

PENGARUH AROMATERAPI LEMON TERHADAP PENURUNAN DIISMENORE PADA REMAJA DI SMK AN- NUR AMPEL BOYOLALI

Vita Septiana¹, Winarni²

vitaseptiana.students@aiska-university.ac.id

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar belakang: Dismenore merupakan keluhan nyeri haid yang disebabkan oleh peningkatan hormone prostaglandin yang menyebabkan kontraksi uterus tidak teratur dan menimbulkan rasa nyeri yang sering dialami remaja putri dan dapat mengganggu aktivitas serta menurunkan konsentrasi belajar. Salah satu alternatif non-farmakologis untuk mengurangi dismenore adalah penggunaan aromaterapi lemon, yang mengandung senyawa aktif seperti limonene yang bersifat analgesik dan dapat menghambat kerja prostaglandin. **Tujuan:** Untuk mengetahui pengaruh aromaterapi lemon terhadap penurunan dismenore pada remaja di SMK An-Nur Ampel Boyolali. **Metode:** Penelitian menggunakan desain pre-eksperimental dengan pendekatan one group pretest-posttest. Sampel terdiri dari 24 remaja putri yang mengalami dismenore. Tingkat nyeri diukur menggunakan Numeric Rating Scale (NRS), dan analisis data dilakukan dengan uji Wilcoxon sign rank. **Hasil Penelitian:** Menunjukkan bahwa sebelum intervensi, mayoritas responden (70,8%) mengalami nyeri dengan skala 5. Setelah pemberian aromaterapi lemon, mayoritas responden (70,8%) mengalami penurunan nyeri menjadi skala 2. Hasil uji Wilcoxon signed rank menunjukkan nilai $p < 0,000$ ($\alpha = 0,05$). **Kesimpulan:** Ada pengaruh aromaterapi lemon terhadap penurunan dismenore pada remaja di SMK An-Nur Ampel Boyolali.

Kata kunci: Aromaterapi Lemon, Dismenore, Remaja.