



Studi Kasus

Intervensi Aromaterapi Lemon Untuk Mengatasi Dismenore

Faola Tusyukriyah¹, Siti Aisah¹

¹ Program Studi Pendidikan Profesi Ners, Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Semarang

Informasi Artikel

Riwayat Artikel:

- Submit 24 September 2022
- Diterima 20 Desember 2022
- Diterbitkan 30 Desember 2022

Kata kunci:

Dismenore; Skala Nyeri; Aromaterapi Lemon

Abstrak

Dismenore merupakan nyeri di daerah perut yang disebabkan karena kram rahim yang terjadi sebelum dan selama menstruasi, namun dismenore yang tidak ditangani dengan benar, akan berdampak pada terganggunya aktivitas sehari-hari karena dapat menyebabkan pekerjaan sekolah menjadi tertunda, malas untuk pergi ke sekolah, tugas menumpuk dan nilai akademis menjadi menurun. Salah satu cara untuk mengatasi dismenore adalah dengan pemberian aromaterapi lemon. Studi ini bertujuan untuk mengetahui penurunan skala nyeri dismenore setelah dilakukan pemberian aromaterapi lemon. Studi kasus ini menggunakan desain deskriptif dengan pendekatan proses asuhan keperawatan. Subjek studi kasus adalah remaja putri yang mengalami dismenore. Subjek studi kasus berjumlah 2 orang, yang diambil berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Pemberian aromaterapi lemon dilakukan selama 3 hari dengan 3 kali pertemuan, setiap pertemuan dilakukan penerapan selama 30 menit. Alat pengumpulan data menggunakan *Numeric Rating Scale*. Hasil studi menunjukkan bahwa ada perbedaan skala nyeri sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi lemon pada kedua subjek, dimana skala nyeri pada kedua subjek menurun dari skala nyeri sedang (4-6) menjadi skala nyeri ringan (1-3). Aromaterapi lemon mampu menurunkan nyeri dismenore pada remaja putri. Diharapkan aromaterapi lemon dapat diterapkan oleh masyarakat dalam membantu mengurangi nyeri pada remaja putri dismenore.

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan suatu proses transisi dari masa anak-anak menuju tahap dewasa. Sebelum memasuki masaremaja seseorang akan mengalami periode pematangan organ reproduksi wanita yang ditandai adanya masa pubertas. Masa pubertas pada perempuan remaja putri ditandai dengan terjadinya menstruasi. Menstruasi adalah proses lepasnya dinding rahim yang ditandai dengan perdarahan yang terjadi berulang setiap bulan dan membentuk siklus menstruasi, biasanya pertama kali terjadi pada masa awal remaja (Febriyanti et al., 2021). Salah satu gangguan

yang sering dialami wanita pada saat menstruasi adalah nyeri haid atau dismenore. Dismenore merupakan nyeri yang dirasakan pada perut disebabkan oleh kram rahim yang terjadi pada saat sebelum menstruasi dan selama menstruasi (Sholeh, 2017).

Berdasarkan *World Health Organization* (WHO) tingkat kejadian dismenore di dunia masih sangat tinggi, diperkirakan 50% dari seluruh wanita di dunia menderita dismenore. Negara Indonesia tingkat angka kejadian dismenore sebesar 64,25%, dengan dismenore primer 54,89% dan 9,36% mengalami dismenore sekunder

Corresponding author:

Faola Tusyukriyah

faolatusyukriah@gmail.com

Ners Muda, Vol 3 No 3, Desember 2022

e-ISSN: 2723-8067

DOI: <https://doi.org/10.26714/nm.v3i3.10545>

(Nuraeni & Nurholipah, 2021). Berdasarkan data dari profil Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah jumlah remaja putri usia 10-19 tahun sebanyak 2.899.120 jiwa. Sedangkan yang mengalami *dismenore* di provinsi Jawa Tengah sebanyak 1. 465.876 jiwa (Husna, 2019). Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Lasmani et al., 2018) mengatakan bahwa pada usia 12-15 tahun merupakan usia terbanyak yang mengeluhkan *dismenore* yaitu sebesar 53,9% kasus. Hal ini karena pada usia ini terjadi optimalisasi fungsi saraf rahim sehingga sekresi prostaglandin menjadi meningkat, yang akhirnya timbul rasa sakit ketika menstruasi atau yang disebut dengan *dismenore*.

Sebelum dan selama menstruasi tubuh wanita akan mengalami berbagai perubahan yang terjadi pada remaja putri baik dari perubahan secara fisik maupun perubahan psikis. Perubahan fisik dan psikologis tersebut disebabkan karena adanya perubahan hormonal. Menurut penelitian (Suwanti et al., 2018) yang berjudul "Pengaruh Aromaterapi Lemon Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi pada Mahasiswi di Universitas Respati Yogyakarta" menunjukkan secara umum gejala yang dialami oleh wanita saat menstruasi adalah nyeri perut bagian bawah, namun nyeri tersebut dapat menyebar sampai ke pinggang, punggung bagian bawah, paha atas, panggul, dan betis.

Nyeri menstruasi menimbulkan dampak bagi aktivitas atau kegiatan para wanita khususnya remaja putri. Keadaan tersebut menyebabkan menurunnya kualitas hidup wanita, sebagai contoh siswi yang mengalami nyeri menstruasi tidak dapat berkonsentrasi dalam belajar dan motivasi belajar menurun karena nyeri yang dirasakan, menurut penelitian yang dilakukan oleh (Nuraeni & Nurholipah, 2021). Selain itu, dampak negatif yang didapatkan yaitu pekerjaan sekolah jadi tertunda, malas pergi ke sekolah, tugas sekolah menumpuk dan nilai akademis

menjadi menurun, penelitian yang dilakukan (Rompas & Gannika, 2019) yang berjudul "Pengaruh Aromaterapi Lemon Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi pada Mahasiswi Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado".

Penatalaksanaan *dismenore* secara umum dapat dilakukan dengan terapi farmakologi dan non-farmakologi (Maharani & Surani, 2022). Penanganan secara farmakologi dapat diberikan menggunakan analgesik. Meskipun obat analgesik dapat menghilangkan nyeri, namun jika dilakukan secara terus-menerus akan mengalami ketergantungan dan akan menimbulkan dampak negatif bagi kesehatan. Salah satu terapi non farmakologi yang bisa digunakan untuk mengurangi nyeri adalah dengan aromaterapi, dimana aromaterapi memiliki manfaat untuk menurunkan rasa nyeri pada saat menstruasi (Nurpratiwi et al., 2019).

Aromaterapi merupakan suatu pengobatan alternative dengan menggunakan wangi-wangian dari senyawa aromatik (Putri & Anwar, 2019). Respon aroma yang dihasilkan dari aromaterapi lemon akan merangsang kerja sel neurokimia otak. Oleh sebab itu, aroma yang menyenangkan akan menstimulasi thalamus untuk mengeluarkan enfekalin yang berguna sebagai penghilang rasa sakit dan menimbulkan rasa tenang (Nuraeni & Nurholipah, 2021). Salah satu jenis aromaterapi yang dapat digunakan untuk mengatasi nyeri pada saat menstruasi adalah aromaterapi lemon. Aromaterapi lemon dapat menurunkan rasa nyeri dan cemas, pada aromaterapi lemon terdapat kandungan utamanya yaitu *limeone* yang berfungsi untuk menghambat sistem kerja hormon prostaglandin sehingga dapat mengurangi nyeri dan dapat menghasilkan efek tenang (Febriyanti et al., 2021). Studi kasus ini bertujuan untuk mengetahui penurunan tingkat skala nyeri *dismenore* sesudah diberikan aromaterapi lemon.



METODE

Desain dalam studi ini adalah deskriptif dengan pendekatan studi kasus berdasarkan proses asuhan keperawatan, yang meliputi tahapan pengkajian, perumusan diagnosa, perencanaan, implementasi, dan evaluasi. Subjek dalam studi kasus ini sebanyak 2 subjek yang diambil berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Adapun kriteria inklusinya yaitu remaja yang mengalami nyeri menstruasi dengan skala nyeri 1-6, usia remaja awal (12-15 tahun), composmentis, kooperatif, dapat berkomunikasi dengan baik, bersedia menjadi responden, menyukai aromaterapi lemon, tidak memiliki gangguan indra penciuman, tidak memiliki alergi terhadap minyak aromaterapi lemon, dan tidak sedang menggunakan terapi farmakologi dan ramuan tradisional untuk meredakan nyeri menstruasi. Sedangkan kriteria eksklusi dalam penerapan ini yaitu dismenore dengan penyakit penyerta pada sistem reproduksi.

Lokasi studi kasus ini dilaksanakan di Desa Mranggen RT 05/ RW 07 Kecamatan Mranggen Kabupaten Demak dan dilaksanakan pada tanggal 8-10 Juli 2022. Penerapan aromaterapi lemon ini dilakukan 3 kali pertemuan selama 3 hari, dimana setiap pertemuan dilakukan 1 kali intervensi dengan durasi waktu 30 menit.

Tahapan pelaksanaan dalam proses pemberian aromaterapi lemon yaitu: subjek diukur tingkat skala nyeri dismenore terlebih dahulu sebelum diberikan intervensi, kemudian anjurkan subjek untuk rileks dan biarkan subjek untuk menghirup aromaterapi lemon selama 30 menit. Setelah itu, subjek diukur kembali tingkat skala nyeri dismenore dengan menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS). Alat pengumpulan data dalam studi ini yaitu menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS).

HASIL

Pengkajian

Berdasarkan dari hasil pengkajian kedua subjek, didapatkan kedua subjek berjenis kelamin perempuan, kedua subjek berusia rentang 13 tahun dan 14 tahun, keduanya bersuku jawa, keduanya beragama islam, keduanya adalah siswa SMP namun jenjang kelasnya berbeda yaitu kelas 8 dan kelas 9, dan keluhan utama pada kedua subjek yaitu sama-sama mengeluh nyeri saat menstruasi.

Tabel 1
Karakteristik subjek studi

Identitas	Subjek 1	Subjek 2
Usia	13 tahun	14 tahun
Jenis kelamin	Perempuan	Perempuan
Suku	Jawa	Jawa
Agama	Islam	Islam
Pendidikan	SMP (Kelas 8)	SMP (Kelas 9)
Keluhan utama	Nyeri menstruasi	Nyeri menstruasi

Hasil analisa data berdasarkan pengkajian pada kedua subjek mengatakan bahwa saat ini sedang menstruasi hari ke-1, subjek 1 mengatakan nyeri pada perutnya dengan hasil pengkajian nyeri yaitu P=saat bergerak, Q =Nyeri seperti diremas-remas, R = Perut kuadran kiri bagian bawah, S= Skala nyeri 5, T= Hilang timbul. Sedangkan subjek 2 mengatakan nyeri pada pinggang dengan hasil pengkajian nyeri yaitu P= Dirasakan saat bergerak, Q= Seperti diremas-remas, R= Dibagian pinggang, S= Skala nyeri 6, dan T= Nyeri hilang timbul. Kedua subjek mengatakan nyeri yang dirasakan mengganggu aktivitasnya. Kedua subjek juga mengatakan setiap menstruasi sering merasakan nyeri perut namun kedua subjek membiarkannya dan hanya dibuat istirahat dan tidak ada terapi lain yang dilakukan untuk mengurangi rasa nyeri. Keduanya mengatakan tidak sedang dan tidak pernah menderita penyakit menular seperti sesak nafas (asma), jantung, dan lain-lain. Keduanya juga mengatakan



didalam keluarganya tidak ada yang memiliki riwayat penyakit menular dan menurun seperti asma, DM, hipertensi, jantung, dan lain-lain.

Diagnosa dan Intervensi

Diagnosa keperawatan prioritas yang menjadi masalah utama pada kedua subjek adalah nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisiologis (D.0077), yang sejalan dengan teori (Tim Pokja SDKI PPNI, 2016). Intervensi keperawatan yang diberikan yaitu manajemen nyeri, tahapan pemberian antara lain identifikasi lokasi, karakteristik, durasi, frekuensi, kualitas, dan intensitas nyeri, identifikasi skala nyeri, faktor yang memperberat dan memperingan nyeri, berikan teknik non farmakologi (aromaterapi lemon), jelaskan strategi meredakan nyeri, dan ajarkan teknik non farmakologi untuk mengurangi rasa nyeri (Tim Pokja SIKI DPP PPNI, n.d.).

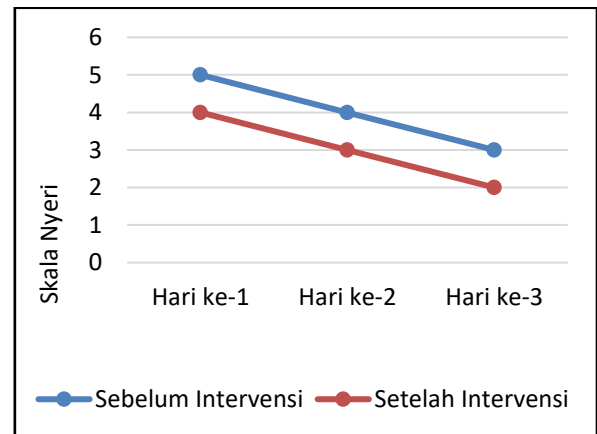
Implementasi

Tindakan keperawatan untuk mengatasi dismenore kedua subjek yaitu menggunakan aromaterapi lemon melalui alat diffuser. Penerapan aromaterapi lemon ini dilakukan 3 kali pertemuan selama 3 hari, dimana setiap pertemuan dilakukan 1 kali intervensi dengan durasi waktu 30 menit. Proses pemberian aromaterapi lemon pada kedua subjek yaitu: subjek diukur tingkat skala nyeri haid terlebih dahulu sebelum diberikan intervensi, kemudian anjurkan subjek untuk rileks dan biarkan subjek untuk menghirup aromaterapi lemon selama 30 menit. Setelah itu, subjek diukur kembali tingkat nyeri dismenore dengan menggunakan alat ukur *Numeric Rating Scale*.

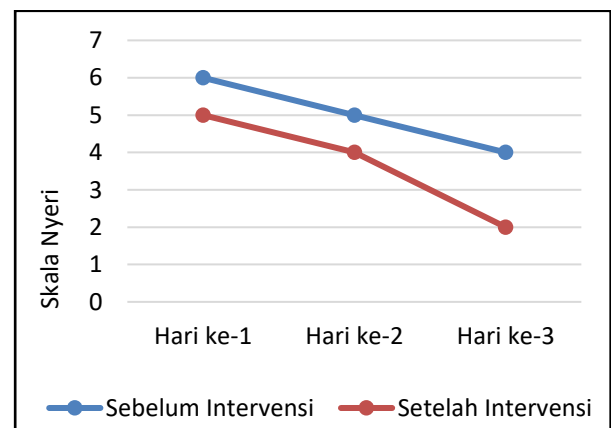
Evaluasi

Hasil penerapan pada gambar 1 dan 2 menunjukkan bahwa kedua subjek sesudah diberikan intervensi aromaterapi lemon mengalami penurunan skala nyeri. Subjek 1

setelah diberikan intervensi aromaterapi lemon sebanyak 3 kali pertemuan selama 3 hari, menunjukkan bahwa terjadi penurunan nyeri dari skala nyeri 5 turun menjadi skala 2. Subjek 2 sesudah diberikan intervensi juga mengalami penurunan nyeri dari skala 6 turun menjadi skala 2.



Gambar 1
Perubahan Skala Nyeri Subjek 1



Gambar 2
Perubahan Skala Nyeri Subjek 2

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pengkajian pada kedua subjek, maka penulis merumuskan masalah keperawatan prioritas yaitu nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisiologis. Hal tersebut sejalan dengan teori (Tim Pokja SDKI DPP PPNI, 2016) yang menyatakan bahwa nyeri akut merupakan suatu pengalaman sensori atau emosional



yang muncul akibat kerusakan jaringan aktual atau fungsional, yang umumnya nyeri ini berlangsung tidak lebih dari 3 bulan. Dismenore merupakan nyeri yang terjadi pada saat menstruasi yang disebabkan karena produksi prostaglandin yang berlebihan. Hal ini mengakibatkan terjadinya kontraksi otot dinding rahim yang kuat. Nyeri menstruasi yang tidak tertangani dengan baik akan mengakibatkan terjadinya gangguan aktivitas serta emosional seseorang (Susanty & Saputra, 2022).

Intervensi atau rencana keperawatan dibuat dengan berdasarkan teori (Tim Pokja SIKI DPP PPNI, n.d.) penulis memfokuskan masalah keperawatan nyeri akut kedua subjek tersebut diantaranya adalah observasi: idenstifikasi lokasi, karakteristik, frekuensi, durasi, intensitas nyeri dan kualitas, kemudian identifikasi skala nyeri dan faktor yang memperberat dan memperingan nyeri, terapeutik: berikan terapi non farmakologi untuk meredakan nyeri dengan (aromaterapi lemon), edukasi: ajarkan terapi non farmakologi untuk mengurangi nyeri. Rencana keperawatan ini bertujuan untuk merencanakan suatu tindakan yang akan diberikan untuk mengatasi nyeri saat menstruasi.

Salah satu terapi non-farmakologi yang bisa digunakan untuk mengatasi nyeri dismenore adalah dengan aromaterapi lemon (Meinika, 2021). Hal ini sama dengan penelitian yang dilakukan oleh (Febriyanti et al., 2021) yang menunjukkan bahwa tindakannya dalam menurunkan skala nyeri dismenore yaitu dengan menggunakan aromaterapi lemon. Penelitian lain oleh (Kurniawati & Susanti, 2022) juga penerapannya dalam mengatasi nyeri dismenore adalah dengan pemberian aromaterapi lemon. Aromaterapi lemon mempunyai efek positif karena diketahui bahwa aromanya yang segar dan harum dapat mempengaruhi organ lainnya sehingga dapat menimbulkan efek yang kuat terhadap emosi (Usman, 2020).

Komponen utama yang terkandung dalam aromaterapi lemon yaitu *limeone*, *limeone* yaitu komponen utama yang terdapat dalam senyawa kimia jeruk yang bisa menghambat system kerja prostaglandin sehingga bisa mengurangi rasa nyeri dan mengurangi rasa sakit. Aromaterapi ini bermanfaat untuk mengurangi ketegangan otot yang akan mengurangi tingkat nyeri (Rambi et al., 2019).

Tindakan keperawatan yang dilakukan untuk mengatasi nyeri dismenore pada kedua subjek tersebut diantaranya adalah mengidentifikasi lokasi, frekuensi, karakteristik, durasi, intensitas nyeri dan kualitas, kemudian mengidentifikasi skala nyeri dan mengidentifikasi faktor yang memperberat dan memperingan nyeri, memberikan terapi non farmakologi untuk mengatasi nyeri dengan (aromaterapi lemon), dan mengajarkan terapi non farmakologi untuk menurunkan nyeri. Tindakan keperawatan yang dilakukan pada kedua subjek yaitu pemberian aromaterapi lemon, pemberian terapi ini dilakukan sebanyak 3 kali pertemuan selama 3 hari, dimana setiap pertemuan diberikan 1 kali intervensi dengan durasi waktu 30 menit. Hal tersebut sejalan dengan penelitian (Rambi et al., 2019) yang menunjukkan bahwa tindakan perlakuan pemberian aromaterapi lemon yang dilakukan selama 30 menit dapat menurunkan tingkat skala nyeri dismenore.

Mekanisme kerja aromaterapi secara inhalasi akan bekerja melalui sirkulasi tubuh dan sistem penciuman (Fitria et al., 2021). Aromaterapi yang dihirup akan masuk melalui hidung, kemudian akan diterjemahkan oleh otak sebagai proses penciuman dan terjadi proses penerimaan molekul aromaterapi tersebut oleh saraf *olfactory epithelium* (saraf pembau), kemudian ditransmisikan sebagai pesan ke pusat penciuman yang berada dipangkal otak, dimana sel neuron (sel saraf) akan menafsirkan aroma atau bau tersebut dan meneruskan ke sistem limbik. Sehingga



pesan dari sistem limbik akan disampaikan ke hipotalamus, kemudian dihipotalamus sistem minyak esensial tersebut akan dialirkan oleh sistem sirkulasi kepada tubuh yang membutuhkan. Aroma yang diolah dan dialirkan kedalam sirkulasi tubuh memberikan reaksi dengan melepaskan substansi neurokimia berupa zat endorphen dan serotonin, dimana kedua zat tersebut berperan sebagai penghilang rasa sakit alami dan memperbaiki suasana hati seseorang menjadi lebih baik. Zat tersebut memberikan pengaruh secara langsung pada organ penciuman dan dipersepsikan oleh otak untuk memberikan reaksi perubahan fisiologis pada tubuh, pikiran, jiwa dan menghasilkan efek menenangkan pada tubuh sehingga akan menyebabkan nyeri tersebut menjadi berkurang (Suwanti et al., 2018).

Setelah dilakukan pemberian aromaterapi lemon sebanyak 3 kali pertemuan selama 3 hari, menunjukkan bahwa kedua subjek mengalami penurunan skala nyeri dari yang awalnya subjek mengeluh nyeri sedang (4-6) turun menjadi ringan (1-3). Penurunan skala nyeri dalam penerapan ini disebabkan karena adanya efek relaksasi yang ditimbulkan dari aromaterapi lemon. Hal ini sejalan dengan penelitian (Suwanti et al., 2018) yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh aromaterapi lemon terhadap penurunan nyeri menstruasi. Hasil ini didukung penelitian yang dilakukan (Nurpratiwi et al., 2019) tentang Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lemon (*Cytrus*) Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore, yang menunjukkan bahwa ada pengaruh pemberian aromaterapi lemon terhadap penurunan skala nyeri dismenore. Hasil ini juga didukung dengan penelitian (Nuraeni & Nurholipah, 2021) yang menunjukkan bahwa aromaterapi memiliki pengaruh terhadap tingkat nyeri haid (dismenore).

SIMPULAN

Pemberian aromaterapi lemon yang dilakukan 3 kali pertemuan mampu

menurunkan nyeri dismenore kedua subjek, dari yang awalnya subjek mengeluh nyeri sedang (4-6) turun menjadi ringan (1-3). Diharapkan aromaterapi lemon dapat diterapkan masyarakat untuk membantu meredakan nyeri pada remaja putri saat mentruasi.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada prodi keperawatan Universitas Muhammadiyah Semarang, terutama kepada pembimbing yang sudah membimbing dan memberikan arahan, serta kepada kedua subjek yang telah bersedia menjadi subjek dalam studi ini sehingga penulis dapat menyelesaikan studi kasus tersebut.

REFERENSI

- Febriyanti, V., Putri, V. S., & Yanti, R. D. (2021). Pengaruh Aromaterapi Lemon (*Citrus*) terhadap Skala Nyeri Dismenorea pada Mahasiswi Program Studi Ilmu Keperawatan STIKes Baiturrahim Jambi. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 10(1), 74. <https://doi.org/10.36565/jab.v10i1.277>
- Fitria, L., Febrianti, A., Arifin, A., Hasanah, A., & Firdausiyeh, D. (2021). Efektivitas Aromaterapi Lavender dan Peppermint Terhadap Skala Nyeri Haid Pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmiah PANNMED (Pharmacist, Analyst, Nurse, Nutrition, Midwifery, Environment, Dentist)*, 16(3), 614-619. <https://doi.org/10.36911/pannmed.v16i3.1208>
- Husna, N. (2019). *Gambaran Aktivitas Olahraga pada Penderita Dismenorea di Pondok Pesantren Al-Mas'udiyah Putri 2 Blater Kabupaten Semarang*.
- Kurniawati, P., & Susanti, D. (2022). Pengaruh Aromateraphy Lemon (*cytrus*) terhadap Penurunan Nyeri Dismenore pada Santriwati di Dayah Al-Ikhlis Kecamatan Ingin Jaya Kabupaten Aceh Besar. *Al-Irsyad*, 105(2), 79.
- Lasmani, K. K. H., Wibawa, A., & Muliarta, I. M. (2018). Hubungan Antara Indeks Massa Tubuh (*IMT*) Kategori Underweight dengan Tingkat Nyeri *Dysmenorrhoea Primer* pada Remaja Putri Sekolah Menengah Pertama. 5, 27-30.



- Maharani, A. R., & Surani, E. (2022). *Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore*. 13(5), 40-45.
- Meinika, H. (2021). *Perbedaan Pemberian Aromaterapi Lemon dan Aromaterapi Lavender Terhadap Nyeri Haid pada Remaja Putri di Wilayah Kerja Puskesmas Kuala Lempung Kota Bengkulu*.
- Nuraeni, R., & Nurholipah, A. (2021). Aromaterapi Lavender terhadap Intensitas Nyeri Haid (Dysmenorrhea) pada Mahasiswi Tingkat II. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 5(1), 178-185. <https://doi.org/10.31539/jks.v5i1.2834>
- Nurpratiwi, N., Yousriatin, F., & Maulidiyah, U. (2019). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lemon (Citrus) Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore. *Khatulistiwa Nursing Journal*, 1(1), 38-45.
- Putri, A. D., & Anwar, Y. (2019). *Pengaruh Inhalasi Aromaterapi terhadap Nyeri Haid pada Remaja*. 29-49.
- Rambi, C. A., Bajak, C., & Tumbale, E. (2019). Pengaruh Aromaterapi Lemon (Citrus) Terhadap Penurunan Dismenore Pada Mahasiswi Keperawatan. *Jurnal Ilmiah Sesebanua*, 3, 27-34.
- Rompas, S., & Gannika, L. (2019). Pengaruh Aromaterapi Lemon (Citrus) Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Pada Mahasiswi Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado. *Jurnal Keperawatan*, 7(1). <https://doi.org/10.35790/jkp.v7i1.25196>
- Sholeh, A. Q. (2017). *Buah Hati Antara Perhiasan dan Ujian Keimanan*. Diandra Kreatif.
- Susanty, S. D., & Saputra, H. A. (2022). *Pengaruh Pemberian Aromaterapi Red Ginger (Jahe Merah) Terhadap Nyeri Haid pada Remaja*. 8(2), 83-91.
- Suwanti, S., Wahyuningsih, M., & Liliانا, A. (2018). *Pengaruh Aromaterapi Lemon (Citrus) Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi pada Mahasiswa di Universitas Respati Yogyakarta*. 5(1), 345-349.
- Tim Pokja SDKI DPP PPNI. (2016). *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia Definisi dan Indikator Diagnostik Edisi 1*. Dewan Pengurus PPNI.
- Tim Pokja SDKI PPNI. (2016). *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia Definisi dan Indikator Diagnostik*. Dewan Pengurus PPNI.
- Tim Pokja SIKI DPP PPNI. (n.d.). *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia Definisi dan Tindakan Keperawatan Edisi 1*. Dewan Pengurus PPNI.
- Usman, L. (2020). Senam Dismenorea Dan Aroma Terapi Lavender Dalam Menurunkan Dismenorea. *Jambura Health and Sport Journal*, 2(2), 53-59. <https://doi.org/10.37311/jhsj.v2i2.7057>

