

**PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN FAKULTAS KEPERAWATAN
INSTITUT KESEHATAN PAYUNG NEGERI PEKANBARU**

Penelitian, Juli 2025

Deswita Rahmadian

**Pengaruh Aromaterapi Lemon (Citrus Limon) Terhadap Skala Nyeri Dismenore
Pada Remaja Putri SMA Negeri 4 Pekanbaru**

xiv + 43 Halaman + 6 Tabel + 1 Skema + 9 lampiran

ABSTRAK

Dismenore merupakan keluhan ginekologis umum yang disebabkan oleh ketidakseimbangan hormon progesteron, seringkali dialami oleh remaja putri dan dapat mengganggu konsentrasi belajar serta kehadiran di sekolah. Prevalensi dismenore di Indonesia cukup tinggi, dengan sekitar 55% wanita usia produktif mengalaminya. Studi pendahuluan di SMA Negeri 4 Pekanbaru menunjukkan bahwa sebagian besar siswi mengalami nyeri haid, namun belum mengetahui atau menggunakan aromaterapi lemon sebagai penanganan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh aromaterapi lemon (Citrus limon) terhadap skala nyeri dismenore pada remaja putri di SMA Negeri 4 Pekanbaru. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi karakteristik responden, rata-rata skala nyeri dismenore sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi lemon, serta pengaruh aromaterapi lemon terhadap skala nyeri dismenore pada remaja putri. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif eksperimental dengan pendekatan one group pre-test post-test. Sampel penelitian berjumlah 9 orang, dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Pengumpulan data dilakukan melalui Pengukuran Tingkat Skala Nyeri (NRS). Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata skala nyeri dismenore sebelum pemberian aromaterapi lemon adalah 6,00, yang termasuk dalam kategori nyeri berat. Setelah diberikan aromaterapi lemon, rata-rata skala nyeri dismenore menurun menjadi 3,67. Uji Paired Sample t-Test menunjukkan nilai p-value 0,000 ($<0,05$), yang mengindikasikan adanya pengaruh signifikan aromaterapi lemon terhadap penurunan skala nyeri dismenore pada remaja putri. berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa pemberian aromaterapi lemon efektif dalam menurunkan skala nyeri dismenore pada remaja putri. Aromaterapi lemon bekerja dengan menghambat sistem kerja hormon prostaglandin dan memberikan efek relaksasi, yang berkontribusi pada penurunan nyeri.

Kata Kunci : Dismenore, Remaja, Aromaterapi Lemon

Daftar bacaan : 23 (2017-2024)

**NURSING DIPLOMA STUDY PROGRAM, FACULTY OF NURSING
INSTITUT OF HEALTH SCIENCES PAYUNG NEGERI PEKANBARU**

Research, July 2025

Deswita Rahmadian

The Effect of Lemon Aromatherapy (Citrus Limon) on the Pain Scale of
Dysmenorrhea in Female High School Students at SMA Negeri 4 Pekanbaru

Xiv + 43 Pages + 6 Tables + 1 Scheme + 9 Appendices

ABSTRACT

Dysmenorrhea is a common gynecological complaint caused by hormonal imbalance of progesterone, often experienced by adolescent girls and can disrupt concentration and attendance at school. The prevalence of dysmenorrhea in Indonesia is quite high, with around 55% of women of reproductive age experiencing it. A preliminary study at SMA Negeri 4 Pekanbaru showed that most female students experience menstrual pain, but are not aware of or use lemon aromatherapy as a treatment. The purpose of this study is to determine the effect of lemon aromatherapy (Citrus limon) on the scale of dysmenorrhea pain in adolescent girls at SMA Negeri 4 Pekanbaru. This study aims to identify the characteristics of respondents, the average scale of dysmenorrhea pain before and after giving lemon aromatherapy, and the effect of lemon aromatherapy on the scale of dysmenorrhea pain in adolescent girls. This study uses a quantitative experimental design with a one-group pre-test post-test approach. The sample consisted of 9 people, selected using purposive sampling technique. Data collection was done through the Numerical Rating Scale (NRS). The results showed that the average scale of dysmenorrhea pain before giving lemon aromatherapy was 6.00, which is included in the category of severe pain. After being given lemon aromatherapy, the average scale of dysmenorrhea pain decreased to 3.67. The Paired Sample t-Test showed a p-value of 0.000 (<0.05), which indicates a significant effect of lemon aromatherapy on reducing the scale of dysmenorrhea pain in adolescent girls. Based on these results, it can be concluded that giving lemon aromatherapy is effective in reducing the scale of dysmenorrhea pain in adolescent girls. Lemon aromatherapy works by inhibiting the working system of prostaglandin hormones and providing a relaxation effect, which contributes to pain reduction.

Keywords: Dysmenorrhea, Adolescents, Lemon Aromatherapy

References: 23 (2017-2024)