

INTISARI

Ristiana B2017102 Program Studi D III Keperawatan	Dosen Pembimbing 1. Endah Sri Wahyuni, S.Kep., Ns., M.Kep. 2. Siti Fatmawati, S.Kep., Ns., M.Kep.
---	---

METODE PENGGUNAAN AROMATERAPI LEMON (*CITRUS*) UPAYA DALAM MENURUNKAN NYERI MENSTRUASI PADA REMAJA

INTISARI

Latar Belakang : Aromaterapi adalah pengobatan komplementer yang menggunakan bahan berbentuk cairan yang terbuat dari tanaman dan mudah menguap, dikenal sebagai minyak *esensial* dan senyawa aromatik lainnya yang dapat mempengaruhi jiwa, emosi, fungsi kognitif dan kesehatan seseorang. Aromaterapi lemon adalah minyak *essensial* yang dihasilkan dari ekstra kulit jeruk (*Citrus Lemon*) yang sering digunakan dalam aromaterapi. Di Indonesia angka kejadian nyeri menstruasi sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% *dismenore* primer dan 9,36% nyeri menstruasi sekunder. Jawa Tengah sebesar 24,46%, prevalensi *dismenore* di Kota Surakarta didapatkan sebanyak 87,7%. **Tujuan :** Untuk memberikan informasi tentang penggunaan aromaterapi lemon (*citrus*) upaya dalam menurunkan nyeri menstruasi pada remaja melalui informasi media poster yang dibuat secara singkat, menarik, dan mudah dipahami oleh pembaca. **Metode :** Dilakukan melalui inhalasi dengan cara memberikan aromaterapi lemon di atas kasa/tisu sejumlah 3 tetes menggunakan pipet tetes/sprit lalu dihirup selama 15 menit dan dilakukan 2 kali dalam sehari selama 2 hari. **Kesimpulan :** Remaja yang mengalami nyeri menstruasi dapat mempraktekkan tentang cara penggunaan aromaterapi lemon (*citrus*) secara mandiri melalui informasi yang didapatkan dari media poster ini.

Kata Kunci : Menstruasi, Nyeri Menstruasi, Aromaterapi Lemon (*Citrus*), Poster