MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855

Vol. 23 No 3 Tahun 2026
Cahaya Ilmu Bangsa

PEMBERIAN AROMA TERAPI LEMON *(CITRUS LEMON)* TERHADAP PENURUNAN NYERI DISMINOREA PADA REMAJA PUTRI

Ziyadatul Mukaromah[1*], Luthfi Fauzy Asriyanto[2], Parmilah[3]
[1,2,3]Akademi Keperawatan Al-kautsar Temanggung
[1*]ziadatul470@gmail.com, [2]luthfifauzy15@gmail.com,[3]mila25774@gmail.com

Abstrak

Latar belakang: Dismenorea merupakan masalah kesehatan yang sering dialami remaja putri pada saat menstruasi. Kondisi ini dapat mengganggu aktivitas, konsentrasi belajar, dan pola tidur, serta penurunan prestasi remaja putri. Salah satu terapi non farmakologis yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri adalah aroma terapi lemon. Kandungan limonene pada lemon diketahui dapat menghambat produksi prostaglandin sehingga membantu menurunkan intensitas nyeri akibat dismenorea. Tujuan: Mengetahui efektifitas penerapan aroma terapi lemon terhadap penurunan nyeri dismenorea pada remaja putri. Metode: Studi kasus ini menggunakan desain kualitatif dengan pendekatan proses asuhan keperawatan. Subjek studi kasus berjumlah 2 responden yang diambil berdasarkan kriteria inklusi dan ekslusi tertentu. Pemberian aroma terapi lemon dilakukan selama 3 hari berturut-turut dengan frekuensi satu kali per hari, setiap pertemuan dilakukan dalam 2 sesi selama 30 menit. Alat pengumpulan data yang digunakan untuk mengevaluasi nyeri adalah Numeric Rating Scale. Hasil studi menunjukan bahwa ada perbedaan skala nyeri sebelum dan sesudah diberikan aroma terapi lemon pada kedua subjek, dimana skla nyeri pada kedua subjek menurun dari skala nyeri sedang (4-6) menjadi skala ringan (1-3). Aroma terapi lemon mampu menurunkan nyeri disminorea pada remaja putri. Diharapkan aroma terapi lemon dapat diterapkan oleh masyarakat dalam membantu mengurangi nyeri pada remaja putri disminorea.

Kata kunci: Desminorea, Nyeri Akut, Aroma terapi Lemon, Remaja

Article history
Received: July 2026
Reviewed: July 2026
Published: July 2026

Plagirism checker
No. 234.8576

Copyright : Author Publish by : Nutricia

This work is licensed under a creative commons attribution-noncommercial 4.0 international license

MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855

Vol. 23 No 3 Tahun 2026
Cahaya Ilmu Bangsa

Abstrac

Background: Dysmenorrhea is a common health problem experienced by adolescent girls during menstruation. This condition can disrupt activities, concentration, and sleep patterns, as well as decrease their academic performance. One non-pharmacological therapy that can be used to reduce pain is lemon aromatherapy. The limonene content in lemons is known to inhibit prostaglandin production, thus helping to reduce the intensity of pain caused by dysmenorrhea. Objective: To determine the effectiveness of applying lemon aromatherapy to reduce dysmenorrhea pain in adolescent girls.Method: This case study used a qualitative design with a nursing care process approach. Two respondents were selected based on specific inclusion and exclusion criteria. Lemon aromatherapy was administered for three consecutive days, once daily, in two 30-minute sessions. The Numeric Rating Scale was used to collect data for pain evaluation. Results: The study results showed a difference in pain levels before and after lemon aromatherapy in both subjects, with the pain scale decreasing from moderate (4-6) to mild (1-3). Lemon aromatherapy was able to reduce dysmenorrheal pain in adolescent girls. It is hoped that lemon aromatherapy can be implemented by the community to help reduce pain in adolescent girls with dysmenorrhea.

***Keywords**: Dysmenorrhea, Acute Pain, Lemon Aromatherapy, Adolescents*

PENDAHULUAN

Menstruasi merupakan proses fisiologis yang dialami wanita pada masa reproduksi sebagai akibat perubahan hormon estrogen dan progesteron yang menyebabkan peluruhan lapisan endometrium. Pada remaja yang baru mengalami menarche, siklus menstruasi umumnya belum teratur dan sering disertai nyeri yang dikenal sebagai dismenorea (Safriana & Sitaresmi, 2022)Dismenorea merupakan salah satu masalah kesehatan reproduksi yang paling sering dialami remaja putri dan dapat memengaruhi aktivitas, konsentrasi belajar, serta kualitas hidup.

Berdasarkan data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia tahun 2022, sekitar 64,25% remaja putri di Indonesia mengalami dismenorea. Dari jumlah tersebut, 54,89% merupakan dismenorea primer dan 9,36% dismenorea sekunder. Secara keseluruhan, prevalensi dismenorea pada wanita usia produktif diperkirakan mencapai 50–90% (Wahyudi et al., 2025)Di Provinsi Jawa Tengah, prevalensi dismenorea pada wanita usia 10–19 tahun diperkirakan mencapai 1.465.876 orang atau hampir separuh populasi remaja putri (Mayang Sari et al., 2023)Tingginya angka kejadian tersebut menunjukkan bahwa dismenorea masih menjadi permasalahan kesehatan yang memerlukan perhatian, terutama pada kelompok remaja.

Dismenorea ditandai dengan nyeri pada perut bagian bawah yang muncul sebelum, selama, atau setelah menstruasi dan sering disertai gejala lain seperti sakit kepala, mual, muntah, serta malaise (Dian Furwasyih et al., 2025)Kondisi ini dapat menyebabkan ketidakhadiran di sekolah, penurunan konsentrasi belajar, keterbatasan aktivitas sehari-hari,

hingga penurunan kualitas hidup remaja putri (Safriana & Sitaresmi, 2022; Riset Kesehatan Nasional et al., 2025). Berdasarkan Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia (SDKI), masalah keperawatan yang paling sering ditemukan pada penderita dismenorea adalah nyeri akut (PPNI, 2016). Nyeri akut merupakan pengalaman sensorik dan emosional yang tidak menyenangkan akibat kerusakan jaringan aktual maupun potensial dengan onset mendadak atau bertahap dan berlangsung kurang dari tiga bulan (PPNI, 2016). Apabila tidak ditangani secara optimal, nyeri dismenorea dapat meningkatkan stres, mengganggu keseimbangan neuroendokrin, serta menimbulkan gangguan psikologis seperti kecemasan, mudah marah, dan depresi (Putriana et al., 2023).

Penatalaksanaan dismenorea dapat dilakukan melalui terapi farmakologis maupun non farmakologis (Latifah et al., 2020)Penggunaan analgesik terbukti efektif mengurangi nyeri, namun pemakaian dalam jangka panjang berpotensi menimbulkan efek samping pada hati, ginjal, jantung, dan organ lainnya (Tusyukriyah & Aisah, 2022; Novitaningsih et al., 2024). Oleh karena itu, terapi non farmakologis banyak dikembangkan sebagai alternatif yang lebih aman, salah satunya adalah aroma terapi. Aroma terapi merupakan terapi komplementer yang memanfaatkan minyak esensial untuk memberikan efek relaksasi melalui sistem penciuman. Berbagai jenis minyak esensial dapat digunakan, seperti lavender, peppermint, tea tree, melati, dan lemon (Febriyanti et al., 2021).

Aroma terapi lemon (*Citrus lemon*) diketahui mengandung limonene sebagai komponen utama yang mampu menghambat sintesis prostaglandin sehingga dapat menurunkan kontraksi uterus dan mengurangi nyeri menstruasi (Murwani et al., 2025). Selain itu, aroma terapi lemon juga dapat meningkatkan aktivitas gelombang alfa di otak yang menghasilkan efek relaksasi, rasa nyaman, dan ketenangan (Rambi et al., 2019)Penelitian Rambi et al. (2019) menunjukkan bahwa pemberian aroma terapi lemon selama 30 menit menggunakan humidifier selama dua hari berturut-turut mampu menurunkan rerata intensitas nyeri menstruasi. Hasil serupa dilaporkan oleh Tusyukriyah dan Aisah (2022) yang menunjukkan penurunan skala nyeri dari kategori sedang menjadi ringan setelah pemberian aroma terapi lemon selama tiga hari. Penelitian Febriyanti et al. (2021) juga membuktikan bahwa aroma terapi lemon efektif menurunkan intensitas nyeri dismenorea pada mahasiswi.

Berdasarkan tingginya angka kejadian dismenorea, dampak yang ditimbulkan terhadap aktivitas remaja putri, serta hasil penelitian terdahulu mengenai efektivitas aroma terapi lemon, penulis tertarik melakukan penelitian mengenai pemberian aroma terapi lemon (*Citrus lemon*) terhadap penurunan nyeri akut pada remaja putri yang mengalami dismenorea.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan desain studi kasus deskriptif**.** Subjek yang diambil berdasarkan kriteria inklusi dan ekslusi Kriteria inklusi meliputi remaja putri berusia 11–19 tahun, mengalami dismenorea dengan skala nyeri sedang (4–6) ,serta tidak menggunakan terapi farmakologis maupun ramuan tradisional untuk mengurangi nyeri menstruasi selama penelitian. Adapun kriteria eksklusi meliputi responden yang tidak bersedia mengikuti penelitian, memiliki riwayat alergi terhadap minyak esensial lemon, mengalami gangguan fungsi penghidu seperti rinitis, sinusitis, atau anosmia, serta memiliki penyakit pada sistem reproduksi. Lokasi studi kasus ini dilaksanakan di Desa Wadas, Kandangan, Temanggung.

Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara, observasi, pemeriksaan fisik, dan studi dokumentasi. Instrument penelitian meliputi pengkajian disminorea dengan format pengkajian dari ((Dian Furwasyih et al., 2025). Sedangkan identifikasi nyeri akut menyesuaikan Standar Diagnosa Keperawatan Indonesia (SDKI) (PPNI, 2016). Data dianalisis dengan ekpektasi menurun (PPNI, 2017). Skala nyeri dikaji berdasarkan *Neumeric Rating Scale* (NRS), dimana responden

memilih seluruh nomor (0-10 bilangan bulat) yang paling mencerminkan intensitas nyeri mereka.

Prosedur pemberian aroma terapi lemon dimodifikasi dari hasil penelitian sebelumnya yaitu (Tusyukriyah & Aisah, 2022). Intervensi dilakukan dengan memberikan aroma terapi lemon menggunakan diffuser berisi 6 tetes minyak esensial lemon yang dicampurkan ke dalam 500 ml air selama 30 menit, satu kali sehari selama tiga hari berturut-turut.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil studi kasus dijabarkan dalam tabel dan penjelasan dibawah ini:

Tabel 1. Pengkajian Disminorea

Kriteria	Nn I	Nn A
Sakit kepala	✓	✓
Mual	✓	✓
Muntah	✓	✓
Nyeri perut	✓	✓
Malaise	✓	✓

Tabel 1 menunjukkan bahwa kedua responden mengalami tanda dan gejala disminorea

Tabel 2. Identifikasi subjek berdasarkan kriteria inklusi

Kriteria	Nn I	Nn A
Remaja putri berusia 11–19 tahun	✓	✓
Remaja putri yang mengalami disminorea	✓	✓
Skala nyeri disminorea 4-6	✓	✓
Tidaksedang menggunakan terapi farmakologis atau ramuan tradisional untuk meredakan nyerimenstruasi	✓	✓

Tabel 2 menujukan bahwa kedua responden telah memenuhi kriteria inklusi disminorea untuk menjadi subjek studi kasus

Tabel 3. Identifikasi Masalah Nyeri Akut

Kriteria	Nn I	Nn A
Mengeluh nyeri	✓	✓
Mengalami perubahan atau penurunan nafsu makan	✓	✓
Sulit tidur	✓	✓
Sikap protektif	✓	✓
Meringis	✓	✓
Frekuensi nadi meningkat	✓	✓
Pola napas berubah	✓	✓

Tabel 3 menunjukan bahwa kedua responden mengalami masalah keperawatan nyeri akut.

MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855

Vol. 23 No 3 Tahun 2026
Cahaya Ilmu Bangsa

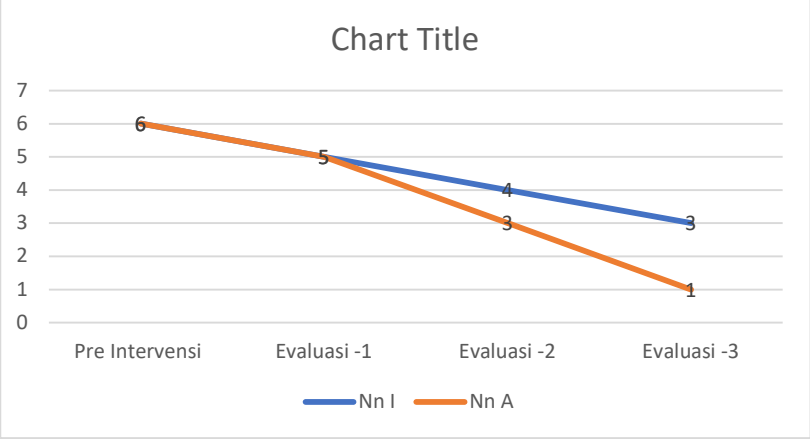
Responden 1: mengeluh nyeri dengan pengkajian P:nyeri meningkat saat beraktivitas, di peringan jika istirahat, Q: nyeri senut-senut, ditusuk-tusuk, R: nyeri pada bagian perut bawah sampau ke pinggang, S: skala 6, T: hilsng timbul, terdpat hambatan dalam melakukan aktivitas, TD: 115/83, Nadi:113x/menit, RR 21x/menit.

Responden 2 P. nyeri Ketika beraktivitas, berkurang jika istirahat, Q. nyeri senut-senut, ditusuk-tusuk R. nyeri yang dirasakan pada perut bawah yang menjalar ke pinggang S. skala 6. T. nyeri yang dirasakan hilang timbul TD 118/78, N: 118x/menit, S: 36,7, RR 21x/ menit.

Tabel 4. Hasil Evaluasi Luaran Tingkat Nyeri

Kriteria Hasil	Nn. I			Nn. A		
	H1	H2	H3	H1	H2	H3
Kemampuan menuntaskan aktivitas sehari-hari	3	3	4	3	4	5
Keterangan Skor :1: Menurun; 2: Cukup menurun, 3: Sedang, 4: Cukup meningkat,5: Meningkat						
Keluhan nyeri	3	3	4	3	3	4
Meringis	3	4	5	3	4	5
Sikap protektif	3	3	5	3	4	5
Kesulitan tidur	3	4	5	3	4	5
Mual	3	4	5	3	4	5
Skor :1: Meningkat, 2: Cukup meningkat, 3: Sedang, 4: Cukup menurun, 5: Menurun						
Frekuensi nadi	3	5	5	3	5	5
Nafsu makan	3	4	5	3	4	5
Skor :1: Memburuk; 2: Cukup memburuk; 3: Sedang; 4: Cukup membaik; 5: Membaik						

Tabel 4 menunjukan bahwa kedua responden mengalami penurunan tingkat nyeri dengan indicator kemampuan menuntaskan aktivitas meningkat (5), keluhan nyeri cukup menurun (4), meringis menurun (5), sikap protektif menurun (5), kesulitan tidur menurun(5), mual menurun(5), frekuensi nadi membaik (5), nafsu makan membaik (5)



Grafik 1. Skala nyeri NRS *(Numeric rating scale)*

Grafik 1 menunjukkan bahwa skala nyeri NRS pada Nn I mengalami penurunan dari skala 6 (sedang) menjadi skala 3 (ringan), sedangkan pada Nn A dari skala 6 (sedang) menjadi skala 1 (ringan), setelah diberikan aroma terapi lemon selama 1 kali sehari dalam 3 hari.

Pembahasan

Kedua responden mengalami masalah keperawatan nyeri akut, sesuai hasil Analisa masalah dengan SDKI, yaitu lebih dari 80% dari tanda dan gejala. Nyeri ialah pengalaman sensorik atau emosional yang berkaitan dengan kerusakan jaringan actual atau fungsional, dengan onset mendadak atau lambat dan berintensitas ringan hingga berat serta konstan (PPNI, 2016).

Evaluasi yang dilakukan untuk masalah keperawatn nyari akut merujuk pada SLKI (PPNI, 2017), yaitu luaran tingkat nyeri. Adapun skala nyeri dari tingkat nyeri yaitu skala 1: meningkat, 2: cukup meningkat, 3: sedang, 4: cukup menurun, 5: menurun.

Setelah pemberian aroma terapi lemon ditemukan tingkat nyeri menurun dari 3 (sedang) menjadi 5 (menurun). Dibuktikan dengan indicator skala nyeri NRS menurun setiap harinya, dari skala nyeri sedang menjadi skala ringan. kemampuan menuntaskan aktivitas meningkat , keluhan nyeri cukup menurun , meringis menurun, sikap protektif menurun, kesulitan tidur menurun, mual menurun, frekuensi nadi membaik , nafsu makan membaik.

Berdasarkan hasil evaluasi, tujuan intervensi telah tercapai sesuai dengan harapan. Pemberian aroma terapi lemon pada responden dengan disminorea menunjukan penurunan skala nyeri, yaitu dari skala 6 menjadi 3 pada subjek pertama dan dari skala 6 menjadi 1 dari subjek kedua. Hasil studi kasus ini menunjukan bahwa intervensi pemberian aroma terapi lemon terbukti efektif pada subjek kedua, namun hasil sedikit berbeda ditemukan pada subjek pertama. Perbedaan hasil tersebut dapat diakibatkan oleh beberapa faktor, seperti ambang nyeri, kondisi psikologis, tingkat stres, kualitas istirahat, aktivitas fisik, serta kadar prostaglandin pada masing-masing individu(Febriyanti et al., 2021)

KESIMPULAN

Setelah dilakukan tindakan keperawatan pemberian arome terapi lemon untuk menurunkan nyeri disminorea, didapatkan kesimpulan sebagai berikut

1. Dismenorea merupakan gejala nyeri berulang pada perut bagian bawah yang terjadi selama periode menstruasi. Kondisi ini terjadi akibat kontraksi tidak teratur pada otot uterus sebagai respons yang tidak normal terhadap siklus menstruasi. Selain nyeri, dismenorea juga ditandai dengan gejala nyeri kepala, mual, muntah, dan malaise
2. Nyeri akut adalah kondisi dimana kondisi ketidaknyamanan akibat kerusakan jaringan aktual atau potensial yang berlangsung kurang dari tiga bulan. Keluhan utama berupa klien mengeluh nyeri pada perut bagian bawah yang disertai dengan ekspresi meringis, sikap protektif, kesulitan tidur, mual, muntah
3. Pemberian aroma terapi lemon adalah pemberian aroma terapi dari minyak esesntial lemon 6 tetes ditambah 500 ml air dingin matang dan digunakan untuk terapi selama 30 menit selama 3 hari
4. Aroma terapi lemon efektif untuk mengatasi masalah nyeri akut pada dismenpre dibuktikan dengan kemampuan menuntaskan aktivitas dengan skor 3 (sedang) menjadi 5 (meningkat), keluhan nyeri menurun dari skala 3 (sedang menurun menjadi 5 (menurun), ekspresi meringis 3 (sedang) menjadi 5 (menurun), sikap protektif dari 3 (sedang) menjadi 5 (menurun).

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terimakasih kepada semua pasien yang telah bersedia menjadi subjek studi kasus. Peneliti juga mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam penyelesaian artikel ini.

DAFTAR PUSTAKA

Dian Furwasyih, Novria Hesti, & Putri Regina. (2025). SENAM DISMENORE SEBAGAI UPAYA MENGATASI NYERI HAID PADA REMAJA PUTRI. *Jurnal Pengabdian Indonesia (JPI)*, *1*(2), 248–252. https://doi.org/10.62567/jpi.v1i2.867

Febriyanti, V., Putri, V. S., & Yanti, R. D. (2021). Pengaruh Aroma terapi 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

Latifah, U., Dwi, I., & Mutiarawati, M. (2020). Peningkatan Pengetahuan Tentang Akupressur untuk Mengurangi Nyeri Haid Pada Remaja Putri. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Progresif Humanis Brainstorming*, *3*(2), 52–60. https://doi.org/10.30591/japhb.v3i2.1836

Mayang Sari, B., Isti Harjanti, A., Putri Sulistyaningrum, D., & Telogorejo Semarang Korespondensi Penulis, S. (2023). Efektivitas Pemberian Kompres Hangat Elektrik Dan Relaksasi Nafas Dalam terhadap Tingka Nyeri Dismenore pada Remaja SMK Nurul Islami Semarang. *Calory Journal : Medical Laboratory Journal*, *1*(4).

PPNI. (2016). *Standar Diangnosis Keperawatan Indonesia: Definisi dan indikator diagnostik* (p. 172). Dewan Pengrus Pusat Persatuan Perawat Nasional Indinesia.

PPNI. (2017). *Standar Luaran Keperawatan Indonesia (SLKI)*. Dewan Pengrus Pusat Persatuan Perawat Nasional Indinesia.

Rambi, C. A., Bajak, C., & Tumbale, E. (2019). Pengaruh Aroma terapi Lemon (Citrus) Terhadap Penurunan Dismenore Pada Mahasiswi Keperawatan the Influence of Lemon (Cytrus) Aromatherapy on the Reduce Dysmenorrhea in Female Students. *Jurnal Ilmiah Sesebanua*, *3*, 27–34. https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/

Riset Kesehatan Nasional, J., Mawandri, D., Aulia Manurung, R., Yara Yasmin, W., Fransisca, C., Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, P., Kesehatan Masyarakat, F., & Islam Negeri Sumatera Utara, U. (2025). *HUBUNGAN TINGKAT STRES DAN POLA MAKAN DENGAN GEJALA DISMENOREA PADA MAHASISWI KOTA MEDAN (THE RELATIONSHIP BETWEEN STRESS LEVELS AND DIETARY PATTERNS WITH DYSMENORRHEA SYMPTOMS AMONG FEMALE UNIVERSITY STUDENTS IN MEDAN CITY)*. https://ejournal.itekes-bali.ac.id/jrkn

Safriana, R. E., & Sitaresmi, S. D. (2022). Hubungan Siklus Menstruasi Tidak Teratur dengan Dismenore. *Indonesian Journal of Midwifery Today*, *2*(1), 13–19. http://journal.umg.ac.id/index.php/ijmt/article/view/3832

Tusyukriyah, F., & Aisah, S. (2022). Intervensi Aroma terapi Lemon Untuk Mengatasi Dismenore. *Ners Muda*, *3*(3). https://doi.org/10.26714/nm.v3i3.10545

Wahyudi, Dwi Mawandari, Revina Aulia Manurung, Wan Yara Yasmin, C. F. (2025). *Hubungan Tingkat Stres Dan Pola Makan Dengan Gejala Disminorea Pada Mahasiswa Kota Medan*.