

PENERAPAN AROMATERAPI LEMON UNTUK MENGURANGI NYERI MENSTRUASI PADA MAHASISWI UNVERSTIAS ‘AISYIYAH SURAKARTA

Aprilin Acehira Pardesri¹, Tri Susilowati²

aprilincantik@gmail.com

Universitas ‘Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar Belakang: Data WHO menunjukkan lebih dari 50% wanita di berbagai negara mengalami nyeri menstruasi. Prevalensi nyeri menstruasi di Swedia 72%, Amerika Serikat 90%, Kuwait 85,6%, dan Indonesia 64,5%, di antaranya 54,89% mengalami nyeri menstruasi berat. Prevalensi dismenore di provinsi Jawa Tengah mencapai 56%. Penanganan nyeri menstruasi bisa dilakukan secara farmakologi dan nonfarmakologi. Penatalaksanaan nonfarmakologi salah satunya dengan pemberian aromaterapi lemon. Limonene dalam lemon adalah komponen utama dalam senyawa kimia jeruk yang dapat menghambat sistem kerja prostaglandin sehingga mengurangi nyeri. **Tujuan:** Mendeskripsikan hasil skala nyeri menstruasi sebelum dan sesudah dilakukan penerapan aromaterapi lemon pada mahasiswa Universitas ‘Aisyiyah Surakarta. **Metode:** Studi kasus deskriptif untuk mengetahui perbandingan skala nyeri menstruasi sebelum dan sesudah dilakukan penerapan aromaterapi lemon. Penerapan aromaterapi lemon diberikan selama 20 menit, 2 hari 2x sehari menggunakan NRS. **Hasil:** Kedua responden sama-sama mengalami penurunan nyeri sebanyak 3 point. Responden pertama dari nyeri sedang menjadi nyeri ringan, dan responden kedua dari nyeri berat menjadi nyeri sedang. **Kesimpulan:** Penerapan aromaterapi lemon terbukti dapat mengurangi nyeri menstruasi pada mahasiswa.

Kata Kunci: *Aromaterapi Lemon, Nyeri Menstruasi, Terapi Nonfarmakologis*