

Pengaruh Aromaterapi Lemon Terhadap Nyeri Haid Pada Remaja Putri di SMP IT Lhi Yogyakarta

Arita Murwani¹, Alifah Ernanda², Ani Mashunatul³, Riza Yulina A⁴, Anna Nur H⁵, Juda Julia K⁶

¹²³⁴⁵STIKes Surya Global Yogyakarta

⁶Stikes Guna Bangsa Yogyakarta

e-mail:nursearita76@gmail.com

Nomor Handphone Untuk keperluan koordinasi: -

Abstrak

Pendahuluan: Masa remaja adalah masa pubertas, remaja akan mengalami perubahan hormonal, fisik, psikologis dan sosial terutama pada reproduksi seperti alat vital. Masalah Kesehatan reproduksi pada remaja salah satunya adalah nyeri haid yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Untuk menangani masalah tersebut ada berbagai macam cara baik secara penanganan farmakologi maupun non farmakologi. Salah satu penanganan non farmakologi untuk nyeri haid adalah aromaterapi. Aromaterapi lemon dapat menurunkan rasa nyeri dan kecemasan pada seseorang, karena pada aromaterapi lemon mengandung limeone yang berfungsi menghambat sistem kerja hormon prostaglandin sehingga dapat mengurangi nyeri dan memberikan efek tenang. **Metode:** Penelitian ini merupakan penelitian pre eksperimen dengan one group pretestand posttest design dan tidak memiliki kelompok pembanding (kontrol). Menggunakan analisa uji korelasi wilcoxon. Penelitian dilakukan di SMP IT LHI Banguntapan Bantul Yogyakarta dengan sampel 30 orang siswi. Instrument penelitian aromaterapi lemon dan kuesioner intensitas nyeri Numeric Rating Scale (NRS). **Hasil:** Berdasarkan analisa uji korelasi wilcoxon nilai signifikan adalah 0,000 (<0,05). Nilai signifikan adalah 0,05 sedangkan hasil uji korelasi adalah 0,000. Jadi 0,000 kurang dari 0,05. **Kesimpulan:** Ada pengaruh aromaterapi lemon terhadap nyeri haid pada remaja putri di SMP IT LHI Banguntapan Bantul Yogyakarta.

Kata kunci: Aromaterapi lemon, nyeri haid, remaja putri.

Abstract

Introduction: Adolescence is a period of puberty, adolescents will experience hormonal, physical, psychological and social changes, especially in reproduction such as vital organs. One of the reproductive health problems in adolescents is menstrual pain that can interfere with daily activities. To deal with these problems there are various ways both in pharmacological and non-pharmacological treatments. One of the non-pharmacological treatments for menstrual pain is aromatherapy. Lemon aromatherapy can reduce pain and anxiety in a person, because lemon aromatherapy contains limeone which functions to inhibit the work system of prostaglandin hormones so as to reduce pain and provide a calm effect. **Method:** This study is a pre-experimental study with one group pretest and posttest design and does not have a comparison group (control). Using wilcoxon correlation test analysis. The research was conducted at IT LHI Banguntapan Junior High School, Bantul Yogyakarta with a sample of 30 female students. Lemon aromatherapy research instrument and Numeric Rating Scale (NRS) pain intensity questionnaire. **Results:** Based on the analysis of the wilcoxon correlation test, the significant value is 0.000 (<0.05). The significant value is 0.05 while the correlation test result is 0.000. So 0.000 is less than 0.05. **Conclusion:** There is an effect of lemon aromatherapy on menstrual pain in adolescent girls at SMP IT LHI Banguntapan Bantul Yogyakarta.

Keywords: Lemon aromatherapy, menstrual pain, adolescent girls.

1. PENDAHULUAN

Salah satu masalah menstruasi yang kerap dialami oleh remaja perempuan adalah dismenore. Meskipun sering dianggap sebagai hal yang biasa, masalah ini sebenarnya bisa menjadi serius jika tidak ditangani dengan tepat. Berdasarkan data dari World Health Organization (WHO) pada tahun 2012, disebutkan bahwa 1.796.425 wanita (90%) mengalami dismenore, dengan 10%-15% di antaranya mengalami dismenore yang berat [1].

Nyeri haid dapat menimbulkan dampak emosional seperti konflik, ketegangan, dan kegelisahan, serta menyebabkan perasaan tidak nyaman. Remaja putri yang mengalami gangguan akibat nyeri haid seringkali kesulitan dalam menjalani aktivitas belajar. Ketidaknyamanan yang dirasakan saat nyeri haid membuat mereka sulit berkonsentrasi, yang pada gilirannya dapat mengurangi prestasi belajar. Jika nyeri haid tidak segera ditangani, hal ini bisa memengaruhi fungsi mental dan fisik seseorang. Oleh karena itu, penting untuk segera melakukan penanganan, baik melalui terapi farmakologis maupun non-farmakologis [2].

Berdasarkan kajian literatur yang dilakukan oleh Wulanda dkk dan Nabila (2020), beberapa penderita dismenore cenderung mengurangi rasa nyeri dengan mengonsumsi obat analgetik tanpa berkonsultasi atau mendapatkan resep dari dokter. Penggunaan obat analgetik yang berlebihan atau tanpa pengawasan dapat menimbulkan efek samping seperti kerusakan hati, pendarahan, diare, mual, masalah pada lambung, bahkan hipertensi. Efek jangka panjang yang paling berbahaya adalah peningkatan risiko terkena penyakit Alzheimer, yang ditandai dengan kebingungan, disorientasi, gangguan memori, gangguan bicara, dan demensia. Oleh karena itu, sangat penting untuk mempertimbangkan metode non-farmakologis sebagai alternatif penanganan dismenore. Terapi farmakologis dengan pemberian NSAID (obat antiinflamasi non-steroid) dapat mengurangi nyeri dengan cara menghambat prostaglandin yang

menyebabkan nyeri. Di sisi lain, pengobatan non-farmakologis meliputi teknik relaksasi, aromaterapi, yoga, akupresur, serta penggunaan kompres hangat dan dingin pada area yang nyeri. [3].

Ada berbagai terapi yang dapat dilakukan, dan salah satunya adalah pemberian aromaterapi. Terapi komplementer dengan aromaterapi merupakan alternatif yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri. Ketika minyak esensial terhirup, sel-sel reseptor penciuman akan terstimulasi, dan impuls tersebut diteruskan ke pusat emosional otak atau sistem limbik. Aromaterapi ini tidak hanya membantu melancarkan peredaran darah, tetapi juga memiliki efek relaksasi dan menenangkan. Selain itu, aromaterapi termasuk terapi yang murah, aman, dan efektif untuk mengatasi nyeri haid [4].

Aromaterapi lemon merupakan salah satu terapi relaksasi yang efektif untuk meredakan nyeri haid. Minyak aromaterapi lemon mengandung berbagai komponen seperti limonene (66-80%), geraniol asetat, nerol, terpine (6-14%), α -pinene (1-4%), dan myrcene. Limonene, yang merupakan komponen utama dalam senyawa kimia lemon, memiliki kemampuan untuk menghambat kerja prostaglandin, yang merupakan zat yang berperan dalam timbulnya nyeri, sehingga dapat membantu mengurangi rasa nyeri pada saat haid [5].

Dengan demikian peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Pengaruh Aromaterapi Lemon Terhadap Nyeri haid Pada Remaja Putri di SMP IT LHI Banguntapan Bantul Yogyakarta".

2. METODE

Rancangan penelitian yang digunakan dalam studi ini adalah pre-eksperimen, yang dianggap sebagai rancangan penelitian yang paling sederhana, dengan desain one group pretest and posttest. Penelitian ini tidak melibatkan kelompok pembanding (seperti kelompok kontrol atau quasi-experiment). Responden terlebih dahulu akan menjalani pre-test sebelum perlakuan diberikan, dan setelah

perlakuan, dilakukan post-test untuk mengetahui efek yang ditimbulkan oleh perlakuan tersebut. Perbedaan hasil antara pre-test dan post-test menunjukkan dampak dari perlakuan yang diberikan.

Teknik sampling yang digunakan adalah sampling insidental atau accidental sampling. Ciri utama dari teknik ini adalah pemilihan anggota sampel dilakukan berdasarkan kebetulan, yaitu memilih individu yang kebetulan dapat dijumpai. Ukuran sampel yang tepat untuk penelitian ini adalah lebih dari 30 dan kurang dari 500, yang umumnya sesuai untuk sebagian besar penelitian.

Penelitian pada dasarnya merupakan upaya pengukuran, maka alat ukur dalam penelitian disebut instrumen penelitian.

1. Aromaterapi lemon

Alat yang digunakan meliputi: SAP atau SOP, cotton bud atau kassa, minyak essential lemon, kuisioner NRS. Aromaterapi lemon dilakukan dengan cara meneteskan sebanyak 3-6 tetes minyak essential lemon ke cotton bud atau kassa dan anjurkan responden untuk menghirup uap selama 15 menit di ulang sebanyak 2 kali dan dilakukan selama 2 hari. Sebelum tindakan dilakukan, peneliti menjelaskan tentang pelaksanaan aromaterapi lemon dan menanyakan kesediaan klien menjadi responden dalam penelitian ini, kemudian memberikan lembar permohonan responden agar diisi.

2. Nyeri

Pengukuran nyeri dengan menggunakan Numeric Rating Scale (NRS) adalah metode yang sering dipakai untuk menilai intensitas nyeri pada pasien. Dalam metode ini, pasien diminta untuk memberi nilai pada tingkat nyeri yang dirasakannya dengan memilih angka antara 0 hingga 10, di mana 0 menunjukkan tidak ada nyeri dan 10 menggambarkan nyeri yang sangat hebat atau tak tertahankan. NRS mudah diterapkan dan efektif di berbagai lingkungan medis, serta memberikan informasi subjektif mengenai tingkat kenyamanan pasien, yang membantu tenaga medis dalam menentukan penanganan nyeri yang sesuai.

Pengolahan data adalah suatu proses untuk mendapatkan data dari setiap variabel penelitian, sehingga untuk dilakukan analisis. Pengolahan data meliputi kegiatan:

1. Pengolahan data

Pengeditan data, atau editing, merupakan proses pemeriksaan atau koreksi terhadap data yang telah dikumpulkan. Sedangkan pengkodean data, atau coding, adalah pemberian kode tertentu pada setiap data, termasuk penentuan kategori untuk data yang sejenis. Proses tabulasi data, atau tabulating, melibatkan penempatan data dalam bentuk tabel dengan menyusun data sesuai kebutuhan analisis

2. Metode analisis data

Dalam pelaksanaan metode penelitian, analisis data dalam penelitian adalah proses penelaahan, penjabaran, dan pemecahan terhadap data yang diperoleh guna memperoleh pemahaman yang lebih mendalam.

a) Analisis univariat

Analisis univariat dilakukan untuk menggambarkan distribusi frekuensi pada variabel independen atau dependen yang diteliti. Dalam penelitian ini, variabel independen adalah aromaterapi lemon, sedangkan variabel dependen adalah nyeri haid pada remaja putri yang sedang menstruasi. Data yang akan dianalisis secara univariat meliputi hari haid, durasi dismenore, tindakan yang dilakukan saat mengalami dismenore, dampak dismenore terhadap aktivitas, serta faktor-faktor yang dapat memperburuk nyeri haid (dismenore).

b) Analisis bivariat

Tujuan dari analisis ini adalah untuk mengetahui pengaruh aromaterapi lemon (variabel independen) terhadap penurunan nyeri haid primer (variabel dependen). Sebelum menentukan uji komparasi yang tepat, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas data untuk mengetahui apakah sebaran data normal atau tidak. Uji normalitas akan dilakukan menggunakan uji Shapiro-Wilk karena jumlah sampel kurang dari 50. Jika nilai $p < 0,05$, data dianggap terdistribusi tidak normal, sehingga uji statistik nonparametrik Wilcoxon akan

digunakan untuk membandingkan dua kelompok yang berpasangan.

Sebelum melakukan penelitian proposal akan di uji etik untuk memastikan ada atau tidak potensi pelanggaran etik. Peneliti telah melakukan uji etik di komite STIKES Surya Global Yogyakarta dan telah dinyatakan layak pada tanggal 06 Januari 2025 dengan No.4.06/KEPK/SSG/I/2025

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Tabel 1

Karakteristik Responden Variabel Bebas

No	Karakteristik Responden	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1.	Usia Siswi	2	6,7
	a. 12 Tahun	16	53,3
	b. 13 Tahun	8	26,7
	c. 14 Tahun	4	13,3
	d. 15 Tahun		
2.	Kelas Siswi		
	a. Kelas 7	18	60,0
	b. Kelas 8	8	26,7
	c. Kelas 9	4	13,3
	Total	30	100,0

Berdasarkan table 4.1 tersebut dominan karakteristik responden pada usia 13 tahun berjumlah 16 responden (53,3%), dominan responden kelas 7 berjumlah 18 responden (60,0). Distribusi frekuensi karakteristik responden sebelum dan sesudah diberikan implementasi aromaterapi lemon.

Tabel 2

Karakteristik Responden Variabel Terikat

No	Karakteristik Responden	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1.	Hari Datang Nyeri Haid:	21	70,0
	a. Hari ke-1	9	30,0
	b. Hari ke-2		

2.	Skala Nyeri Haid Pre Intervensi	3	10,0
	a. Skala Nyeri 3 (Ringan)	5	16,7
	b. Skala Nyeri 4 (Sedang)	9	30,0
	c. Skala Nyeri 5 (Sedang)	13	43,3
	d. Skala Nyeri 6 (Sedang)		

3.	Skala Nyeri Haid Post Intervensi	3	10,0
	a. Skala Nyeri 1 (Ringan)	7	23,3
	b. Skala Nyeri 2 (Ringan)	10	33,3
	c. Skala Nyeri 3 (Ringan)	10	33,3
	d. Skala Nyeri 4 (Sedang)		

4.	Total	30	100,0
----	-------	----	-------

Berdasarkan table 4.2 tersebut dominan karakteristik responden dominan responden mengalami nyeri haid hari ke-1 sebanyak 21 responden (70,0%), dominan responden skala nyeri haid pre intervensi adalah skala 6 yaitu 13 responden (43,3), dominan responden skala nyeri haid post intervensi adalah skala 3 dengan 10 responden (33,3) dan skala 4 dengan 10 responden (33,3).

Tabel 3

Distribusi Frekuensi Nyeri Haid Sebelum Dan Sesudah Diberikan Implementasi Aromaterapi Lemon

min max mean

<i>Pre test</i>	3	6	5,07
<i>Post test</i>	1	4	2,90

Berdasarkan table 4.3 tersebut dapat dilihat sebelum diberikan implementasi aromaterapi lemon rata-rata pretest 5,07 dan rata-rata posttest 2,90.

Tabel 4
 Hasil Uji Normalitas

Variabel	Jumlah responden	Nilai P	Kesimpulan
Pre test sebelum pemberian aromaterapi lemon	30	0,000	Data tidak terdistribusi normal
Post test sesudah pemberian aromaterapi lemon	30	0,001	Data tidak terdistribusi normal

Berdasarkan table 4.4 menunjukkan hasil uji normalitas data untuk mengetahui normal atau tidaknya data. Uji normalitas data ini, menggunakan uji Shapiro-wilk karena jumlah responden <50. Hasil yang didapatkan hasil pretest 0,000 dan posttest 0,001, nilai tersebut <0,05, maka tidak terdistribusi normal maka uji selanjutnya yaitu menggunakan uji Wilcoxon.

Table 5
 Analisis Bivariat

N	Z	Nilai P
30	-5,152	0,000

Berdasarkan hasil table 4.5 menunjukkan hasil uji wilcoxon pada pretest dan posttest (sebelum dan sesudah diberikan intervensi aromaterapi lemon) diperoleh dengan nilai Asymp. Sig. (2-tailed) yaitu P=0,000 (nilai p<0,05) yang berarti H_a diterima dan H₀ ditolak.

PEMBAHASAN

Nyeri Haid Sebelum Diberikan Implementasi Aromaterapi Lemon Pada Remaja Putri Di SMP IT LHI Banguntapan Bantul Yogyakarta.

Berdasarkan hasil tabel di atas, karakteristik responden menunjukkan bahwa pada usia 12 tahun terdapat 2 responden (6,7%), usia 13 tahun sebanyak 16 responden (53,3%), usia 14 tahun sebanyak 8 responden (26,7%), dan usia 15 tahun sebanyak 4 responden (13,3%). Sebelum pemberian aromaterapi lemon, responden melaporkan merasakan nyeri pada bagian perut, kesulitan fokus saat belajar, dan merasa tidak nyaman. Wajah responden terlihat meringis dan memegang area yang nyeri. Hal ini sejalan dengan penelitian (Remaja, 2022), yang menyatakan bahwa hampir semua responden mengalami dismenore ringan hingga sedang, karena usia responden yang masuk dalam rentang usia remaja. Dismenore pada usia ini dianggap fisiologis, terutama pada usia 15-17 tahun atau 2-3 tahun setelah menarche, karena hampir semua wanita akan mengalami dismenore [12].

Penelitian yang dilakukan oleh (Remaja, 2022) dan penelitian ini memiliki kesamaan dalam hal usia responden, yaitu keduanya melibatkan responden yang memasuki usia remaja, karena dismenore umumnya terjadi secara fisiologis pada usia 15-17 tahun atau 2-3 tahun setelah menarche. Perbedaan antara penelitian ini dengan penelitian (Remaja, 2022) terletak pada usia responden, dimana dalam penelitian ini terdapat responden dengan usia di bawah 15 tahun, yaitu usia 12, 13, dan 14 tahun [6].

Nyeri Haid Sebelum Diberikan Implementasi Aromaterapi Lemon Pada Remaja Putri Di SMP IT LHI Banguntapan Bantul Yogyakarta.

Setelah implementasi aromaterapi lemon pada remaja putri SMP IT LHI Banguntapan Bantul Yogyakarta, terdapat 11 responden (36,6%) yang mengalami nyeri ringan dan 19 responden (63,3%) yang mengalami nyeri sedang. Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan

(Rambi et al., 2019), yang menyatakan bahwa setelah diberikan aromaterapi lemon (citrus) pada hari pertama, skala nyeri haid yang tercatat adalah antara 0 (terendah) hingga 5 (tertinggi). Responden setelah pemberian aromaterapi lemon melaporkan bahwa nyeri berkurang, mereka bisa lebih fokus saat belajar, dan merasa lebih relaks. Wajah responden setelah aromaterapi lemon juga tidak lagi terlihat meringis atau memegang area nyeri. Persamaan antara penelitian ini dengan penelitian (Rambi et al., 2019) terletak pada skala nyeri haid tertinggi yang tercatat adalah 4, yang termasuk dalam kategori nyeri sedang (skala 4-6). Perbedaan utama terletak pada skala nyeri haid terendah, dimana pada penelitian ini skala nyeri terendah adalah 1, yang dikategorikan sebagai nyeri ringan, sedangkan pada penelitian (Rambi et al., 2019), skala nyeri terendah adalah 0, yang menunjukkan tidak ada nyeri sama sekali. Skala nyeri 1-3 pada penelitian ini termasuk dalam kategori nyeri rendah [11].

Aromaterapi adalah penggunaan ekstrak minyak esensial tumbuhan untuk meningkatkan mood dan kesehatan. Perawatan aromaterapi bekerja melalui dua sistem fisiologis utama, yaitu sirkulasi tubuh dan sistem penciuman. Aromaterapi lemon (citrus) memiliki manfaat dalam mengurangi ketegangan otot, yang pada gilirannya dapat menurunkan tingkat nyeri. Mekanisme kerja aromaterapi lemon ini cukup mudah diakses dan mengandung komponen seperti limonene (66-80%), geraniol, nerol, terpine (6-14%), α -pinene (1-4%), dan myrcene. Limonene, salah satu komponen utama dalam aromaterapi lemon, dapat menghambat kerja prostaglandin, yang berperan dalam menyebabkan nyeri, sehingga membantu mengurangi rasa nyeri [7].

Pengaruh Aromaterapi Lemon Terhadap Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di SMP IT LHI Banguntapan Bantul Yogyakarta.

Berdasarkan tabel di atas, nilai signifikan yang diperoleh adalah $P=0,000$ ($P<0,05$), yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan dan bahwa aromaterapi lemon berpengaruh

terhadap nyeri haid pada remaja putri di SMP IT LHI Banguntapan Bantul Yogyakarta, dengan nilai $Z=-5,152$. Responden setelah diberikan aromaterapi lemon melaporkan bahwa nyeri mereka berkurang, mereka dapat lebih fokus saat belajar, dan merasa lebih relaks. Wajah responden juga tidak lagi menunjukkan ekspresi meringis atau memegang area yang terasa nyeri. Dengan demikian, H_0 diterima dan H_1 ditolak, yang berarti secara statistik dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh aromaterapi lemon terhadap nyeri haid pada remaja putri di SMP IT LHI Banguntapan Bantul Yogyakarta.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Rambi et al., 2019), yang menunjukkan bahwa uji statistik dengan menggunakan uji Wilcoxon menghasilkan nilai $p = 0,000$, yang mengindikasikan adanya pengaruh signifikan pemberian aromaterapi lemon (citrus) terhadap penurunan dismenore pada mahasiswi di Program Studi Keperawatan, Jurusan Kesehatan, Politeknik Negeri Nusa Utara. Persamaan antara penelitian ini dan penelitian (Rambi et al., 2019) terletak pada nilai p yang sama, yaitu $p = 0,000$, yang menunjukkan perbedaan signifikan dan pengaruh aromaterapi lemon terhadap nyeri haid. Selain itu, kedua penelitian ini juga menggunakan uji yang sama, yaitu uji Wilcoxon. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pada kedua penelitian ini terdapat perbedaan signifikan pada kelompok intervensi teknik relaksasi inhalasi dengan menggunakan aromaterapi lemon. Dalam aromaterapi lemon, terkandung senyawa kimia seperti limonene dan linalool. Limonene berfungsi menghambat sistem kerja prostaglandin yang dapat mengurangi nyeri, sementara linalool membantu menstabilkan sistem saraf dan memberikan efek menenangkan bagi siapa pun yang menghirupnya [8] [9].

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dipaparkan, dapat disimpulkan bahwa sebelum diberikan intervensi aromaterapi lemon, rata-rata intensitas nyeri haid pada remaja putri di SMP IT LHI Banguntapan

Bantul Yogyakarta adalah 5,07 dengan rentang nilai antara 3 hingga 6. Setelah diberikan intervensi aromaterapi lemon, rata-rata intensitas nyeri haid menurun menjadi 2,90 dengan rentang nilai antara 1 hingga 4. Penelitian ini juga menunjukkan adanya pengaruh signifikan dari aromaterapi lemon terhadap penurunan nyeri haid, dengan nilai $Z = -5,152$ dan nilai $p = 0,000$ ($P < 0,05$).

Terkait dengan saran, bagi remaja putri di SMP IT LHI Banguntapan Bantul Yogyakarta, hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi untuk mengatasi dismenore dengan menggunakan aromaterapi lemon. Di sisi lain, bagi mahasiswa di STIKes Surya Global Yogyakarta, hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan referensi untuk penelitian selanjutnya mengenai penggunaan aromaterapi lemon dalam mengatasi dismenore pada mahasiswi, serta untuk meningkatkan pemahaman tentang penerapan aromaterapi pada remaja putri yang mengalami nyeri haid.

Bagi keperawatan komplementer, penelitian ini dapat memperkaya wawasan dan pengetahuan tentang penerapan aromaterapi dalam bidang keperawatan komplementer, serta menambah literatur yang dapat digunakan untuk mendalami lebih lanjut mengenai penggunaan aromaterapi dalam pengelolaan nyeri, khususnya dismenore pada remaja putri.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Adiputra, I. M. S., Trisnadewi, N. W., Oktaviani, N. P. W., & Munthe, S. A. (2021). Metodologi Penelitian Kesehatan.
- [2] Amtai alasan, S.IP., M. S. (2017). Buku Metode Penelitian Kualitatif. In *Jurnal Sains dan Seni ITS* (Vol. 6, Issue 1). <http://repositorio.unan.edu.ni/2986/1/5624.pdf>
[0Ahttp://fiskal.kemenkeu.go.id/ejournal](http://fiskal.kemenkeu.go.id/ejournal)
[/dx.doi.org/10.1016/j.cirp.2016.06.001](http://dx.doi.org/10.1016/j.cirp.2016.06.001)

dx.doi.org/10.1016/j.powtec.2016.12.055
[://doi.org/10.1016/j.ijfatigue.2019.02.006](https://doi.org/10.1016/j.ijfatigue.2019.02.006)

- [3] BD, F., Rustam, Y., & Rahma, N. (2020). Efektivitas Aromaterapi Minyak Atsiri Daun Jeruk Purut Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid Remaja Putri. *Jik Jurnal Ilmu Kesehatan*, 4(1), 1. <https://doi.org/10.33757/jik.v4i1.252>
- [4] Djimbula, N., Kristiarini, J. J., & Ananti, Y. (2022). Efektivitas Senam Dismenore dan Musik Klasik Terhadap Penurunan Dismenore Pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11(1), 288–296. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v11i1.1754>
- [5] Kurniawati, putri. (2017). Buku metodologi penelitian. In Universitas Nusantara PGRI Kediri (Vol. 01).
- [6] Kurniawati, P., & Susanti, D. (2022). Pengaruh Aromateraphy Lemon (cytrus) terhadap Penurunan Nyeri Dismenore pada Santriwati di Dayah Al-Ikhlas Kecamatan Ingin Jaya Kabupaten Aceh Besar Putri. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 4(2), 79. <https://core.ac.uk/download/pdf/322599509.pdf>
- [7] Ngatno. (2015). Buku Ajar Metodologi Penelitian.pdf (p.151).
- [8] Nuraeni, R., & Nurholipah, A. (2021). Aromaterapi Lavender terhadap Intensitas Nyeri Haid (Dysmenorrhea) pada Mahasiswi Tingkat II. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 5(1), 178–185. <https://doi.org/10.31539/jks.v5i1.2834>
- [9] Rambi, C. A., Bajak, C., & Tumbale, E. (2019). Pengaruh Aromaterapi Lemon (Citrus) Terhadap Penurunan Dismenore Pada Mahasiswi Keperawatan. *Jurnal Ilmiah Sesebanua*, 3, 27–34.
- [10] Remaja, H. P. (2022). *Jurnal Keperawatan*. 14, 22-240.

- [11] Saputra, Y. A., Kurnia, A. D., & Aini, N. (2021). Pengaruh Pendidikan Kesehatan terhadap Upaya Remaja untuk Menurunkan Nyeri Saat Menstruasi (Dismenore Primer). *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 7(3), 177.
<https://doi.org/10.22146/jkr.55433>
- [12] Siregar, L. F. (2022). Jurnal Pendidikan dan Konseling. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 4(2012), 1349–1358.