

**PENERAPAN AROMATERAPI LEMON (*CITRUS*) PADA PENURUNAN
NYERI MENSTRUASI MAHASISWI PROGRAM STUDI DIII
KEPERAWATAN SEMESTER ENAM UNIVERSITAS
'AISYIYAH SURAKARTA**

Afnani Salma Bayyinah¹, Hermawati²
afnanisalma8@gmail.com
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar Belakang: Nyeri menstruasi di dunia sangat tinggi, 50% wanita seluruh dunia, Bulgaria 8,8%, Finlandia 94% sedangkan Indonesia 64,25%. Nyeri menstruasi menimbulkan efek buruk jangka pendek maupun panjang termasuk gangguan aktivitas sehari-hari bahkan peningkatan ketidakhadiran di kampus efek jangka panjang menyebabkan pertumbuhan jaringan diluar rahim. Nyeri menstruasi dapat diatasi dengan terapi farmakologi dan non farmakologi. Salah satu terapi non farmakologi menghirup aromaterapi lemon. *Limeone* mengandung banyak vitamin C akan mengontrol *prostaglandin* dan mengurangi rasa nyeri. **Tujuan:** Mendeskripsikan hasil sebelum dan sesudah penerapan aromaterapi lemon pada penurunan nyeri menstruasi. **Metode:** Studi kasus dengan desain deskriptif pada 2 responden yang diberikan aromaterapi lemon selama 15 menit dilakukan 2 kali sehari selama 2 hari, dan diukur menggunakan *Numeric Rating Scale*. **Hasil:** Setelah dilakukan aromaterapi lemon pada kedua responden dengan nyeri menstruasi, menunjukkan penurunan skala nyeri dari nyeri sedang ke nyeri ringan. **Kesimpulan:** Penerapan aromaterapi lemon dapat menurunkan nyeri menstruasi pada mahasiswa dari sedang turun menjadi ringan.

Kata Kunci: *Aromaterapi lemon, Mahasiswa, Nyeri menstruasi*