



Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lemon Terhadap Penurunan Nyeri *Dismenore* pada Remaja Putri

Lisa Henlinda Putri¹, Ledia Restipa², Rika Syafitri³

Keperawatan, Universitas Alifah, Jl. Khatib Sulaiman No 52B, Padang, Indonesia

Email: hanarimi86@gmail.com

*Corresponding author : lediaestipa@86gmail.com

Article Information

Article History :

Artikel Diterima:
15 Oktober 2024

Artikel Disetujui:
27 November 2024

Abstrak

Tingginya angka kejadian *dismenore* pada remaja putri di SMPN 14 Padang berdasarkan data yang diperoleh mencapai 80% penderita, *dismenore* disebabkan karena hormon prostaglandin yang masih belum stabil mengakibatkan gangguan keseimbangan prostaglandin saat menstruasi. Kondisi ini dapat menyebabkan kontraksi miometrium yang dapat menimbulkan iskemia miometrium dan hiperkontraktivitas uterus. Kondisi yang dapat menimbulkan nyeri *dismenore*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian aromaterapi lemon terhadap penurunan nyeri *dismenore* pada remaja putri di SMPN 14 Padang. Jenis penelitian ini adalah *Pra-eksperimen* dengan menggunakan *design one-group pretest-posttest*. Penelitian dimulai pada bulan maret - agustus 2024 pengumpulan data dimulai pada tanggal 31 mei - 7 juni 2024, Populasi dalam penelitian ini sebanyak 130 siswi terdiri dari siswi kelas VII dan VIII di SMPN 14 Padang dengan sampel sebanyak 30 siswi dengan metode *purposive sampling*. data dikumpulkan menggunakan lembar ceklist NRS (Numerik Rating Scale). Analisis data secara univariat dan bivariat menggunakan uji *Wilcoxon*. Hasil penelitian menunjukkan *P-value* $0,000 < 0,05$ berarti adanya pengaruh pemberian aromaterapi lemon terhadap penurunan nyeri *dismenore* pada remaja putri di SMPN 14 Padang. Didapatkan mean sebelum perlakuan 5,10 dan mean sesudah perlakuan 2,77 didapatkan selisih mean 2,33. Diperoleh *P-value* sebelum perlakuan 0,000 dan sesudah perlakuan 0,000 berarti $< 0,05$ Hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh pemberian aromaterapi lemon sebelum dan sesudah perlakuan. Sehingga dapat dikatakan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pada penurunan nyeri *dismenore* pada remaja putri di SMPN 14 Padang Tahun 2024. Kesimpulan peneliti bahwa ada pengaruh pemberian aromaterapi lemon terhadap penurunan nyeri *dismenore* pada remaja putri di SMPN 14 Padang Tahun 2024. Diharapkan kepada pihak sekolah untuk dapat memberikan edukasi tentang pengaruh pemberian aromaterapi lemon untuk mengatasi permasalahan nyeri *dismenore* pada remaja putri di SMPN 14 Padang.

Kata Kunci :

Remaja, Aromaterapi Lemon, Nyeri *Dismenore*



Abstract

The high incidence of dysmenorrhea in adolescent girls at SMPN 14 Padang based on the data obtained reached 80% of sufferers, dysmenorrhea is caused by the hormone prostaglandin which is still unstable resulting in disruption of the balance of prostacycline during menstruation. This condition can cause myometrial contractions which can cause myometrial ischemia and uterine hypercontractivity. Conditions that can cause dysmenorrhea pain. This study aims to determine the effect of giving lemon aromatherapy on reducing dysmenorrhea pain in adolescent girls at SMPN 14 Padang. This type of research is Pre-experimental using a one-group pretest-posttest design. The study began in March - August 2024, data collection began on May 31 - June 7, 2024, the population in this study was 130 female students consisting of grade VII and VIII students at SMPN 14 Padang with a sample of 30 female students using the purposive sampling method. data was collected using the NRS (Numeric Rating Scale) checklist sheet. Univariate and bivariate data analysis using the Wilcoxon test. The results showed a P-value of $0.000 < 0.05$, meaning that there was an effect of giving lemon aromatherapy on reducing dysmenorrhea pain in adolescent girls at SMPN 14 Padang. The mean before treatment was 5.10 and the mean after treatment was 2.77, a mean difference of 2.33 was obtained. The P-value before treatment was 0.000 and after treatment was 0.000, meaning < 0.05 . This shows that there is an effect of giving lemon aromatherapy before and after treatment. So it can be said that there is a significant effect on reducing dysmenorrhea pain in adolescent girls at SMPN 14 Padang in 2024. The researcher's conclusion is that there is an effect of giving lemon aromatherapy on reducing dysmenorrhea pain in adolescent girls at SMPN 14 Padang in 2024. It is hoped that the school can provide education about the effect of giving lemon aromatherapy to overcome the problem of dysmenorrhea pain in adolescent girls at SMPN 14 Padang.

Keyword :

Adolescents, Lemon Aromatherapy, Dysmenorrhea Pain

PENDAHULUAN

Masa Remaja merupakan suatu proses transisi dari masa anak-anak menuju remaja. Sebelum memasuki masa remaja seseorang akan mengalami periode pematangan organ reproduksi wanita yang ditandai adanya masa pubertas. Masa pubertas yang terjadi pada remaja putri ditandai dengan terjadinya menstruasi. Salah satu gangguan yang sering dialami wanita pada saat menstruasi adalah nyeri haid atau dismenore. Dismenore ada kondisi

medis yang terjadi sewaktu haid yang dapat mengganggu aktivitas dan memerlukan pengobatan (Febriyanti, 2021).

Berdasarkan data dari World Health Organization (WHO) tingkat kejadian dismenore di dunia masih sangat tinggi, kejadian dismenore adalah 1.769.425 (90%) wanita yang menderita dismenore, dengan 10-15% menderita dismenore berat. Rata-rata terjadinya dismenore pada wanita muda antara 16,8-81%, Rata-rata negara Eropa terjadi 45-97% wanita dengan prevensi

terendah Bulgaria (8,8%) dan yang tertinggi mencapai 94% di negara Finlandia. Prevalensi dismenore tertinggi sering ditemui pada remaja wanita diperkirakan antara 20-90%, sekitar 15% remaja dilaporkan mengalami dismenore berat.

Menurut prevalensi di Asia Tenggara menunjukkan angka yang berbeda, Malaysia memperkirakan jumlah perempuan yang mengalami dismenore adalah 69,4%, Thailand 82,4% dan di Indonesia sendiri diperkirakan 65% usia produktif mengalami dismenore. Nyeri haid primer 54,89% dan dismenore sekunder 9,36%. Angka kejadian dismenore di Indonesia menyebabkan remaja perempuan (59,2%) terjadi penurunan aktivitas, (Febriyanti, 2021).

Angka kejadian dismenore di Sumatera Barat pada tahun 2021 mencapai 80% yang mengeluh nyeri, 6,7% nyeri berat, 12,7% nyeri sedang, dan 44% nyeri ringan. Jumlah anak yang berusia 7-15 tahun di Sumatera Barat sebanyak 419.473 orang dan yang anak berusia 16-21 tahun berjumlah 242.333 orang. populasi remaja putri di Sumatera Barat, ada sebanyak 661.809 orang (BKKBN, 2021).

Berdasarkan data kejadian dismenore di Kota Padang pada tahun 2021 mencapai 61,3% dari mereka yang mengeluh nyeri, 12% nyeri berat, 39% nyeri sedang dan 53% nyeri ringan. Kejadian ini menyebabkan rasa nyeri di bagian bawah perut (34,4%), dan berkurangnya konsentrasi (18,3%), Hal ini menyebabkan siswi tidak masuk sekolah (BKKBN, 2021).

Dismenore adalah rasa sakit atau nyeri hebat pada bagian bawah perut, tetapi dapat menyebar hingga ke punggung bagian bawah, pinggang, panggul, paha atas hingga betis yang terjadi saat perempuan mengalami siklus menstruasi. Nyeri biasanya berlangsung sesaat sebelum menstruasi, selama menstruasi, hingga

berakhirnya siklus menstruasi. Nyeri yang terus menerus membuat penderitanya tidak bisa beraktivitas (Ratnawati, 2018).

Penyebab dismenore pada remaja putri salah satunya adalah usia. Usia 12-25 tahun hormon prostaglandin yang terdapat pada remaja putri terkadang masih belum stabil. Hormon yang belum stabil mengakibatkan gangguan keseimbangan prostaglandin saat menstruasi. Kondisi ini dapat menyebabkan kontraksi miometrium yang dapat menimbulkan iskemia miometrium dan hiperkontraktivitas uterus. Kondisi inilah yang dapat menimbulkan nyeri dismenore (Nurpratiwi, 2019).

Dismenore sangat berdampak pada remaja putri meliputi rasa nyaman terganggu, aktivitas menurun, pola tidur terganggu, selera makan terganggu, hubungan interpersonal terganggu, kesulitan berkonsentrasi saat belajar, Nyeri juga mempengaruhi status emosional terhadap alam perasaan remaja yang mengalami dismenore pada saat menstruasi sehingga membatasi aktivitas harian mereka khususnya aktifitas belajar di sekolah (Putri et al., 2023).

Mengatasi permasalahan dismenore baik secara farmakologis maupun nonfarmakologis. Penggunaan metode farmakologis berupa pemberian obat-obatan analgesik. Namun pemberian obat-obatan analgesik cenderung menimbulkan efek samping terhadap sistem tubuh lainnya. Oleh karena itu, diperlukan metode yang dapat meminimalisir efek samping yang muncul dan metode nonfarmakologis atau terapi komplementer menjadi alternatif pilihan tersebut. Banyak sekali terapi komplementer yang dapat kita gunakan dalam mengatasi dismenore. Terapi bantalan hangat dapat mengurangi kram dan relaksasi otot, akupunktur, meditasi dan aromaterapi untuk mengurangi rasa tidak

nyaman pada menstruasi (Nurpratiwi, 2019).

Bentuk penatalaksanaan nyeri dengan pendekatan nonfarmakologis adalah penggunaan aromaterapi. Aroma terapi merupakan metode relaksasi menggunakan minyak esensial yang bertujuan untuk meningkatkan kesehatan fisik, emosi seseorang. Aromaterapi memberi rasa nyaman serta relaksasi pada tubuh dan pikiran, rasa nyeri dan cemas akan tereduksi sehingga nyeri akan hilang. Bau yang menyenangkan akan menstimulasi thalamus untuk mengeluarkan encephalin yang berfungsi sebagai penghilang rasa sakit alami (Nurjanah, 2023).

Aromaterapi merupakan suatu pengobatan alternatif dengan menggunakan wangi-wangian dari senyawa aromatik. Jenis aromaterapi yang digunakan bermacam-macam seperti aromaterapi lavender, lemon dan lainnya. Aromaterapi yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri ialah aroma lemon. Pada lemon terdapat kandungan utamanya yaitu limesone yang berfungsi untuk menghambat sistem kerja hormon prostaglandin sehingga dapat mengurangi nyeri dan dapat menghasilkan efek tenang. Aroma yang dihasilkan dari aromaterapi lemon akan merangsang kerja sel neurokimia otak, aroma yang menyenangkan akan menstimulasi thalamus untuk mengaktifkan pengeluaran neurotransmitter yang berfungsi sebagai penghilang rasa sakit alami, (Maulidiya, 2021).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Rambi (2019) terhadap 40 responden dengan hasil pengukuran skala nyeri sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi, yaitu 24 orang (60%) dengan skala nyeri 3, 8 orang (20%) dengan skala nyeri 4, 6 orang (15%) dengan skala nyeri 5 dan 2 orang (5%) dengan skala nyeri 6. Hal

ini menunjukkan bahwa sebagian responden merasa nyeri skala 3. Setelah dilakukan pemberian aromaterapi, dilakukan kembali pengukuran nyeri dengan hasil berikut, 7 orang (17,5%) pada skala nyeri 2, 9 orang (22,5%) pada skala nyeri 3, 4 orang (10%) pada skala nyeri 4 dan 3 orang (17,5) dengan skala nyeri 5. Hal ini berarti adanya pengaruh pemberian aromaterapi lemon terhadap penurunan dismenore.

Penelitian yang telah dilakukan oleh Febriyanti (2021) terhadap 20 responden yang mengalami dismenore. Hasil penelitian menunjukkan bahwa skala nyeri sebelum diberikan aromaterapi lemon 4-5 (skala sedang) dengan mean 4,45, standar deviasi 0,510. Skala nyeri sesudah diberikan aromaterapi lemon 2-4 (skala ringan-sedang) dengan mean 3,25 dan standar deviasi 0,716. Dari hasil statistik dengan menggunakan uji independen sample T test didapatkan p value= 0,000, ini menunjukkan bahwa adanya pengaruh pemberian aromaterapi lemon terhadap penurunan dismenore.

Berdasarkan Survey awal yang dilakukan di SMP N 14 Padang, Didapatkan hasil bahwa di SMP N 14 Padang 87,7% siswi yang mengalami gangguan Nyeri Dismenore. Setelah dilakukan wawancara terhadap petugas UKS dan beberapa siswi yang ada disekolah tersebut, didapatkan remaja putri yang mengalami dismenore sebanyak 80 kasus. Hasil wawancara tersebut ditemukan bahwa 5 orang siswi mengalami nyeri menstruasi dengan skala ringan 1 orang, skala sedang 1 orang dan skala berat 3 orang. Setelah itu dilakukan Pemberian Aromaterapi lemon kepada 5 orang siswi yang mengalami dismenore dan didapatkan hasil 3 orang siswi yang diberikan terapi mengalami penurunan skala nyeri dari berat menjadi sedang.

Berdasarkan fenomena di atas, peneliti telah selesai melakukan penelitian tentang “Pengaruh pemberian aromaterapi lemon terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja putri di SMPN 14 Padang Tahun 2024”.

METODOLOGI PENELITIAN

Jenis penelitian ini menggunakan Pra-eksperimen dengan menggunakan design one-group pretest-posttest. Penelitian dimulai dari bulan Maret – Agustus 2024. Populasi dalam penelitian ini adalah siswi kelas VII dan VIII di SMPN 14 Padang sebanyak 130 siswi dengan sampel 30 siswi dengan metode purposive sampling. Data dikumpulkan menggunakan lembar ceklist NRS (Numeric Rating Scale) dan dianalisis secara univariat dan bivariat menggunakan Wilcoxon data di olah menggunakan komputer.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Rata-rata skala nyeri *dismenore* sebelum dan sesudah dilakukan pemberian aromaterapi lemon pada remaja putri di SMPN 14 Padang Tahun 2024.

Variabel	Mean	SD	Min-Max	N
Skala Nyeri (Pre-test)	5,10	1,423	2-7	30
Skala Nyeri (Post-test)	2,77	1,569	0-5	30

Berdasarkan **table 1** didapatkan rata-rata skala nyeri dismenore pada sisiwi sebelum diberikan aromaterapi lemon adalah 5,10 dengan standar deviasi 1,423. Skala nyeri terendah adalah 2 dan tertinggi adalah 7 dan skala nyeri sesudah diberikan aromaterapi lemon adalah 2,77 dengan standar deviasi 1,569. Skala nyeri terendah adalah 0 dan tertinggi adalah 5.

Tabel 2 Analisa bivariat dalam penelitian ini untuk memperlihatkan ada atau tidak pengaruh pemberian aromaterapi lemon pada remaja putri di SMPN 14 Padang Tahun 2024.

Uji Normalitas Data

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Sebelum	.488	30	.000	.492	30	.000
Sesudah	.439	30	.000	.617	30	.000

Berdasarkan **table 2** dapat dilihat dengan menggunakan uji normalitas bahwa nilai sig $0.000 < 0.05$ berarti nilai yang diperoleh tidak berdistribusi normal.

Tabel 3

Pengaruh pemberian aromaterapi lemon pada remaja putri di SMPN 14 Padang Tahun 2024.

Paired sample Test	Mean	N	SD	P-value
Pre-Test	5,10	30	1,423	0,000
Post-Test	2,77	30	1,569	0,000
Selisih	2,33			

Berdasarkan **table 3** didapatkan mean sebelum perlakuan 5,10 dan mean sesudah perlakuan 2,77 didapatkan selisih mean 2,33, dapat dilihat dengan menggunakan uji *wilcoxon* Diperoleh nilai signifikasi (2-tailed) $0,000 < 0,005$ menunjukkan adanya pengaruh pemberian aromaterapi lemon terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja putri di SMPN 14 Padang. Hal ini menunjukkan *P-value* sebelum 0.000 dan sesudah 0,000 berarti < 0.05 bahwa ada pengaruh pemberian aromaterapi lemon sebelum dan sesudah dilakukan pemberian aromaterapi lemon. Sehingga dapat dikatakan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pada penurunan nyeri dismenore pada remaja putri di SMPN 14 Padang Tahun 2024.

PEMBAHASAN

Berdasarkan **table 1** dapat dilihat bahwa rata-rata skala nyeri dismenore sebelum diberikan aromaterapi lemon dari 30 responden adalah 5,10 dimana responden mengalami nyeri sedang dengan standar

deviasi 1,423 dan rata-rata skala nyeri dismenore pada siswi sesudah diberikan aromaterapi lemon adalah 2,77 dengan standar deviasi 1,569. Skala nyeri terendah adalah 0 dan tertinggi adalah 5.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian (Rambi, 2019) yang berjudul pengaruh pemberian aromaterapi lemon cytrus terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja putri. Pada penelitian ini didapatkan data 24 orang dengan skala nyeri 3, 8 orang dengan skala nyeri 4, 6 orang dengan skala nyeri 5 dan 2 orang dengan skala nyeri 6.

Penelitian yang dilakukan oleh (Suwanti, et.,2018) yang berjudul pengaruh pemberian aromaterapi lemon (cytrus) terhadap penurunan nyeri menstruasi sebelum diberikan aromaterapi lemon adalah mean 4,95, median 5 standar deviasi 1,146. Intensitas nyeri menstruasi sesudah diberikan aromaterapi lemon (cytrus) nilai mean menjadi 2,65 dan standar deviasi 1,040. Trelihat perbedaan nilai median sebelum dan sesudah adalah 2,3.

Aromaterapi merupakan suatu pengobatan alternatif dengan menggunakan wangi-wangian dari senyawa aromatik. Aromaterapi yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri ialah aroma lemon. Pada lemon terdapat kandungan utamanya yaitu *limeone* yang berfungsi untuk menghambat sistem kerja hormon prostaglandin sehingga dapat mengurangi nyeri dan dapat menghasilkan efek tenang. Aroma yang dihasilkan dari aromaterapi lemon akan merangsang kerja sel neurokimia otak, aroma yang menyenangkan akan menstimulasi thalamus untuk mengaktifkan pengeluaran neurotransmitter yang berfungsi sebagai penghilang rasa sakit alami (Maulidiya, 2021).

Asumsi penelitian bahwa tingkat nyeri dismenore pada remaja putri berbeda-

beda, Berdasarkan dari hasil pengukuran skala nyeri responden menggunakan Numerik Rating Scale didapatkan nilai nyeri sebelum dilakukan pemberian aromaterapi lemon didapatkan sebanyak 4 orang yang mengalami nyeri berat dengan nilai nyeri 7, tidak hanya itu selama siklus menstruasi nyeri terus menerus membuat penderita tidak bisa beraktivitas dan tidak masuk sekolah, Hal ini perlu dilakukan pemberian aromaterapi lemon untuk mengurangi nyeri *dismenore* pada remaja putri di SMPN 14 Padang.

Berdasarkan **table 3** Berdasarkan hasil penelitian dapat dilihat dengan menggunakan uji wilcoxon Diperoleh nilai signifikasi (2-tailed) $0,000 < 0,005$ menunjukkan adanya pengaruh pemberian aromaterapi lemon terhadap penurunan nyeri *dismenore* pada remaja putri di SMPN 14 Padang. Nilai $P=0,000$ lebih kecil dari 0,05, maka H_0 diterima yang artinya ada pengaruh pemberian aromaterapi lemon terhadap penurunan nyeri *dismenore*. Sehingga dapat dikatakan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pada penurunan nyeri *dismenore* pada remaja putri di SMPN 14 Padang Tahun 2024.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Rambi, 2019) tentang pengaruh pemberian aromaterapi lemon cytrus terhadap penurunan nyeri dismenore. Penelitian ini menunjukkan ada penurunan nyeri dismenore yang signifikan dengan nilai $p=0,012$. Dari penelitian tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa pemberian aromaterapi lemon efektif dalam penurunan nyeri *dismenore*.

Kandungan utama aromaterapi lemon adalah *limeone* yang dapat menghambat sistem kerja hormon prostaglandin sehingga dapat mengurangi nyeri. Selain itu *limeone* akan mengontrol siklogienase I dan II, mencegah aktivitas

prostaglandin dan mengurangi rasa sakit, dengan menghirup aromaterapi lemon, maka akan meningkatkan gelombang-gelombang alfa didalam otak dan gelombang inilah yang membantu untuk merasa rileks (Bajak, 2019).

Asumsi peneliti bahwa adanya pengaruh pemberian aromaterapi lemon terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja putri di SMPN 14 Padang dengan nilai $p=0,000$. Dengan nilai skor terendah sebelum perlakuan 2 dan sesudah perlakuan 0 didapatkan selisih penurunan nyeri adalah 2, sedangkan nilai skor tertinggi sebelum perlakuan 7 dan sesudah perlakuan 4 didapatkan selisih penurunan nyeri adalah 3. Peneliti menyarankan kepada remaja putri di SMPN 14 Padang untuk dapat menggunakan aromaterapi lemon sebagai alternatif untuk mengatasi permasalahan kesehatan seperti nyeri dismenore karena terapi ini dapat merileksasikan dan memberikan rasa nyaman.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang di dapatkan tentang pemberian aromaterapi lemon terhadap nyeri *dismenore* pada remaja putri di SMPN 14 Padang.

1. Bahwa didapatkan rata-rata skala nyeri *dismenore* pada siswi sebelum diberikan aromaterapi lemon adalah 5,10 dengan standar deviasi 1,423. Skala nyeri terendah adalah 2 dan tertinggi adalah 7 dan sesudah diberikan aromaterapi lemon adalah 2,77 dengan standar deviasi 1,569. Skala nyeri terendah adalah 0 dan tertinggi adalah 5 pada remaja putri di SMPN 14 Padang.
2. Ada pengaruh pemberian aromaterapi lemon terhadap penurunan nyeri *dismenore* pada remaja putri di SMPN 14 Padang.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada pihak-pihak yang telah membantu secara langsung maupun tidak langsung dan memberikan do'a dan dukungan kepada peneliti sehingga peneliti dapat menyelesaikan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Andriani, L. (2021). JMK : JURNAL MEDIA KESEHATAN LAVENDER TERHADAP NYERI HAID (DISMENORE) Jurusan Kebidanan : Poltekkes Kemenkes Bengkulu Jl . Indragiri Nomor 03 Padang Harapan Kota Bengkulu , Kode Pos 38225 Masa Remaja adalah masa transisi yang ditandai oleh adanya peruba. *Jurnal Ilmu Kesehatan. (21), 1-8.*, 64–75.
- Artawan, P., & Adianta, K. A. (2022). Hubungan Nyeri Haid dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Sarjana Keperawatan Tingkat IV Itekes Bali Tahun 2022. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional, 6(2)*, 94–99.
- Fatihah Wari Nurjanah, A. G. S. H. W. (2023). Pengaruh Aromaterapi Lemon (Citrus) terhadap Penurunan Dismenorea (Litterature Review). *5(1)*, 18–24.
- Ginanjarsari, R. L. (2019). *Gambaran Perilaku Remaja Putri Mengenai Upaya Penanganan Dismenore Di Kelas XI Ma Ali Maksum Putri Bantul Yogyakarta Tahun 2019*. Repository Poltekkesjogja, 2019.
- Handayani, F. W. et al. (2013) „Farmaka Farmaka“, *Farmaka*, 4, pp. 1–15.
- Judha, M dkk. 2012. *Teori Pengukuran Nyeri Dan Nyeri Persalinan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Kumalasari, Intan dan Iwan, A. 2012. *Kesehatan Reproduksi untuk Mahasiswa Kebidanan dan*

- Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika
- Kusmiran, Eny. 2011. *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Jakarta: Salemba Medika
- Maulidiya, Z. (2021). *Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lemon Terhadap Penurunan Nyeri dismenore pada Remaja Putri Kelas XI SMAN 1 Junjung Sirih Kabupaten Solok*. 1–23.
- Muaris, Hinda. 2013. *Khasiat Lemon Untuk Kestabilan Kesehatan*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama
- Nurjanah, I., Yuniza, Y., & Iswari, M. F. (2019). Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Pada Mahasiswi Asrama STIKes Muhammadiyah Palembang. *Syifa' MEDIKA: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 10(1), 55.
- Nurfadilah, A. (2020). *Penatalaksanaan Non Farmakologi Untuk Mengurangi Nyeri Dismenorea Pada Remaja Putri*.
- Nurpratiwi, fajar Yousriatin, U. M. (2019). PENGARUH PEMBERIAN AROMA TERAPI LEMON (CYTRUS) TERHADAP PENURUNAN NYERI DISMENORE. *Keperawatan Medikal Bedah ,STIKes Yarsi Pontianak*, 38–45.
- Octavia, S. A. (2020). *Motivasi Belajar dalam Perkembangan Remaja*. Sleman: CV Budi Utama.
- Puspita, I. M. (2022). *ASUHAN KEBIDANAN PADA REMAJA DAN PRIMENOPAUSE*. Rena Cipta Mandiri.
- Putri, N. R., Dewi, K. T., Christiana, M. Y., Inas, N. S., Ramadhani, N.,(2023). Edukasi Dismenorea Pada Remaja Sebagai Upaya Mengurangi Ketidaknyamanan Selama Menstruasi. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 7(1), 350.

Sekretariat Redaksi Jurnal PPNI SUMBAR

Alamat: Jl. KIS Mangunsarkoro No 3C Jati Baru Padang, Indonesia

Email : dpwppnisumbar88@gmail.com

<https://jurnalppnisumbar.com>