

PENGARUH AROMATERAPI LEMON TERHADAP PENURUNAN NYERI DISMENORE PADA REMAJA PUTRI

Dasih Sahlul Kasanah¹ Inayaturo Rosyidah² Baderi³

¹²³STIKes Insan Cendekia Medika Jombang

¹email: Dasih.sahlul.kasanah@gmail.com ²email: inrosyi@gmail.com ³email: badri.mun@gmail.com

ABSTRAK

Pendahuluan: *Dismenore* merupakan masalah ginekologis yang disebabkan oleh hormon progesteron secara meningkat dan mengalami ketidakseimbangan dalam darah sehingga mengakibatkan kram diperut bagian bawah menjelang mesntruasi atau selama menstruasi. *Dismenorea* terjadi akibat dari kontraksi otot rahim yang tidak bisa ditolerir dan tingginya produksi hormon prostaglandin dan pelepasan (PGF2 α) dari endometrium saat menjelang maupun selama siklus menstruasi. **Tujuan:** dalam penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh aromaterapi lemon terhadap penurunan nyeri *dismenore* pada remaja putri. **Desain:** penelitian *literature review* dengan pustaka elektronik 3 database (*pubmed, google schollar, dan perpustakaan nasional*) dengan sesuai topik yang diterbitkan dalam bahasa indonesia dan bahasa inggris pada tahun 2015-2020. **Metode:** strategi pencarian artikel menggunakan PICOS framework dengan keyword yang disesuaikan dengan penulisan. Artikel dipilih berdasarkan topik penelitian dan identifikasi abstrak, yang sesuai dengan kriteria inklusi sebelum dilakukan review. **Hasil:** dari 10 jurnal dikategorikan sesuai karakteristik 2 artikel mengenai aromaterapi lemon, 1 artikel mengenai aromatik buah jeruk jepang yuzu, 1 artikel mengenai aromaterapi citrus aurantium dengan rossa damascena, 1 artikel mengenai minyak esensial citrus aurantium blossom, dan 5 artikel membahas tentang nyeri *dismenore*. **Kesimpulan:** Pengaruh pemberian aromaterapi lemon pada nyeri *dismenore* dari skala ringan, nyeri sedang, sampai nyeri berat mengalami penurunan setelah perawatan hal ini membuktikan bahwa aromaterapi lemon dapat mengurangi skala nyeri *dismenore* pada remaja putri. **Saran:** penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan wawasan mengenai pengaruh aromaterapi lemon terhadap penurunan nyeri *dismenore* pada remaja putri.

Kata Kunci : Aromaterapi Lemon, Nyeri *Dismenore*, Remaja putri

THE EFFECT OF LEMON AROMATHERAPY ON DECREASING DYSMENORRHEA PAIN IN YOUNG WOMEN

ABSTRACT

Introduction: *Dysmenorrhea* is a gynecological problem caused by the hormone progesterone increasing and experiencing an imbalance in the blood, resulting in cramps in the lower abdomen before menstruation or during menstruation. *Dysmenorrhea* occurs as a result of intolerable contraction of the uterine muscles and high production of the hormone prostaglandin and release (PGF2 α) from the endometrium during the menstrual cycle. **Purpose:** this study aims to analyze the effect of lemon aromatherapy on reducing dysmenorrhea pain in teenage girls. **Design:** Literature review **Source data:** research design with 3 databases electronic library (*pubmed, google scholar, and national library*) according to topics published in indonesian and english in 2015-2020. **Methods:** the article search strategy uses the picos framework with a keyword that is tailored to the writing. The article were selected based on the research topic and the identification of abstracts that fit the inclusion criteria prior to review. **Results:** from 10 journals categorized according to

characteristics, 2 articles on lemon aromatherapy, 1 article on japanese yuzu fruit aromatherapy, 1 article on citrus aurantium aromatherapy with rossa damascena, 1 article on citrus aurantium blossom essential oil, and 5 articles discussing dysmenorrhea pain. **Conclusion:** the effects of lemon aromatherapy on dysmenorrhea pain form mild, moderate to severe pain decreased after treatment. This proves that lemon aromatherapy can reduce the scale of dysmenorrhea pain in adolescent girls. **Suggestion:** this research is expected to increase knowledge and insight regarding the effect of lemon aromatherapy on reducing dysmenorrhea pain in young women.

Keywords: Lemon Aromatherapy, Decreasing dysmenorrhea, Young women

PENDAHULUAN

Dismenore merupakan masalah ginekologis yang paling generik dialami pada wanita usia muda mengganggu aktivitas sehari-hari bahkan sering kali mengharuskan remaja meninggalkan aktifitas dan memilih untuk beristirahat. Suatu penelitian menjelaskan dari 60-70 yang mengalami *dismenore* primer adalah remaja (Hamdayani, 2018).

Fenomena *dismenore* yang terjadi dikalangan remaja dari derajat kesakitan yang rendah sampai derajat yang mengganggu seperti aktifitas belajar yang terganggu, tidak konsentrasi dalam pembelajaran, dan cenderung untuk tidur, bahkan ada yang memilih untuk tidak masuk sekolah pada saat *dismenore* terjadi (Asma'ulldin, 2015).

Faktor terjadinya nyeri *dismenore* berkaitan dengan keadaan tren remaja masakini . Pola hidup sedentaris (*sedentary lifestyle*) kurangnya aktifitas fisik. Yang disebabkan oleh *dismenore* sehingga mengharuskan penderita untuk meninggalkan aktifitas (Haruyama, 2011).

Data World Health Organization atau WHO didapatkan sebanyak 1.769.425 wanita mengalami kejadian *dismenore* (Who, 2015). Studi epidemiologi di Mesir melaporkan 75% remaja putri tidak hadir disekolah dampak dari *dismenore* dan sebanyak 20,3% beratnya *dismenore* yang mengganggu aktifitas remaja putri (Laila, 2015). Di Indonesia nyeri *dismenore*

diperkirakan sebesar 54,89 % yang mengalami nyeri *dismenore* primer dan nyeri *dismenore* sekunder sebanyak 9,36% (Kemenkes RI, 2016). Di Jawa timur pada tahun 2016 remaja yang mengalami *dismenore* primer sebanyak 71,3% (Ammar, 2016). Di kabupaten Jombang sebesar 27,988 jiwa usia produktif , dan sebesar 9,678 orang mengalami *dismenore* (Lestari, 2016).

Dismenore merupakan masalah ginekologis yang disebabkan oleh hormon progesteron secara meningkat dan mengalami ketidakseimbangan dalam darah sehingga mengakibatkan kram diperut bagian bawah menjelang mesntruasi atau selama menstruasi. Tingginya kejadian nyeri *dismenore* pada remaja putri disebabkan pola makan yang kurang memenuhi asupan gizi yang cukup, durasi jam tidur yang tidak cukup atau tidak sesuai batas normal dan keterbatasan dalam melakukan aktifitas fisik setiap hari (Kazama et al, 2015).

Faktor lain dari penyebab *dismenore* primer yang dialami oleh remaja putri seperti menarche pada usia dini, jarang berolahraga , siklus menstruasi lebih dari normal, stres, kebiasaan lain seperti makan junkfood atau makan cepat saji, (Joshi, Patil, Kural, Noor, & Pandit, 2015).

Bagi sebagian wanita *dismenore* akan terasa sangat nyeri jika tidak segera ditangani dan hal ini akan berdampak buruk pada remaja seperti menimbulkan terjadinya gangguan kegiatan pembelajaran disekolah, tidak fokus dalam pembelajaran yang diterangkan didalam

kelas, cenderung untuk tidur didalam kelas saat pembelajaran dimulai, dan ini akan berpengaruh pada akademik dan non akademik, bahkan ada yang memilih untuk tidak masuk sekolah pada saat *dismenore*, semakin nyeri dialami maka aktifitas pembelajaran akan terganggu (Asma'ulldin, 2015).

Dismenore bisa diatasi dengan tindakan non farmakologis, tindakan non farmakologis bisa dipilih bisa diterapkan secara mandiri, dengan metode sederhana, sangat aman dan efektif untuk mengurangi nyeri *dismenore* tanpa efek samping (Campbell & Mcgrath,2010). Tindakan non farmakologis seperti aromaterapi yang merupakan pengobatan menggunakan bau-bauan yang berasal dari senyawa aromatik minyak esensial oil yang bersifat menenangkan sebagai penghilang rasa nyeri *dismenore* (Ohayon MM, 2015) Aromaterapi lemon adalah memiliki kandungan kimia jeruk yang dapat menghambat sistem hormon prostaglandin dan menghasilkan perasaan tenang dan dapat mengurangi nyeri yang dirasakan (Namazi, 2011).

Berdasarkan uraian tersebut, maka penulis tertarik untuk meneliti tentang “ Pengaruh Aromaterapi Lemon Terhadap Penurunan Nyeri *Dismenore* pada Remaja Putri . Tujuan dari penulisan literature review ini adalah untuk menganalisis Pengaruh aromaterapi lemon terhadap penurunan nyeri *dismenore* pada remaja putri yang berdasarkan kriteria inklusi penulis. Selain itu, hasil literature review ini bermanfaat untuk memberikan informasi tentang tindakan non farmakologis yaitu aromaterapi lemon efektif dalam menurunkan nyeri *dismenore* pada remaja putri.

BAHAN DAN METODE PENELITIAN

Strategi yang dipakai untuk proses pencarian artikel yang relevan dengan topic penelitian *literature review* ini yaitu PICOST *framework*

1.Population/problem

Jumlah populasi atau masalah yang ada dihasil analisis literature review.

2.Intervention/instument

Dalam tindakan penatalaksanaan ini memberikan arahan terkait pemberian inhalasi aromaterapi lemon pada remaja putri yang mengalami nyeri *dismenore*.

3.Comparation

Tidak terdapat kelompok pembanding

4.Outcome

Adanya hubungan pengaruh pemberian aromaterapi lemon terhadap penurunan nyeri *dismenore* pada remaja putri.

5.Study desigh

Design penelitian yang digunakan dalam literature review ini menggunakan desain cross sectional, deskriptif korelasi, korelasional,desain survey, deskriptif cross sectional, deskriptif kuantitatif.

Kata kunci

Pencarian artikel atau sebuah jurnal untuk diriview menggunakan *keyword* dan *Boolean* operator (AND, OR NOT, *or* AND NOT) yang digunakan untuk memperluas atau menspesifikasikan pencarian, sehingga mempermudah dalam menentukan artikel atau jurnal yang digunakan (Nursalam,2020). Kata kunci dalam penelitian ini adalah “Aromatheraphy And Lemon (citrus) And *Dysmenorrhoea*”.

Database

Data yang digunakan dalam penelitian literature review ini menggunakan data skunder yang diperoleh bukan hasil dari pengamatan langsung, melainkan hasil data dari penelitian sebelumnya (Nursalam, 2020). Sumber data skunder yang didapat berupa artikel atau jurnal yang relevan dengan topik dilakukan dengan data base melalui *Pubmed,google scholar, perpustakaan nasional*.

Kriteria inklusi dan eksklusi

Tabel 3.1 kriteria inklusi dan eksklusi dengan format PICOST

Kriteria	Inklusi	Eksklusi
<i>Populati on/probl em</i>	Jurnal nasional dan internasional	Jurnal internasional dan nasional

	yang ada kaitannya dengan topik penelitian yaitu pengaruh aromaterapi lemon terhadap penurunan nyeri <i>dismenore</i> pada remaja putri.	yang terdapat faktor lain selain aromaterapi lemon seperti : aromaterapi lavender, aromaterapi melati dll, terhadap penurunan nyeri <i>dismenore</i> pada remaja putri.
<i>Intervention</i>	Memberi arahan terkait pemberian aromaterapi lemon pada remaja putri yang mengalami nyeri <i>dismenore</i> .	Faktor yang tidak ada hubungan dengan aromaterapi lemon seperti aromaterapi lavender, aromaterapi melati dll
<i>Comparison</i>	Tidak terdapat kelompok pembandingan	Tidak terdapat kelompok pembandingan
<i>Outcome</i>	Adanya hubungan pengaruh aromaterapi lemon terhadap penurunan nyeri <i>dismenore</i> pada remaja putri.	Tidak ada hubungan pengaruh aromaterapi lemon terhadap penurunan nyeri <i>dismenore</i> pada remaja putri.
<i>Study design</i>	<i>Pra-Ekperimental</i>	<i>Non eksperimental</i>
<i>Tahun terbit</i>	Jurnal yang terbit sesudah tahun 2015	Jurnal yang terbit awal tahun 2020
<i>Bahasa</i>	Artikel yang menggunakan bahasa indonesia dan bahasa inggris	Artikel yang menggunakan Bahasa indonesia dan bahasa inggris

Seleksi studi dan penilaian kualitas Hasil pencarian dan seleksi studi

Bersumber pada hasil pencarian literature melalui publikasi pubmed, google scholar, perpustakaan nasional dengan menggunakan kata kunci “Aromatherapy And lemon (citrus) And Dysmenorrhea”, menemukan jurnal 200 dengan pencarian sesuai kata kunci kemudian jurnal dilakukan disaring terdapat 350 jurnal tahun terbit 5 tahun terakhir yang tidak sesuai dengan inklusi dengan menggunakan bahasa indonesia dan bahasa inggris, kemudian jurnal dipilah lagi dengan sesuai kriteria inklusi yang ditetapkan oleh penulis seperti judul jurnal penelitian sama dengan topik, melakukan identifikasi abstrak, jurnal yang tidak masuk kriteria akan masuk ke eksklusi dari penjelasan diatas penulis mendapatkan 10 jurnal sesuai kriteria inklusi untuk dilakukan review.

Daftar artikel hasil pencarian *Literature review* ini di sintesis menggunakan metode naratif dengan mengelompokkan data-data hasil ekstraksi yang sejenis sesuai dengan hasil yang diukur untuk menjawab tujuan (Nursalam, 2020). Jurnal penelitian yang sesuai dengan kriteria inklusi kemudian dikumpulkan dan dibuat ringkasan jurnal meliputi nama peneliti, tahun terbit, judul, metode dan hasil penelitian serta data base.

HASIL DAN PENELITIAN

Karakteristik umum dalam penyelesaian studi

No	Kategori	f	%
A	Tahun Publikasi		
1.	2016	1	10
2.	2018	5	50
3.	2019	4	40
Jumlah		10	100
B	Desain Penelitian		
1.	<i>Quasy Eksperiment</i>	1	10
2.	<i>Eksperiment</i>	5	50
3.	<i>Tinjauan pustaka</i>	4	40
4.	<i>Post Eksperiment</i>	1	10

		<i>Design</i>	
Jumlah		10	100
D	Sampling Penelitian		
1.	<i>Simple random sampling</i>	3	30
2.	<i>Non-probability sampling</i>	1	10
3.	<i>Purposive sampling</i>	2	20
4.	<i>Jenis peserta</i>	2	20
5.	<i>Total sampling</i>	1	10
6.	<i>Consecutive sampling</i>	1	10
Jumlah		10	100
E	Instrumen Penelitian		
1	Skala VAS	4	40
2	Skala NRS	5	50
3	Skala PSST	4	40
4	Skala POM	1	10
Jumlah		10	100
F	Analisis Statistik Penelitian		
1.	<i>Uji kolmogrof smirnov dan uji t-test</i>	1	10
2.	<i>Uji anova</i>	2	20
3.	<i>Uji mann-whitney</i>	1	10
6.	<i>Uji t-test</i>	1	10
7.	<i>Uji chi-square</i>	2	20
Jumlah		10	100

Pada penelitian Literature Riview setengahnya sebesar 50% dipublikasikan pada tahun 2018 dengan hampir setengahnya menggunakan desain Quasy Eksperiment sebesar 50% pada penelitian literature riview ini hampir setengahnya menggunakan teknik Simple random sampling hampir setengahnya sebesar 30% dan hampir setengahnya 40%

menggunakan skala VAS. Pada masing-masing penelitian ini diatas hampir setengahnya 30% menggunakan analisis Uji wilcoxon.

Tabel 4.2 Karakteristik aromaterapi lemon

No	Kategori	f	%
A	Jenis aromaterapi lemon		
1.	Pengaruh aromaterapi lemon (cytrus) terhadap penurunan nyeri menstruasi pada mahasiswi diuniversitas respati yogyakarta	2	40
2.	Aromatic of effects of japanese citrus fruit-yuzu (citrus junossieb ex tanaka)-on psychoemotional states and autonomic nervous system activity during. The menstrual cycle a single-blind randomized controlled studdy	1	20
3.	The effect of aromatheraphy on mental, physical symptoms, and social functions of females with premenstrual syndrome: a randomized clinical trial	1	20
4	Investigation of the effects of aromatheraphy with citrus aurantium blossom essential oil on premenstrual syndrome in university students:A clinical trial syndrome	1	20

Berdasarkan dilakukannya literature review karateristik kategori jenis aromaterapi lemon hampir setengahnya jenis aromaterapi lemon (cytrus) dengan nyeri dismenore sebesar 40% .

Tabel 4.1.3 karakteristik nyeri *dismenore*

No.	Kategori	F	%
B.	Jenis Nyeri Dismenore		
1.	Pengaruh pemberian aromaterapi jeruk (orange) terhadap skor nyeri dismenore pada remaja disemarang.	3	60
2.	The effects of lemon balm on menstrual bleeding and the systemic manifestation of dysmenorrheal	1	20
3.	Efektifitas Aromaterapi Lemon (Cytrus) terhadap Penurunan Tingkat Dismenore pada Remaja putri kelas IX di SMP Negeri 1 Bawen Kabupaten Semarang	1	20
Jumlah		5	100

Berdasarkan dilakukannya literature review sebagian besar 60% ada pengaruh aromaterapi lemon (cytrus) terhadap penurunan nyeri *dismenore*.

1. Penelitian yang dilakukan oleh (Parvaneh,Mirab,Alamolhoda,Yaazdkas ti,& Mojab,2018) tentang The effects of lemon balm on menstrual bleeding and the systemic manifestation of *dysmenorrhea*. Hasil penelitian

didapatkan adanya pengaruh aromaterapi lemon mengenai gejala sistemik, kelelahan, perubahan saraf menurun setelah perawatan, dan ada perbedaan pada kedua kelompok mengenai kelesuan pada siklus pertama.

2. Penelitian yang dilakukan oleh (Matsumoto,Kimura,& Hayashi, 2016) tentang Aromatic effects of japanese citrus fruit-yuzu 9citrus junos sieb. Ex-tanaka)-on psychoemotional states and autonomic nervous system activity during the menstrual cycle:a single-blind randomized controlled crossover study. Hasil dari penelitian ini menghirup yuzu dalam waktu 10 menit bisa menurunkan denyut jantung dan meningkatkan kekuatan HRV selama 25 menit menghirup yuzu bisa menurunkan gangguan mood total.

3. Penelitian yang dilakukan oleh (Octaviani,Sumarni,& Tamara, 2019) tentang Pengaruh pemberian aromaterapi jeruk (orange) terhadap skor nyeri dismenore pada remaja di Semarang. Hasil dari penelitian ini adanya pengaruh dalam memberikan aromaterapi lemo intensitas skala nyeri dismenore.

4. Penelitian yang dilakukan oleh (Rambi,Bajak & Tumbale, 2019) tentang Pengaruh aromaterapi lemon (cytrus) terhadap penurunan *dismenore* pada mahasiswi keperawatan. Hasil dari penelitian ini adanya pengaruh pemberian aromaterapi lemon terhadap penurunan nyeri dismenore dari skala tertinggi berubah menjadi tidak nyeri.

5. Penelitian yang dilakukan oleh (Astari,Kristiningrum, & P, 2019) tentang Efektifitas aromaterapi lemon (cytrus) terhadap penurunan nyeri *dismenore* pada remaja putri kelas IX di SMP Negeri 1 Bawen kabupaten Semarang.. Hasil penelitian ini adanya pengaruh pemberian aromaterapi lemon terhadap penurunan nyeri dismenore dari skala tertinggi berubah menjadi tidak nyeri..

6. Penelitian yang dilakukan oleh (Lee, Lee Khalil, Lim, & Lim, 2018) tentang Aromatherapy for managing pain in primary dysmenorrhea: A systematic review of randomized placebo-controlled trials. Hasil penelitian efek aromaterapi inhalasi superior efektif untuk mengurangi rasa sakit dismenore primer dibanding placebo.
7. Penelitian yang dilakukan oleh (Maleki-saghooni, Karimi Moghadam, & Najmabadi, 2018) tentang The effectiveness and safety of Iranian herbal medicines for treatment of premenstrual syndrome: A systematic review. Hasil penelitian ini kemanjuran obat herbal Iran dalam meringankan gejala PMS.
8. Penelitian yang dilakukan oleh (Heydari, Abootalebi, Tayebi, Hazzanzadeh, & Kasraei, 2019) tentang The effect of aromatherapy on mental, physical symptoms, and social functions of females with premenstrual syndrome: A randomized clinical trial. Hasil penelitian ini minyak atsiri dari *Rosa damascena* dan *Citrus aurantium* efektif dalam penurunan gejala sindrom premenstruasi. Tetapi peningkatan gejala sindrom premenstruasi lebih tinggi kelompok *Citrus aurantium* dalam semua aspek psikologis fisik maupun sosial.
9. Penelitian yang dilakukan oleh (Heydari, M. Akbarzadeh, M. Abootalebi, Alimoghadam, & Amghoreishi, 2018) tentang Investigation of the effect of aromatherapy with citrus aurantium blossom essential oil on premenstrual syndrome in university students: A clinical trial. Hasil dari penelitian ini adanya penurunan rata-rata skor gejala psikologis pada kelompok intervensi signifikan dibanding gejala fisik dan fungsi sosial.
10. Penelitian yang dilakukan oleh (Suwanti, Wahyuningsih, & Liliana, 2018) tentang Pengaruh aromaterapi

lemon (*Citrus*) terhadap penurunan nyeri menstruasi pada mahasiswa di Universitas Respati Yogyakarta. Hasil dari penelitian ini adanya pengaruh dalam pemberian aromaterapi lemon (*Citrus*) dari skala nyeri terendah 2 dan tertinggi skala 6 menjadi skala tidak nyeri dan nyeri skala 4.

PEMBAHASAN

Berdasarkan Literature Review dari 10 jurnal yang berisi 5 jurnal pada kategori jenis aromaterapi lemon dan kategori nyeri dismenore menemukan beberapa fakta tentang pemberian aromaterapi lemon pada penurunan skala nyeri dismenore pada remaja putri. Menurut (Parvaneh Mirab 2018) ditemukannya dari 620 penghuni asrama perempuan lajang, 304 melaporkan mengalami nyeri dismenore primer. 119 memenuhi kriteria kelayakan penelitian seperti mengalami keparahan perdarahan dan gejala sistemik. Menurut (Susi Suwanti, Melania Wahyuningsih, Anita Liliana, 2018) didapatkan 12 remaja putri yang mengalami skala nyeri ringan terdapat 5 remaja putri, dan 4 remaja putri mengalami nyeri sedang, dan 3 remaja putri mengalami nyeri berat. Menurut Astari, Kristiningrum, & P, (2019) didapatkan 16 orang siswi mengalami nyeri dismenore sebelum diberikan aromaterapi lemon siswi yang mengalami nyeri ringan sebanyak 5 siswi (31,3%) dan nyeri sedang 9 siswi (56,2%) nyeri berat tidak terkontrol 2 siswi (12,5%). Setelah diberikan aromaterapi lemon skala nyeri menjadi tidak nyeri 2 siswi (12,5%) nyeri ringan 12 siswi (75,0%) dan nyeri sedang 2 orang (12,5%). Hasil uji statistik dengan hasil $p\text{-value } 0,000 < \alpha (0,05)$ yang artinya ada pengaruh aromaterapi lemon terhadap penurunan nyeri dismenore.

Dari jurnal yang telah diriview dapat ditunjang dengan teori, Menurut Winkjosastro (2019) gejala dismenore terjadi pada waktu menjelang menstruasi atau selama menstruasi terjadi ditandai dengan nyeri hebat dan disertai dengan

mual muntah bahkan diare dan sakit kepala sehingga memaksa penderita untuk memilih beristirahat atau meninggalkan aktifitasnya. Menurut (Ningsih and Rahmah, 2019) Menurut Xu T (2019) penyebab dismenore primer dikaitkan dengan perubahan hormon prostaglandin yang dikeluarkan dari endometrium uterus selama menstruasi terjadi. penyebab terjadinya kram maupun gejala sistemik merupakan faktor endokrin, faktor serviks, dan aktivitas uterus abnormal yang diakibatkan sekresi hormon prostaglandin yang berlebih. Menurut Suwanti, dkk (2018) Aromaterapi lemon adalah memiliki kandungan kimia jeruk yang dapat menghambat sistem hormon prostaglandin dan menghasilkan perasaan tenang dan dapat mengurangi nyeri yang dirasakan (Namazi, 2011).

Berdasarkan opini, dismenore terjadi karena faktor-faktor tidak terkontrol seperti faktor genetik, kultur, dan gaya hidup tidak sehat seperti pola makan tiap hari yang tidak tertata dengan baik atau bahkan apa saja yang dimakan tanpa memperhatikan kandungan gizi yang diperlukan oleh tubuh akan menimbulkan beberapa masalah pada kecukupan gizi remaja yang menyebabkan terjadinya nyeri dismenore. Meskipun semua orang menyukai bau aromaterapi lemon beberapa responden mengalami skala nyeri tetap hal ini dikarenakan persepsi individu yang berbeda-beda mengartikan nyeri yang wajar dialami dan sama sekali tidak mengganggu aktifitas hal ini akan mempengaruhi tingkat nyeri yang dirasakan.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan review dari 10 jurnal didapatkan data bahwa terdapat pengaruh pemberian aromaterapi lemon pada nyeri *dismenore* dari skala ringan, nyeri sedang sampai nyeri berat mengalami penurunan setelah perawatan. Hal ini membuktikan bahwa aromaterapi lemon dapat

mengurangi skala nyeri *dismenore* pada remaja putri.

Saran

1. Bagi petugas kesehatan
Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan mengenai pengaruh aromaterapi lemon terhadap penurunan nyeri *dismenore*.
2. Bagi Peneliti
Diharapkan peneliti selanjutnya dapat menambah referensi dan ilmu pengetahuan dan wawasan dalam melakukan penelitian dengan penanganan non farmakologis pada nyeri haid (*dismenore*) pada remaja putri.

KEPUSTAKAAN

Hamdayani, D. (2018). Pengaruh pemberian minuman kunyit asam terhadap penurunan dismenore primer pada mahasiswi tingkat II prodi S1 keperawatan Stikes mercu bakti jaya padang, (Vol XII, hal 24-29)

Asma'ulludin, A. K. (2015). Kejadian dismenore berdasarkan karakteristik orang dan waktu serta dampaknya pada remaja putri SMA dan sederajat di Jakarta Barat tahun 2015. Institutional Repository. Diperoleh pada tanggal 4 Februari 2018 dari <http://repository.uinjkt.ac.id>.

Haruyama, S. 2011. The Miracle Of Endorphin. Bandung: Qanita. Who

Laila, N. N. (2015). Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita. Jakarta: Salemba Medika.

Kemenkes RI. 2016. Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2016. Kemenkes RI.

Ammar UR., 2016, The Risk Effect of Primary Dysmenorrhea on Women of Childbearing Age in Ploso Subdistrict of Tambaksari Surabaya.

- Jurnal Berkala Epidemiologi. 4: 37-49.
- Lestari, F., Fuji., 2016, Hubungan Pengetahuan dengan Tingkat Kecemasan Remaja Putri kelas X dan XI tentang Dismenore (Studi di MAN 5 Jombang), <http://www.digilib.stikesicme-jbg.ac.id>, Diitasi : 26 Februari 2017.
- Kazama, M., Maruyamaand, K. & Nakamura, K., 2015. Prevalence of Dysmenorrhea and Its Correlating Lifestyle Factors in Japanese Female Junior High School Students. *Tohoku J. Exp. Med*, 236(1): 107-13.
- Joshi, T., Patil, A., Kural, M., Noor, N., & Pandit, D. (2015). Menstrual characteristics and prevalence of dysmenorrhea in college going girls. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 4(3), 426. <https://doi.org/10.4103/2249-4863.161345>.
- Campbell MA and Mcgrath PJ. 2010. Non-Pharmacologic Strategies Used by Adolescents for the Management of Menstrual Discomfort. *Journal of Clinical J Pain* [diunduh 12 Agustus 2018]. Tersedia dari: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov>.
- Howard S, Hughes BM Expectancies. 2007. Not aroma, explain Impact of lavender aromatherapy. *New England Journal of Medicine*.vol 5 (365), pp 479-485. Buku Ajar Fondamenal Keperawatan : Konsep, Proses & Praktik, Volume : 1, Edisi : 7. Jakarata: EGC. Namazi, M., Akbari, A.S., Mojab, F., Talebi, A., Majd, H.A. & Jannesari, S.(2014).
- Parvaneh Mirabi, S.Hanieh Almalhoda,Mansooreh Yazdkhasti & Faraz Mojab. (2018) The effect of Lemon balm on Menstrual Bleeding and the Systematic Manifestation of Dysmenorrhea Volume 214-223.
- Tamaki Matsumoto,Tetsuya Kimura,Tatsuya Hayashi (2016) Aromatic effects of a Japanese citrus fruit-yuzu (*Citrus junos Sieb.ex Tanaka*)-on psychoemotional states and autonomic nervous system activity during the menstrual cycle: a single-blind randomized controlled crossover study Volume 10-11.
- Dhita Aulia Octaviani,Sri Sumarni,Erenda Tamara (2019) Pengaruh Pemberian Aromaterapi Jeruk (Orange) terhadap Skor Nyeri *Dismenore* pada Remaja di Semarang Vol XI No 2.
- Christien Angreni Rambli,Chatrina Bajak,Elviera Tumbale (2019) Pengaruh Aromaterapi Lemon (Cytrus) terhadap Penurunan Dismenore pada mahasiswi keperawatan (2019) 27-34.
- Lutfi Vera Astari,Wahyu Kristiningrum Risma Aliviani P (2019) Efektifitas Aromaterapi Lemon (Cytrus) terhadap Penurunan Nyeri Dismenore pada Remaja Putri Kelad IX di SMP Negeri 1 Bawen.
- Myeong Soo Lee, Hye Won Lee,Mohamed Khalil,Hyun Suk Lim,Hyun-Ja Lim (2018) Aromatheraphy for Managing Pain in Primary Dysmenorrhea: A Systematic Riview of Randomized Placebo-Controlled Trialls Volume 7.
- Nahid Maleki-Saghooni,Fatemeh Zahra Karimi,Zahra Behboodi Moghadam, Khadigeh Mirzaii najmabadi (2018) The effectiveness and safety of Iranian herbal medicines for treatment of premenstrual syndrome: A systematic review Volume 8.
- Naval heydari,Mliheh Abootalebi,Naeimah Tayebi,Fahiemah Hazzanzadeh,Maryam Kasraeian (2019) The effect of aromatheraphy on mental, physical symptoms, and social functions of females with premenstrual syndrome: A randomized clinical trial Volume 8-9 .

N. Heydari, M. Akbarzadeh, M. Abootalebi, N. Jamalimoghadam, M. Emamghoreishi (2018) Investigation of the Effect of Aromatherapy with Citrus Aurantium Blossom Essential Oil on Premenstrual Syndrome in University Students: A Clinical Trial Syndrome Volume 32.

Susi suwanti, Melania Wahyuningsih, Anita Liliana (2018) Pengaruh Aromaterapi Lemon (Citrus) terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi pada Mahasiswi di Universitas Respati Yogyakarta Volume 345-349.