



**EFEKTIFITAS AROMATERAPI LEMON (CYTRUS) TERHADAP
PENURUNAN TINGKAT DISMENORE PADA REMAJA PUTRI**

KELAS IX DI SMP NEGERI 1 BAWEN

KABUPATEN SEMARANG

ARTIKEL

Oleh:

Lufti Vera Astari

NIM. 030217B028

PROGRAM STUDI D-IV KEBIDANAN

UNIVERSITAS NGUDI WALUYO

UNGARAN

2019

HALAMAN PENGESAHAN

Artikel Skripsi dengan judul “Efektifitas Aromaterapi Lemon (Citrus) Terhadap Penurunan Tingkat Dismenore Pada Remaja Putri Kelas IX Di SMP Negeri 1 Bawen Kabupaten Semarang” Disusun Oleh:

Nama : LUFTI VERA ASTARI

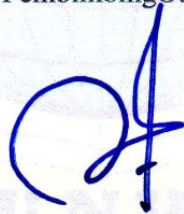
NIM : 030217B028

Program Studi : DIV Kebidanan Transfer

Telah disetujui oleh pembimbing Skripsi Program Studi DIV Kebidanan Transfer Universitas Ngudi Waluyo, pada :

Ungaran, 31 Juli 2019

Pembimbing Utama



Wahyu Kristiningrum, S.SiT., M.H.
NIDN. 0610048803

Fakultas Ilmu Kesehatan
Program Studi DIV Kebidanan
Skripsi, 2019

Lufti Vera Astari¹, Wahyu Kristiningrum², Risma Aliviani P.³
030217B028

**EFEKTIFITAS AROMATERAPI LEMON (*CYTRUS*) TERHADAP
PENURUNAN TINGKAT DISMENOIRE PADA REMAJA PUTRI KELAS
IX DI SMP NEGERI 1 BAWEN KABUPATEN SEMARANG**

(xvi + 72 halaman + 6 tabel + 2 gambar + 11 lampiran)

ABSTRAK

Latar belakang : Angka kejadian *dismenore* primer di Indonesia sekitar 54,89%, sedangkan sisanya adalah penderita dengan tipe sekunder. Setelah dilakukan wawancara terhadap 10 siswi di SMP Negeri 1 Bawen yang mengalami *dismenore* didapatkan 1 siswi mengalami nyeri ringan, 6 siswi mengalami nyeri sedang dan 3 siswi mengalami nyeri berat. Salah satu terapi non farmakologi yang efektif untuk menurunkan nyeri *dismenore* adalah aromaterapi. Minyak aromaterapi lemon (*Cytrus*) dapat menghambat sistem kerja prostaglandin sehingga kontraksi uterus berkurang dan menurunkan tingkat *dismenore*.

Tujuan : Untuk mengetahui efektifitas aromaterapi lemon (*Cytrus*) terhadap penurunan tingkat *dismenore* pada remaja putri kelas IX di SMP Negeri 1 Bawen Kabupaten Semarang.

Metode: Penelitian ini menggunakan *Quasi Eksperimental Design* dengan rancangan *one group pretest-posttest design*. Populasi penelitian adalah siswi kelas IX di SMP Negeri 1 Bawen sebanyak 143 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan metode purposive sampling, teknik analisis data menggunakan uji *T-Test*.

Hasil : Didapatkan nilai $p\text{-value } 0,000 < \alpha (0,05)$, maka dapat disimpulkan bahwa Aromaterapi lemon (*Cytrus*) efektif menurunkan tingkat nyeri *dismenore* pada remaja putrid kelas IX di SMP Negeri 1 Bawen.

Saran : Institusi pendidikan diharapkan mampu memberikan informasi pada siswinya mengenai kesehatan reproduksi remaja yaitu tentang cara mengurangi *dismenore* dengan menggunakan aromaterapi lemon (*Cytrus*).

Kata kunci : *Dismenore, Aromaterapi Lemon (Cytrus), Remaja Putri.*

Kepustakaan : 44pustaka (2009-2018)

Efektifitas Aromaterapi Lemon (*Cytrus*) Terhadap Penurunan tingkat Dismenore
Pada Remaja Putri Kelas IX Di SMP Negeri 1 Bawen
Kabupaten Semarang

**Faculty of Health Sciences
DIV of Midwifery Study Program
Final Assignment, 2019**

**Lufti Vera Astari¹, Wahyu Kristiningrum², Risma Aliviani P.³
030217B028**

**THE EFFECTIVENESS OF AROMATHERAPY USING LEMON (*Cytrus*)
TO DECREASE THE LEVEL DYSMENORRHEA IN FEMALE
ADOLESCENTS OF NINTH GRADE AT SMP NEGERI (STATE JUNIOR
HIGH SCHOOL) 1 BAWEN SEMARANG REGENCY**

(xvi + 72 pages + 6 tables + 2 pictures + 11 enclosures)

ABSTRACT

Background : The incidences of primary dysmenorrhea in Indonesia are around 54.89%, while the rest are patients with secondary type. After interviewing 10 students in SMP Negeri 1 Bawen who experienced dysmenorrhea, it obtained 1 student experiencing mild pain, 6 girls experiencing moderate pain and 3 students experiencing severe pain. One of the effective non-pharmacological therapies to reduce dysmenorrhea pain is aromatherapy. Aromatherapy of lemon oil (*Cytrus*) can inhibit prostaglandin working system that reduces uterine contractions and reduces the level of dysmenorrhea.

Aim : To determine the effectiveness of aromatherapy using lemon (*Cytrus*) to decrease the level of dysmenorrhea in female adolescents of ninth grade in SMP Negeri 1 Bawen Semarang regency.

Method: This study used a Quasi Experimental Design of one group pretest-posttest design. The study population was students of ninth grade in SMPN 1 Bawen as many as 143 people. Sampling technique used purposive sampling method. Data analysis techniques used T-Test.

Results: It obtained p-value $0.000 < \alpha (0.05)$, it could be concluded that aromatherapy using lemon (*Cytrus*) effectively reduces dysmenorrheal pain in female adolescents of ninth grade in SMP Negeri 1 Bawen.

Suggestion : Educational institutions are expected to provide information to its female students about adolescent's reproductive health such as about how to reduce dysmenorrhea using lemon aromatherapy (*Cytrus*).

Keywords : Dysmenorrhea, Aromatherapy Using Lemon (*Cytrus*), Female Adolescents.

Literatures : 44 (2009-2018)

Efektifitas Aromaterapi Lemon (*Cytrus*) Terhadap Penurunan tingkat Dismenore Pada Remaja Putri Kelas IX Di SMP Negeri 1 Bawen Kabupaten Semarang

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah suatu fase perkembangan yang dinamis dalam kehidupan seseorang. Perubahan paling awal muncul yaitu perkembangan secara biologis. Salah satu tanda keremajaan secara biologis yaitu mulainya remaja mengalami menstruasi (Rahmawati, 2012). Menstruasi atau haid adalah perdarahan secara periodik dan siklik dari uterus, disertai pelepasan (deskuamasi) endometrium (Proverawati dan Misaroh, 2009).

Dismenore yang dialami remaja putri biasanya menimbulkan rasa kram dan terpusat di abdomen bawah (Prawirohardjo, 2011). Angka kejadian dismenore primer di Indonesia sekitar 54,89%, sedangkan sisanya adalah penderita dengan tipe sekunder (Proverawati A, 2009). Angka kejadian nyeri dismenore berkisar 45-49% dikalangan wanita produktif. Derajat nyeri setiap wanita tentunya tidak sama, ada yang masih bisa beraktifitas dan adapula yang tidak bisa beraktifitas sama sekali. Dismenore tidak boleh dibiarkan karena akan sangat merugikan produktifitas remaja, apabila dismenore dibiarkan dan tidak diobati atau tidak mendapat penanganan yang benar dalam jangka panjang maka selamanya masa haid akan mengalami rasa nyeri, dismenore akan bertambah parah bila disertai kondisi psikis yang tidak stabil, seperti stres, depresi, cemas berlebihan, dan keadaan sedih atau gembira yang berlebihan (Anurogo, 2009).

Penanganan dismenore ada 2 macam, yaitu penanganan secara farmakologis dan non farmakologis. Salah satu terapi non farmakologi untuk menurunkan nyeri dismenore adalah aromaterapi. Menurut Rukmala & Sarwinanti (2016) menyatakan bahwa aromaterapi melati lebih efektif untuk menurunkan tingkat nyeri dismenore dibandingkan dengan teknik relaksasi nafas dalam, dengan nilai rata-rata aromaterapi melati lebih besar (2,90), sedangkan teknik relaksasi nafas dalam (1,40).

Aromaterapi adalah pengobatan yang menggunakan wangi-wangian, istilah ini merujuk pada penggunaan minyak essensial dalam penyembuhan holistic untuk memperbaiki kesehatan dan kenyamanan emosional dan dalam mengembalikan keseimbangan badan (Sharma, 2009). Efek aromaterapi positif karena aroma yang segar dan harum merangsang sensori dan akhirnya mempengaruhi organ lainnya sehingga dapat menimbulkan efek yang kuat terhadap emosi. Limeone adalah komponen utama dalam senyawa kimia jeruk yang dapat menghambat sistem kerja prostaglandin sehingga dapat mengurangi nyeri. Menurut Suwanti, dkk (2018) aromaterapi lemon berpengaruh untuk menurunkan tingkat nyeri dismenore, dimana rata-rata tingkat nyeri sebelum diberikan aromaterapi lemon sebesar 4,95 dan rata-rata tingkat nyeri setelah diberikan aromaterapi lemon turun menjadi 2,65.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang penulis lakukan pada tanggal 13 Oktober 2018 di SMP Negeri 1 Bawen, berdasarkan data kunjungan UKS, siswi yang paling banyak mengeluhkan dismenore adalah kelas IX. Setelah dilakukan wawancara terhadap 10 siswi yang mengalami dismenore didapatkan 1 siswi mengalami nyeri ringan, 6 siswi mengalami nyeri sedang dan 3 siswi mengalami nyeri berat.

Efektifitas Aromaterapi Lemon (*Cytrus*) Terhadap Penurunan tingkat Dismenore Pada Remaja Putri Kelas IX Di SMP Negeri 1 Bawen Kabupaten Semarang

Salah satu aromaterapi yang dapat digunakan dalam penurunan dismenore adalah aromaterapi lemon. Oleh karena itu, penulis tertarik untuk meneliti efektivitas aromaterapi lemon (*Cytrus*) terhadap penurunan tingkat nyeri dismenore pada remaja putri kelas IX di SMP Negeri 1 Bawen Kabupaten Semarang.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini adalah *Quasi Eksperimental Design* dengan rancangan *one group pretest-posttest design* untuk mendeskripsikan skala *dismenore* pada remaja putri sebelum dan sesudah diberi aromaterapi lemon (*Cytrus*). Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 1 Bawen. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Januari 2019. Populasi dalam penelitian ini adalah siswi kelas IX di SMP Negeri 1 Bawen sebanyak 143 orang. Pengambilan sampel berdasarkan Gay dalam Sani (2016) jumlah sampel untuk penelitian eksperimen minimal 15 orang, sehingga sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 16 orang siswi yang mengalami dismenore. Teknik sampling pada penelitian ini adalah teknik non probability sampling dengan metode pengambilan sampel purposive sampling. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini berupa *Numeric Rating Scale (NRS)* yang digunakan sebelum dan sesudah diberi aromaterapi lemon (*Cytrus*).

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Analisis Univariat

1. Tingkat *Dismenore* Sebelum Diberikan Aroma Terapi Lemon (*Cytrus*)

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tingkat *Dismenore* Sebelum Diberikan Aroma Terapi Lemon (*Cytrus*) pada Siswi kelas IX yang Mengalami *Dismenore* di SMP Negeri 1 Bawen

| <i>Dismenore</i> Pretest | Frekuensi | Persentase (%) |
|------------------------------|-----------|----------------|
| Tidak Nyeri | 0 | 0,0 |
| Nyeri Ringan | 5 | 31,3 |
| Nyeri Sedang | 9 | 56,2 |
| Nyeri Berat Terkontrol | 2 | 12,5 |
| Nyeri Berat Tidak Terkontrol | 0 | 0,0 |
| Jumlah | 16 | 100,0 |

Sebelum diberikan aroma terapi lemon, siswi yang mengalami nyeri ringan sejumlah 5 siswi (31,3%), nyeri sedang sejumlah 9 siswi (56,2%), dan nyeri berat terkontrol sejumlah 2 siswi (12,5%).

2. Tingkat *Dismenore* Sesudah Diberikan Aroma Terapi Lemon (*Cytrus*)

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tingkat *Dismenore* Sesudah Diberikan Aroma Terapi Lemon (*Cytrus*) pada Siswi kelas IX yang Mengalami *Dismenore* di SMP Negeri 1 Bawen

| <i>Dismenore</i> Posttest | Frekuensi | Persentase (%) |
|------------------------------|-----------|----------------|
| Tidak Nyeri | 2 | 12,5 |
| Nyeri Ringan | 12 | 75,0 |
| Nyeri Sedang | 2 | 12,5 |
| Nyeri Berat Terkontrol | 0 | 0,0 |
| Nyeri Berat Tidak Terkontrol | 0 | 0,0 |
| Jumlah | 16 | 100,0 |

Sesudah diberikan aroma terapi lemon, siswi yang tidak nyeri sejumlah 2 siswi (12,5%), nyeri ringan sejumlah 12 siswi (75,0%), dan nyeri sedang sejumlah 2 orang (12,5%).

B. Analisis Bivariat

1. Uji Normalitas

Uji normalitas sebagai pra syarat uji t dependen disajikan pada tabel berikut ini.

Tabel3 Uji Normalitas

| Variabel | Perlakuan | n | p-value | Kesimpulan |
|------------------|-----------|----|---------|------------|
| <i>Dismenore</i> | Pretest | 16 | 0,113 | Normal |
| | Posttest | 16 | 0,082 | Normal |

Berdasarkan uji normalitas menggunakan Saphiro Wilk, didapatkan p-value untuk variabel *dismenore* pretest dan posttest masing-masing sebesar 0,113 dan 0,082 > α (0,05). Ini menunjukkan bahwa data-data yang diperoleh semua berdistribusi normal. Dengan demikian, pra syarat uji t dependen telah terpenuhi.

2. Efektivitas Aromaterapi Lemon (*Cytrus*) terhadap Penurunan Tingkat *Dismenore* Tabel 4 Perbedaan Tingkat *Dismenore* Siswi Sebelum dan Sesudah Diberikan Aroma Terapi Lemon di SMP Negeri 1 Bawen Kabupaten Semarang

| Variabel | Perlakuan | N | Mean | SD | T | p-value |
|--------------------------|-----------|----|------|-------|--------|---------|
| Tingkat <i>Dismenore</i> | Pretest | 16 | 4,13 | 1,586 | 15,363 | 0,000 |
| | Posttest | 16 | 1,81 | 1,377 | | |

Sebelum diberikan aroma terapi lemon, rata-rata nyeri *dismenore* siswi sebesar 4,13. Kemudian sesudah diberikan aroma terapi lemon, nyeri *dismenore* turun menjadi 1,81, atau rata-rata turun sebesar 2,31.

Berdasarkan uji t dependen, didapatkan nilai t hitung sebesar 15,363 dengan p-value 0,000. Oleh karena $p\text{-value } 0,000 < \alpha (0,05)$, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat efektivitas aromaterapi lemon (*Cytrus*) terhadap penurunan tingkat *dismenore* pada remaja putri kelas IX di SMP Negeri 1 Bawen Kabupaten Semarang.

Tingkat *Dismenore* sebelum diberikan aroma terapi lemon (*Cytrus*) siswi yang mengalami nyeri ringan sejumlah 5 siswi (31,3%), dimana pada *dismenore* ringan ini siswi mengalami nyeri yang masih dapat di tolerir, berlangsung beberapa saat dan tidak mengganggu aktivitas. Siswi yang mengalami nyeri sedang sejumlah 9 siswi (56,2%), siswi mulai merespon nyeri dengan merintih dan menekan-nekan bagian nyeri, pada derajat ini biasanya seseorang tetap mampu melanjutkan aktivitas sehari-hari namun butuh usaha lebih dalam melakukannya terlebih lagi responden rata-rata berusia 14-15 tahun yang mengalami *dismenore* di sekolah dimana aktifitasnya yang membutuhkan banyak energi dan konsentrasi yang cukup agar bisa menerima pelajaran di sekolah. Siswi yang mengalami nyeri berat terkontrol sejumlah 2 siswi (12,5%), pada tingkat nyeri ini siswa mengeluh karena nyeri seperti menusuk-nusuk dan ada kemungkinan seseorang tidak mampu melakukan aktivitas dan perlu istirahat untuk beberapa saat. Sehingga dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden mengalami nyeri sedang.

Faktor dominan yang mempengaruhi respon nyeri adalah usia individu. Responden yang rata-rata berusia 14-15 tahun mempunyai tingkat kematangan usia yang masih rendah. Hal ini didukung penelitian yang dilakukan oleh Fauridha dan Subiatun (2010) yang memperlihatkan kejadian *dismenore* di SMP Muhammadiyah 1 Yogyakarta bahwa sebagian besar responden mengalami *dismenorea* yaitu 78 orang (92,9%) dan hanya 6 orang (7,1%) yang tidak mengalami *dismenorea*.

Faktor psikologis maupun lingkungan dapat menjadi penyebab terjadinya *dismenore* pada remaja, dimana responden yang masih dalam kategori usia remaja awal dan baru mengalami masa pubertas masih memiliki emosi yang labil sehingga rentan terhadap stres dan mudah cemas pada setiap perubahan pada fisik maupun lingkungan. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Muntari (2014), menyimpulkan bahwa nyeri haid cenderung lebih sering dan lebih hebat pada gadis remaja yang mengalami kegelisahan, ketegangan dan kecemasan.

Hormon prostaglandin pun memiliki peran dalam terjadinya *dismenore*. Hal ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Manuaba (2010) pada saat menstruasi, prostaglandin meningkatkan respon miometrial yang menstimulasi hormone oksitosin. Dan hormon oksitosin ini juga mempunyai sifat meningkatkan kontraksi uterus yang dapat menyebabkan *dismenore*.

Pola makan siswi sehari-hari yang tidak teratur dan makan makanan apa saja yang mereka inginkan tanpa memperhatikan kandungan gizi yang diperlukan oleh tubuh menimbulkan beberapa masalah pada kecukupan gizi remaja yang dapat menyebabkan *Dismenore*. Sejalan dengan penelitian Ju *et al.*, (2014) bahwa individu dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) kurang, berisiko 1,34 kali mengalami

dismenore yang diduga adanya interaksi antara lemak tubuh dan hormon yang mengontrol seperti estrogen lebih sedikit.

Sesudah diberikan aroma terapi lemon (*Cytrus*), siswi yang tidak nyeri sejumlah 2 siswi (12,5%), nyeri ringan sejumlah 12 siswi (75,0%), dan nyeri sedang sejumlah 2 orang (12,5%). Hal ini menunjukkan bahwa tingkat *dismenore* yang dialami responden sudah berkurang. Responden juga mengatakan bahwa setelah diberikan aromaterapi lemon (*Cytrus*) nyeri yang mereka rasakan perlahan berkurang, bahkan hilang.

Limeone adalah komponen utama dalam senyawa kimia jeruk yang dapat menghambat sistem kerja prostaglandin dimana kontraksi uterus menjadi berkurang sehingga dapat mengurangi *dismenore*. Didukung dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Nurfitriani, dkk (2016) menyatakan bahwa ada penurunan derajat *dismenore* primer setelah pemberian aromaterapi lemon secara inhalasi dengan p value 0,000 ($P < 0,05$). Didukung pula dengan penelitian yang dilakukan oleh Listiyani dan Pawestri (2018) di Universitas Muhammadiyah Semarang bahwa ada perbedaan tingkat nyeri menstruasi yang signifikan antara kelompok yang diberikan aromaterapi lemon dengan kelompok yang tidak diberikan aromaterapi lemon dengan p value $0,000 < \alpha 0,05$.

Diketahui p-value 0,000, karena nilai $0,000 < \alpha (0,05)$, maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan secara signifikan tingkat *dismenore* responden sebelum dan sesudah diberikan aroma terapi lemon pada siswi kelas IX di SMP Negeri 1 Bawen Kabupaten Semarang. Tingkat *dismenore* sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi lemon (*Cytrus*) pada siswi yang mengalami *dismenore*, dimana sebelum diberikan aromaterapi lemon (*Cytrus*) rata-rata tingkat *dismenore* 4,13 dan setelah diberikan aromaterapi lemon (*Cytrus*) rata-rata tingkat *Dismenore* 2,31. Hal tersebut menunjukkan penurunan tingkat *dismenore* yang dirasakan responden karena kandungan dan cara kerja dari aromaterapi lemon (*Cytrus*) yang mampu menurunkan kadar prostaglandin dalam tubuh, sehingga menghambat kontraksi uterus dan mengurangi gejala *dismenore* yang sedang dirasakan oleh responden. Hal ini didukung oleh penelitian serupa yang dilakukan oleh Suwanti, dkk (2018) bahwa aromaterapi lemon berpengaruh untuk menurunkan tingkat nyeri *dismenore*, dimana rata-rata tingkat nyeri sebelum diberikan aromaterapi lemon sebesar 4,95 dan rata-rata tingkat nyeri setelah diberikan aromaterapi lemon turun menjadi 2,65.

Penurunan tingkat *dismenore* tiap responden bervariasi, penurunan tingkat *dismenore* paling besar adalah 3 tingkat dan yang paling kecil adalah turun 1 tingkat setelah diberikan aromaterapi lemon (*Cytrus*). Hal ini terjadi bisa dikarenakan beberapa faktor diantaranya adalah makna responden terhadap nyeri, koping terhadap nyeri, pengalaman nyeri masalalu yang pernah dirasakan oleh responden (Solehati, dkk., 2015).

Setelah 5 menit diffuser dinyalakan di dalam ruangan, responden dapat menghirup aromaterapi lemon (*Cytrus*) selama 15 menit sehingga skala

Efektifitas Aromaterapi Lemon (*Cytrus*) Terhadap Penurunan tingkat *Dismenore* Pada Remaja Putri Kelas IX Di SMP Negeri 1 Bawen Kabupaten Semarang

dismenore dapat berkurang. Hal ini didukung oleh penelitian Rahmawati (2015), pemberian aromaterapi lemon dengan menggunakan diffuser dengan perbandingan 6 tetes essential oil lemon dan 300 ml air selama 1 x 15 menit dapat menurunkan tingkat *dismenore*. Dengan hasil intensitas nyeri sebelum diberikan aromaterapi lemon dapat diketahui bahwa tingkat nyeri haid dari 17 remaja putri sebelum dilakukan teknik aromaterapi sebagian remaja putri yang mengalami nyeri haid tingkat sedang sebanyak 8 remaja putri (47.1%), 6 sedangkan yang mengalami nyeri ringan sebanyak 5 remaja putri (29.4%), sedangkan yang mengalami nyeri berat terkontrol sebanyak 4 remaja putri (23.5%).

KESIMPULAN

Aromaterapi lemon (*Cytrus*) efektif untuk menurunkan *dismenore* pada remaja putri kelas IX di SMP Negeri 1 Bawen Kabupaten Semarang dengan perbedaan skala *dismenore* sebelum dan sesudah pemberian rata-rata turun sebesar 2,31.

DAFTAR PUSTAKA

- Anurogo, Wulandari. 2011. *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*. Yogyakarta: ANDI.
- Fauridha F. & Subiyatun S. 2010. Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Dismenorea pada Siswi Kelas VIII SMP Muhammadiyah 1 Yogyakarta Tahun 2010. <http://digilib.unisayogya.ac.id/3390/1/naskah%20publikasi.pdf>
- Ju, H., Jones, M., & Mishra, G. 2014. The Prevalence And Risk Factors Of Dysmenorrhea. *Epidemiologic Reviews*, 36(1), 104–113. <http://doi.org/10.1093/epirev/mxt009>.
- Listiyani & Pawestri. 2018. Efektifitas Aromaterapi Lemon Untuk Menurunkannyeri Menstruasi (Dismenore) Pada Mahasiswi Keperawatan Universitas Muhammadiyah Semarang. <http://repository.unimus.ac.id/2531/43/MANUSCRIPT.pdf>
- Manuaba, Chandranita Manuaba, dan I.B.G. 2010. *Pengantar Kuliah Obstetri*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- Muntari. 2014. Hubungan Stress Pada Remaja Usia 16-18 Tahun dengan Gangguan Menstruasi (Dismenore) di SMK Negeri Tambakboyo Tuban. <http://lppm.stikesnu.com/wp-content/uploads/2014/02/3-Jurnal-Bu-Muntari-desi-klik.pdf>
- Nurfitriani, dkk. 2016. Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lemon (*Cytrus*) Secara Inhalasi Terhadap Derajat Dismenorea Primer Pada Siswi Kelas X SMA Efektifitas Aromaterapi Lemon (*Cytrus*) Terhadap Penurunan tingkat Dismenore Pada Remaja Putri Kelas IX Di SMP Negeri 1 Bawen Kabupaten Semarang

Negeri 1 Binangun Kabupaten
Cilacap. [http://elib.stikesmuhgombang.ac.id/173/1/DYAH NURFITRIANI
NIM. A11200776.pdf](http://elib.stikesmuhgombang.ac.id/173/1/DYAH_NURFITRIANI_NIM. A11200776.pdf)

Prawirohardjo, Sarwono. 2011. *Ilmu Kandungan*. Jakarta: PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.

Proverawati, Maisaroh. 2009. *Menarache Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Yogyakarta: Mutiara Medika.

Rukmala, dan Sarwinanti. 2016. Pengaruh Teknik Relaksasi Dalam dan Aromaterapi Melati Terhadap Tingkat Dismenore Pada Mahasiswi Fisioterapi Semester II di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. [http://digilib.unisayogya.ac.id/2268/1/Naskah Publikasi.pdf](http://digilib.unisayogya.ac.id/2268/1/Naskah_Publikasi.pdf)

Sharma S. 2009. *Aroma Terapi*. Tangerang: Karisma.

Solehati, dkk . (2015). *Konsep dan Aplikasi Relaksasi dalam Keperawatan Maternitas*. Bandung: PT Refika Aditama.

Suwanti, Susi., dkk. 2018. Pengaruh Aromaterapi Lemon Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi pada Mahasiswi di Universitas Respati Yogyakarta. *Jurnal Keperawatan Respati Yogyakarta* , 5 (1). <http://nursingjurnal.respati.ac.id/index.php/JKRY/article/view/131>