

PENGARUH AROMATERAPI LEMON TERHADAP SKALA NYERI HAID PRIMER PADA SISWI KELAS VIII DI SMP NEGERI 2 GAMPING

Ela Yulsilah¹, Fatimah Dewi Anggraeni², Eniyati³

INTISARI

Latar Belakang: nyeri haid primer merupakan nyeri menstruasi yang sering dialami remaja putri, terutama pada haid pertama, akibat peningkatan prostaglandin yang memicu kontraksi kuat pada otot rahim dan menimbulkan kram serta ketidaknyamanan. Salah satu penanganan nonfarmakologis yang dapat digunakan adalah aromaterapi lemon, yang mengandung senyawa limonene berfungsi menghambat pembentukan prostaglandin, sehingga kontraksi rahim berkurang menjadi lebih rileks.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh aromaterapi lemon terhadap nyeri haid primer pada siswi kelas VIII SMP Negeri 2 Gamping.

Metode: Penelitian menggunakan metode pre-eksperimen dengan desain *one group pretest-posttest* tanpa kelompok kontrol. Jumlah Populasi yaitu 90 responden, dengan teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling yang berjumlah 20 responden, dipilih berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi tertentu. Alat dan bahan yang digunakan yaitu lembar NRS, tisu dan aromaterapi lemon, metode yang digunakan yaitu dengan cara inhalasi, selama 3 kali sehari sebanyak 3-4 tetes dihirup selama kurang lebih 10 menit. analisis data menggunakan uji wilcoxon

Hasil: Hasil penelitian menunjukkan rata-rata nyeri haid sebelum diberikan intervensi adalah 4,85 dan sesudah intervensi adalah 4,15 dengan selisih 0,70. hasil analisis data didapatkan nilai p-value 0,000 (< 0,05) yang menunjukkan perbedaan signifikan sebelum dan sesudah intervensi

Kesimpulan: Aromaterapi lemon berpengaruh signifikan dalam menurunkan nyeri haid primer pada remaja dan dapat direkomendasikan sebagai pengobatan nonfarmakologis yang aman, mudah diterapkan dan bermanfaat dalam pelayanan kebidanan.

Kata kunci: Dismenore primer, nyeri haid, aromaterapi lemon, remaja putri

¹Mahasiswa Kebidanan (S-1) Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

²Dosen Kebidanan (S-1) Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

THE EFFECT OF LEMON AROMATHERAPY ON PRIMARY DYSMENORRHEA AMONG EIGHTH-GRADE STUDENTS AT SMP NEGERI 2 GAMPING

Ela Yulsilah¹, Fatimah Dewi Anggraeni², Eniyati³

ABSTRACT

Background: Primary dysmenorrhea is a common menstrual pain experienced by adolescent girls, particularly during the first menstruation, caused by increased prostaglandin levels that trigger strong uterine muscle contractions, resulting in cramps and discomfort. One non-pharmacological intervention that can be utilized is lemon aromatherapy, which contains limonene compounds that inhibit prostaglandin synthesis, thereby reducing uterine contractions and promoting relaxation.

Objective: This study aimed to analyze the effect of lemon aromatherapy on primary dysmenorrhea among eighth-grade students at SMP Negeri 2 Gamping.

Methods: This research employed a pre-experimental design with a one-group pretest–posttest approach and no control group. The study population consisted of 90 respondents, with 20 respondents selected through purposive sampling based on specific inclusion and exclusion criteria. The instruments and materials used included an NRS (Numeric Rating Scale) sheet, tissues, and lemon aromatherapy oil. The intervention was administered via inhalation, three times daily, with 3–4 drops inhaled for approximately 10 minutes each session. Data analysis was conducted using the Wilcoxon test.

Results: The findings showed that the mean menstrual pain score before the intervention was 4.85, which decreased to 0.70 after the intervention, with a mean reduction of 4.15. Statistical analysis revealed a p-value of 0.000 (<0.05), indicating a significant difference before and after the intervention.

Conclusion: Lemon aromatherapy significantly reduces primary dysmenorrhea in adolescents and can be recommended as a safe, easy-to-apply, and beneficial non-pharmacological treatment in midwifery care.

Keywords: Primary dysmenorrhea, menstrual pain, lemon aromatherapy, adolescent girls

¹ Midwifery Student (Bachelor) Jenderal Achmad Yani University, Yogyakarta

² Midwifery Lecturer (Bachelor) Jenderal Achmad Yani University, Yogyakarta