenore* Sebelum dan Sesudah diberikan Intervensi

Hasil penelitian diperoleh rerata Skala *Dismenore* pada kelompok eksperimen sebelum dilakukan intervensi adalah 3,14 dengan skor nyeri menstruasi terendah adalah 2,00 dan skala *dismenore* tertinggi 4,00. Pada kelompok kontrol rata-rata skala *dismenore* sebelum dilakukan intervensi adalah 3,11 dengan skor nyeri menstruasi terendah adalah 2,00 dan skor nyeri menstruasi tertinggi 4,00. Sedangkan rata-rata skala *dismenore* pada kelompok eksperimen sesudah dilakukan intervensi adalah 1,37 dengan skala *dismenore* terendah adalah 1,00 dan skala *dismenore* tertinggi 3,00. Pada kelompok kontrol rata-rata skala *dismenore* sesudah dilakukan intervensi adalah 1,86 dengan skala *dismenore* terendah adalah 1,00 dan skor nyeri menstruasi tertinggi 3,00.

Setelah diberikan aromaterapi lemon (*cytrus*) menunjukkan adanya penurunan rata-rata skor nyeri menstruasi pada remaja putri. Skor rata-

rata nyeri menstruasi sebelum diberikan aromaterapi lemon yaitu 3,14 dan mengalami penurunan menjadi 1,37 setelah remaja putri menghirup aromaterapi lemon. penurunan nilai rata-rata intensitas nyeri menstruasi pada responden sebelum dan sesudah sebesar 1,77. Dari hasil tersebut maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa pemberian aromaterapi lemon untuk menurunkan nyeri menstruasi remaja putri. Penurunan nyeri menstruasi ini diakibatkan karena adanya Kandungan utama aromaterapi lemon adalah *limeone* yang dapat menghambat sistem kerja *prostaglandin* kemudian berkurangnya rasa tidak nyaman. Limeone mengendalikan *siklogienase* I maupun II, menghalangi *prostaglandin* maupun mengurangi rasa sakit/rasa nyeri, dengan menghirup aromaterapi lemon, maka akan meningkatkan gelombang alfa otak maupun untuk merasa rileks (Rambi, Bajak and Tumbale, 2019).

#### B. Analisa Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lemon terhadap Penurunan Skala *Dismenore* pada Remaja Putri di Asrama Putri MAN 1 Surakarta

Berdasarkan hasil analisis data penelitian telah dilakukan uji homogenitas yang hasilnya adalah homogen dan dilakukan uji normalitas yang hasilnya tidak normal. Dikarenakan syarat uji *Paired Sample t-test* harus kelompok data uji homogen dan uji normalitas berdistribusi normal maka untuk menentukan pengaruh pemberian aromaterapi lemon yaitu dengan menggunakan uji *Wilcoxon* dan didapatkan bahwa hasil uji *Wilcoxon* sebelum maupun sesudah melakukan aromaterapi lemon diperoleh hasil *p value* = 0,000 nilai signifikan *p value* <0,05 memperlihatkan terdapat penurunan nyeri menstruasi (*dismenore*)

remaja putri sesudah melakukan aromaterapi lemon. Sejalan dengan (seftirompas, 2019) memeperlihatkan jika terdapat pengaruh aromaterapi lemon (*Cytrus*) terhadap Penurunan

#### KESIMPULAN

Berdasarkan hasil uji Wilcoxon yang dilakukan sebelum maupun sesudah pemberian aromaterapi lemon, didapatkan p-value senilai 0,000 menunjukkan penurunan yang signifikan secara statistik ( $p < 0,05$ ). Berdasarkan temuan, dapat disimpulkan

nyeri menstruasi pada mahasiswi dengan nilai  $\rho$  – Value  $0,000 < \text{nilai signifikan } 0,05$ .

bahwa kelompok eksperimen yang menerima aromaterapi lemon dan teknik relaksasi menunjukkan penurunan intensitas ketidaknyamanan menstruasi di kalangan remaja putri. Kelompok kontrol menunjukkan pernapasan dalam, sehingga menerima hipotesis ( $H_a$ ).

#### DAFTAR PUSTAKA

- Andriana, A. S. (2022) 'Identifikasi Karakter Morfologi dan Kandungan Minyak Atsiri Pada Empat Jenis Jeruk (*Citrus* sp) Lokal Riau Sentral Kampar', *Perpustakaan Universitas Islam Riau*, p. 14.
- Astuti, Y., & Anggarawati, T. (2020). *Indonesian Journal of Nursing Research (IJNR)*. 3(1). 3(2), 38–50.
- Haditya, T. *et al.* (2022) 'Evaluasi Penanganan Nyeri Haid (Dysmenorrhea) Dengan Protection Motivation Theory', *Journal Pharmaceutical Care and Sciences*, 2(2), pp. 12–20. doi: 10.33859/jpcs.v2i2.80.
- Izzaty, N. F. (2023) 'Pengaruh Pemberian Aromaterapi Papermint terhadap Penurunan Skala Nyeri Dismenore pada Siswi SMP Negeri 1Cijulang Kabupaten Pangandaran'.
- Jalilah, N.H. & Prapitasari, R. (2020) 'Buku Ajar Kesehatan Reproduksi dan Keluarga Berencana'.
- Kasim, V. N. A. (2017) 'Efektivitas Minuman Kunyit Asam Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Siswi Di Sma Negeri 3 Gorontalo Utara', vol 2(2), pp. 1–15.
- Ketaren, S. N. B. (2020) *literature review*: Hubungan Pengetahuan Tentang Dismenorea dengan Kesiapan dalam Menghadapi Dismenorea Pada Remaja Putri Tahun 2020.
- Khoirullisa, I., Susilo, C. B. and Ermawan, B. (2019) 'Pengaruh Aromaterapi Citrus Aurantium Dengan Slow Deep Breathing Pada Pre Operasi Sectio Caesarea Terhadap Kecemasan Dengan Spinal Anestesi Di Rs Pku Muhammadiyah Bantul', *Jurnal Kesehatan*, 6(6), pp. 14–15.
- Masan, V. B., Wijayanti and Umarianti, T. (2022) 'Efektivitas Pemberian Aromaterapi Peppermint Terhadap Enurunan Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Di Asrama Putri SMA Regina Pacis Surakarta'.
- Meinika, H. (2021) 'Perbedaan Pemberian Aromaterapi Lemon Dan Aromaterapi Lavender Terhadap Nyeri Haid (Dismenore) Pada Remaja Putri Di Wilayah Kerja Puskesmas Kuala Lempuing Kota Bengkulu Tahun 2021'.
- Mulyani, N., Sudaryanti, L., & Dwiningsih, S. R. (2022). Hubungan usia menarche dan lama menstruasi dengan kejadian dismenorea primer. *Journal Of Health, Education and Literacy*, e-

- Issn* : 2621-9301, *p-Issn* : 2714-7827,
- Rompas Sefty and Lenny, G. (2019) 'Pengaruh Aromaterapi Lemon (Citrus) Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Pada Mahasiswi Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi
- Sains, J. and Nurjanah, F. W. (2023) 'Pengaruh Aromaterapi Lemon ( Citrus) terhadap Penurunan Dismenorea (Litterature Review ).
- Setyanisa, R., Wirotomo, T. S. and Rofiqoh, S. (2021) 'Literature Review : Pengaruh Aromaterapi Lemon Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pasien Post Operasi Laparotomi', *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan*, 1(November), pp. 699–703. doi: 10.48144/prosiding.v1i.737.
- Syam, W. D. P., Gaytri, Ks. W., Muchsin, A. H., Bamahry, A. R., & Laddo, N. (2022). Hubungan Status Gizi terhadap Usia Menarche. *Jurnal Mahasiswa Kedokteran*,2(5),359–367.
- Silalahi, U. (2017) 'Metode Penelitian Metode Penelitian', *Metode Penelitian Kualitatif*, (17), p. 43. Available at: [http://repository.unpas.ac.id/30547/5/BAB III.pdf](http://repository.unpas.ac.id/30547/5/BAB%20III.pdf).
- Strapless, P. *et al.* (2015) 'Fashion and Fashion Education Journal', 4(1), pp. 1–6.
- Sugiono (2019) 'Statistka untuk Penelitian', in *Bandung; Alfabeta*.
- Suwanti, S., Wahyuningsih, M. and Liliana, A. (2018) 'Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lemon (Cytrus) terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi pada Mahasiswi di Universitas Respati Yogyakarta',
- Tiara Dewi, Muhammad Amir Masruhim, R. S. (2016) 'Analisis Kadar Vitamin C Pada Perasan Buah Jeruk Lemon dan Infused Water Lemon', *Fakultas Farmasi Universitas Muallawarman, Samarinda, Kalimantan Timur*,
- Tusyukriyah, F. *et al.* (2022) 'Intervensi Aromaterapi Lemon untuk Mengatasi Dismenore berjudul “ Pengaruh Aromaterapi Lemon Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi berjudul “ Pengaruh Aromaterapi Lemon Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi pada Mahasiswi Program Studi Ilmu Keperawatan Fakult', *Prosiding Seminar Nasional Unimus*, 5, pp. 945–953.
- Wulandari, P., Ainin, D. N., & Astuti, S. W. (2015). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Menarche Siswi di SMPN 31 Semarang. *JurnalKeperawatan*,6(2),117–122
- Yudiyanta, Novita, K. and Ratih, N. W. (2015) 'Assesment Nyeri', *Assesment Nyeri*, 42(3), pp. 214–234.
- Yusup, F. *et al.* (2018) 'Uji Validitas dan Uji Reliabilitas ', 7(1), pp. 17–23.