

## **AROMATERAPI LEMON (*CYTRUS*) DAPAT MENURUNKAN NYERI MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI**

Sherlyna Ayu Almash Nadiah<sup>1</sup>, Kamidah<sup>2</sup>, Sri Kustiyati<sup>3</sup>

Sherlynaayu99@gmail.com

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

### **INTISARI**

**Latar Belakang:** Nyeri menstruasi mempengaruhi 64,25% wanita di Indonesia. Jika tidak segera diatasi akan mempengaruhi fungsi mental dan fisik remaja putri. Aromaterapi lemon merupakan salah satu pengobatan non farmakologi yang dapat digunakan untuk mengatasi nyeri menstruasi, dengan cara inhalasi yaitu tetesan aromaterapi lemon 5-6 tetes dan dihirup dengan 2-3 kali tarikan nafas dalam-dalam, untuk mendapatkan efek yang panjang tisu dapat diletakan didada. **Tujuan:** Membantu remaja putri untuk mengurangi dan mencegah nyeri menstruasi, dapat dipromosikan kepada masyarakat dan merupakan media bacaan yang fleksibel (poster). **Metode:** Sasaran untuk luaran ini yaitu remaja putri yang mengalami menstruasi, masyarakat desa, dan universitas. Instrumen yang digunakan adalah luaran berupa poster yang ditempelkan ditembok desa maupun tembok universitas. **Penelitian terdahulu :** Menurut penelitian Suwanti (2018) nyeri menstruasi secara non farmakologis dengan minyak lemon. Dari 5 orang yang diberikan aromaterapi minyak lemon mengalami penurunan nyeri menstruasi.

**Kesimpulan:** Telah tercipta poster dengan judul "Aromaterapi Lemon (*Cytrus*) Dapat Menurunkan Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri" dan menunjukkan keefektifitasannya yaitu dapat menurunkan nyeri menstruasi pada remaja putri.

*Kata Kunci: Remaja, Nyeri Meenstruasi, Aromaterapi, Lemon.*