

**PEMBERIAN AROMATERAPI LEMON (*CITRUS*) TERHADAP
PENURUNAN SKALA NYERI MENSTRUASI MELALUI MEDIA VIDEO**

Pita Setia Sari, Erika Dewi Noorratri

pitasetiasari81@gmail.com

Universitas `Aisyiyah Surakarta

INTISARI

Latar Belakang : Angka kejadian nyeri menstruasi di dunia rata-rata lebih dari 50%. Pada negara Indonesia angka kejadian prevalensi nyeri menstruasi berkisar 55% di kalangan usia produktif. Angka kejadian nyeri menstruasi berkisar 45-95% dikalangan wanita usia produktif dengan upaya penanganan *dismenore* dilakukan 51,2% dengan terapi obat, 24,7% dengan relaksasi dan 24,1% dengan distraksi atau pengalihan nyeri. **Metode :** Nyeri Menstruasi dilakukan melalui inhalasi dengan cara memberikan aromaterapi di atas kassa/tisu sejumlah 3 tetes dengan pipet tetes/sprit, kemudian dihirupkan kepada responden. Pemberian minyak aromaterapi lemon diberikan selama 15 menit dan dilakukan 2 kali dalam sehari selama 2 hari. Cara ini efektif dan sudah ada jurnal penelitian yang membuktikan. **Hasil :** Luaran yang dihasilkan berupa video dengan judul “Pemberian Aromaterapi Lemon (*Citrus*) Terhadap Penurunan Skala Nyeri Menstruasi” **Kesimpulan :** Masyarakat yang mengalami nyeri menstruasi dapat mempraktekkan tentang cara pemberian aromaterapi lemon (*citrus*) secara mandiri melalui informasi yang didapatkan dari video ini.

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