

Jurnal Pengabdian Masyarakat Putri Hijau	Vol. 6 No. 1	Edition: Desember 2025 – Maret 2026
	http://ejournal.delihuhsada.ac.id/index.php/JPMPh	
Received : 06 Desember 2025	Revised: 09 Desember 2025	Accepted: 13Desember 2025

EDUKASI MANFAAT AROMATERAPI LEMON DAN LAVENDER TERHADAP PENURUNAN NYERI DISMENORE PRIMER PADA REMAJA PUTRI

Education Of Lemon And Lavender Aromatherapy In Reducing Primary Dysmenorrhea Pain On Adolescent Girls

Naimah Nasution¹, Kristin Natalia², Putri Krisna³, Wilfa Muslimah Sihaloho⁴

¹²³⁴InstitutKesehatan Deli Husada Deli Tua

e-mail : naymah.nay@gmail.com, Kristin.desember28@gmail.com, putrikrisna25@yahoo.com,
muslimahwilfa@gmail.com

Abstract

Adolescence is the transition period from childhood to adulthood, is a crucial developmental period due to rapid physical, psychological, emotional and social changes, typically occurring between the ages of 10 and 19. This period begins with puberty, one of the symptoms of which is menstruation in adolescent girls. Menstruation is the release of blood from the uterus through the vagina, which can lead to dysmenorrhea. Dysmenorrhea is menstrual pain characterized by cramps in the lower abdomen that typically occur before menstruation. This menstrual pain can range from mild to severe. This education on the benefits of lemon and lavender aromatherapy was conducted on evidence based from previous research. It was stated that lemon and lavender aromatherapy had an effect on reducing primary dysmenorrhea pain in adolescents. Therefore, this outreach was conducted with adolescents in Sidodadi Village, Deli Serdang Regency. Community service plays a crucial role in improving the quality of adolescent health. Through this activity, adolescent learned that lemon and lavender aromatherapy can reduce primary dysmenorrhea.

Keywords: *Lemon and Lavender Aromatherapy, Primary Dysmenorrhea, Adolescent Girl*

Abstrak

Periode remaja yaitu periode peralihan dari masa anak-anak ke dewasa dimana ini merupakan periode perkembangan yang sangat penting karena adanya perubahan fisik, psikologis, emosional dan sosial yang sangat pesat dan umumnya ini berada di rentang usia 10 hingga 19 tahun. Periode ini dimulai dengan adanya pubertas, dimana salah satunya yang terjadi pada remaja putri adalah menstruasi. Menstruasi merupakan keluarnya darah dari dalam rahim yang mengalir keluar melalui vagina yang mana saat menstruasi ini akan merasakan dismenore. Dismenore adalah nyeri menstruasi yang berupa kram di perut bagian bawah yang biasanya muncul menjelang menstruasi. Keluhan nyeri menstruasi ini berkisar antara ringan hingga berat. Edukasi tentang manfaat aromaterapi lemon dan lavender dilakukan berdasarkan bukti dari penelitian sebelumnya. Dinyatakan bahwa adanya efek pemberian aromaterapi lemon dan lavender pada penurunan nyeri dismenore primer pada remaja. Oleh karena itu, penyuluhan ini dilakukan pada remaja di Desa Sidodadi, Kabupaten Deli Serdang. Pengabdian masyarakat berperan penting dalam meningkatkan kualitas kesehatan remaja. Melalui kegiatan ini, remaja mendapatkan manfaat bahwa aromterapi lemon dan lavender dapat mengurangi dismenore primer.

Keywords : *Aromaterapi Lemon dan Lavender, Dismenore Primer, Remaja Putri*

I. PENDAHULUAN

Periode remaja adalah masa transisi dari periode anak menuju dewasa. Pada umumnya ini terjadi antara usia 10 hingga 21 tahun, dimana usia 10 sampai 12 tahun merupakan periode awal pubertas. Pada masa remaja terjadinya perubahan fisik, psikologis atau emosional, kognitif dan juga social. Dalam perubahan fisik ditandai dengan pertumbuhan dan juga perkembangan yang cepat (Puspita, 2019). Pada remaja putri terjadi peningkatan kadar hormon dalam pematangan payudara dan juga sistem reproduksi seperti ovarium, rahim, serta vagina. Selain itu, pada masa ini juga remaja putri akan mengalami menstruasi (Kumalasari, 2017).

Di dunia setiap tahunnya, angka prevalensi dismenore berbeda-beda mulai dari 28% menjadi 77,7%. Prevalensi dismenore primer pada usia reproduksi yaitu 84,2%. Prevalensi dismenore primer pada remaja usia 14 – 21 tahun yaitu 54,89%. Di setiap negara memiliki rata-rata lebih dari 50% perempuan menderita dismenore dan angka ini tergolong cukup tinggi. Begitupun di Indonesia, angka nyeri haid atau dismenore primer pada perempuan cukup tinggi dimana mencapai 60-70% dengan frekuensi nyeri menstruasi atau dismenore cukup tinggi yaitu terdapat 54,89% pada dismenore primer dan 9,36% pada dismenore sekunder (Sulisterin, 2017). Di Indonesia angka kejadian *dismenore* yaitu 107.673 jiwa (64,25 %) yang terdiri dari 59,671 jiwa (54,89%) mengalami *dismenore primer* dan 9,496 jiwa (9,36%) mengalami *dismenore sekunder* (WHO, 2019).

Dismenore adalah rasa nyeri ataupun kram yang dirasakan pada area perut bagian bawah yang dirasakan saat menjelang menstruasi ataupun saat selama menstruasi. Dismenore terbagi atas dismenore primer dan juga sekunder. Dismenore primer adalah rasa nyeri ataupun kram yang dirasakan saat menstruasi tanpa adanya kelainan pada organ reproduksi. Keluhan ini dapat muncul pada menstruasi hari pertama atau bahkan selama menstruasi berlangsung. Sedangkan dismenore sekunder merupakan rasa nyeri dan kram saat menstruasi yang disebabkan karena adanya gangguan ginekologi atau obstetrik (Najmi, 2018).

Salah satu terapi non-farmakologis yang dapat dilakukan dalam mengurangi gejala *dismenore primer* adalah dengan penggunaan aromaterapi. Salah satu aromaterapi yang aman dan dapat digunakan adalah aromaterapi lemon dan lavender. Lavender mengandung linalool yang bersifat sebagai analgesic untuk meredakan rasa nyeri, mengandung linalyl acetate yang dapat membantu mengendurkan kontraksi uterus berlebihan pada saat dismenore. Selain lavender, lemon juga dapat membantu mengurangi rasa nyeri saat dismenore. Lemon mengandung asam sitrat yang dimana ini dapat membantu detoksifikasi dan kelancaran metabolism sehingga dapat mendukung peredaran darah lebih lancar. Lemon juga memiliki limonene yaitu terutama pada kulit lemon yang dijadikan esensial oil, dimana ini bersifat spasmolitik yang dimana dapat membantu relaksasi otot polos termasuk rahim dan dapat memberikan efek menenangkan sistem saraf.

Pada penelitian sebelumnya diketahui bahwa penggunaan lavender dan lemon dapat menurunkan nyeri dismenore primer pada remaja dengan menggunakan metode inhalasi yang dikombinasikan dengan cairan tambahan. (N Nasution, 2023). Terapi ini membantu remaja putri dalam mengurangi nyeri dismenore yang dirasakan saat menstruasi sehingga tidak mengganggu aktivitas sehari-hari. Di dalam pelayanan kebidanan komplementer, penggunaan aromaterapi ini bersifat aman dan juga murah. Selain itu, ini juga dapat dilakukan secara mandiri oleh remaja atau keluarganya dengan bimbingan tenaga kesehatan.

Tenaga kesehatan dan juga tim pelaksana melakukan pelayanan kebidanan komplementer ini melalui kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) sebagai upaya preventif dan juga promotif kepada remaja putri dalam mengatasi nyeri dismenore yang dirasakan saat menstruasi. Edukasi ini diberikan agar mereka memahami dan dapat mempraktikkan langsung pada kehidupan sehari-hari sehingga mereka bisa mengurangi penggunaan obat farmakologi.

II. METODE PELAKSANAAN

Dalam kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini dilakukan melalui pendekatan partisipatif berbasis komunitas yang akan melibatkan remaja putri, keluarga, kader kesehatan, perangkat desa, serta tenaga kesehatan. Dalam metode pelaksanaannya ada beberapa tahapan, yaitu :

a. Audiensi Tim dan Koordinasi Awal

Ini merupakan tahap awal dalam kegiatan PKM dimana dilakukan audiensi dan koordinasi kepada perangkat desa seperti bapak Kepala Desa dan jajarannya yang tujuannya untuk menyampaikan rencana kegiatan PKM, manfaat kegiatan ini untuk remaja dan masyarakat yang ada di desa tersebut. Selain itu, ingin memperoleh dukungan administratif dan social. Dalam koordinasi awal ini juga dilakukan identifikasi jumlah remaja putri yang akan menjadi sasaran pada kegiatan PKM ini. Data para remaja putri dapat diketahui dengan melibatkan data dari kader kesehatan dan Posyandu.

b. Survey dan Pendataan Remaja

Survei awal dilakukan setelah mendapatkan ijin dari pihak perangkat desa. Survei awal yang dilakukan adalah pendataan awal dengan berkunjung langsung ke rumah-rumah remaja putri yang datanya sebelumnya sudah didapatkan dari kader dan juga Posyandu. Pendataan ini berupa kesediaan mengikuti kegiatan PKM, identitas remaja putri, kondisi kesehatan umum, dan riwayat penyakit lainnya. Survei ini dilakukan secara langsung dengan metode wawancara, menggunakan kuesioner serta dengan observasi.

c. Sosialisasi dan Edukasi

Sosialisasi dan edukasi dilakukan bersama dengan remaja putri, keluarga pendamping remaja, kader serta tim pelaksana. Dalam kegiatan ini diberikan sosialisasi dan edukasi tentang menstruasi, nyeri dismenore, aromaterapi lemon dan lavender serta penggunaannya. Kegiatan ini dilakukan secara komunikatif dengan menggunakan media leaflet dan pemaparan menggunakan power point.

d. Demonstrasi Penggunaan Terapi Lemon dan Lavender

Setelah dilakukan sosialisasi dan edukasi, selanjutnya melakukan demonstrasi penggunaan terapi lemon dan lavender dengan metode inhalasi atau difusi, cara penggunaannya, perbandingan esensial oil dengan air campuran, kapan dilakukan dan berapa kali dilakukan per harinya.

e. Evaluasi

Setelah dilakukan demonstrasi, selanjutnya tim pelaksana melakukan evaluasi dengan memberikan umpan balik kepada remaja putri terkait aromaterapi lemon dan lavender terhadap penurunan nyeri dismenore ini. Dari hasil evaluasi ini akan menjadi dasar analisis keefektifan kegiatan PKM ini serta akan menjadi bahan dalam penyusunan laporan dan publikasi jurnal.

III. HASIL

Dalam pelaksanaan kegiatan PKM ini menghasilkan dampak positif pada peserta, baik itu keluarga pendamping terutama pada remaja putri.

a. Peningkatan Pengetahuan Remaja Putri Tentang Menstruasi, Aromaterapi Lemon dan Lavender

Edukasi dan juga sosialisasi yang diberikan berhasil meningkatkan pengetahuan remaja putri mengenai menstruasi, gejala dan tanda nyeri saat menstruasi, aromaterapi lemon dan juga lavender serta manfaat penggunaan esensial oil tersebut dalam mengurangi nyeri dismenore pada menstruasi. Dari hasil pre dan post test menunjukkan bahwa adanya peningkatan skor pengetahuan dengan rata-rata sebesar 50% setelah diberikan edukasi dan juga demonstrasi.

b. Kemampuan Remaja Putri Dalam Menggunakan Aromaterapi Lemon dan Lavender Secara Mandiri

Setelah dilakukan edukasi dan juga sosialisasi, remaja putri mampu menggunakan aromaterapi lemon dan lavender dengan metode inhalasi atau difusi dengan baik dan benar sehingga mereka mampu secara mandiri mengatasi rasa nyeri dismenore saat menstruasi.

c. Penurunan Nyeri Dismenore

Berdasarkan hasil intervensi yang sudah dilakukan sebelumnya menunjukkan bahwa adanya penurunan nyeri dismenore setelah dilakukan inhalasi menggunakan diffuser dengan menggunakan aromaterapi lemon dan lavender. Remaja putri yang awalnya memiliki nyeri dismenore skala tinggi yaitu di skala 7, 8 dan 9, setelah di intervensi terjadi penurunan di skala 3, 4 dan 5.

d. Terwujudnya Dukungan Sosial dan Emosional Keluarga

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini berdampak positif pada hubungan remaja putri dengan keluarganya sehingga meningkatkan komunikasi dan juga kedekatan secara emosional terutama saat melakukan terapi bersama.

e. Tingkat Partisipasi Dan Antusiasme

Dengan kehadiran 80% dari sasaran remaja putri yang sudah di data saat melakukan survei langsung menunjukkan bahwa tingkat partisipasi remaja putri sangat baik. Dengan keterlibatan saat kegiatan, diskusi dan tanya jawab menunjukkan bentuk antusiasme dari remaja putri.

IV. PEMBAHASAN

Penggunaan aromaterapi lemon memiliki kandungan limonene dan citral dimana citral sangat efektif dalam menurunkan stress dan kecemasan serta limonene sebagai antiinflamasi yang dapat mengurangi proses peradangan pada uterus yang memicu adanya kontraksi atau nyeri. Aromaterapi lemon juga dapat meningkatkan sirkulasi darah sehingga dapat mengurangi kram pada perut. Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan inhalasi lemon brefek positif dalam mengurangi intensitas nyeri dismenore saat menstruasi dan juga dapat meningkatkan kenyamanan secara psikologis.

Penggunaan aromaterapi lavender memiliki kandungan linalool dan linalyl acetate yang memberikan efek sedatif dan relaksasi otot polos uterus. Selain itu lavender juga memiliki efek analgesik ringan. Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan inhalasi lavender terbukti menurunkan intensitas nyeri dismenore primer pada menstruasi.

Aromaterapi lemon dan lavender sama-sama memiliki manfaat dalam menurunkan nyeri dismenore pada menstruasi dan keduanya saling melengkapi jika dilakukan bersamaan (*blending*). Lavender lebih ke relaksasi dan juga analgesik yaitu menurunkan sensasi nyeri dan juga kontraksi uterus sedangkan lemon lebih ke antiinflamasi yaitu menurunkan peradangan serta dapat memperbaiki suasana hati sehingga *mood* dapat meningkat.

V. KESIMPULAN

Hasil kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) di Desa Sidodadi ini dapat disimpulkan bahwa penggunaan terapi komplementer berupa aromaterapi lemon dan lavender brefek positif dalam mengurangi nyeri dismenore primer saat menstruasi pada remaja putri. Dalam kegiatan ini juga dapat meningkatkan pengetahuan remaja putri serta keluarga tentang menstruasi, meningkatkan bounding antar keluarga dan juga meningkatkan sosial antar masyarakat. Hasil kegiatan ini juga bisa dilaksanakan secara mandiri oleh keluarga dan dapat dilakukan secara berkesinambungan.

DAFTAR PUSTAKA

- Febriyanti, V., Putri, V. S., & Yanti, R. D. (2021). Pengaruh Aromaterapi Lemon (Citrus) terhadap Skala Nyeri Dismenoreia. Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi, 10(1), 74. <https://doi.org/10.36565/jab.v10i1.277>
- N Nasution & HF Manullang. (2023). Pengaruh Aromaterapi Lemon dan Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Primer Pada Remaja Putri. Journal of Biology Education, Science & Technology, 6(1) : 274-280.
- Kusmiran. (2018). Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita. Jakarta: Salemba Medika.
- Maharani, Y. dkk. (2018). Pengaruh Aromaterapi Bunga Lavender (*Lavandula angustifolia*) terhadap Intesitas Nyeri Haid (Disminore) pada Mahasiswa Stikes Madani Yogyakarta. Journal Kesehatan Madani Medika. 7 (1) . 47–49.
- Ramadhan, M. R. and Zettira, O. Z. (2017). Aromaterapi Bunga Lavender (*Lavandula angustifolia*) dalam Menurunkan Risiko Insomnia Lavender Flower (*Lavandula angustifolia*) Aromatherapy in Lowering the Risk of Insomnia. Medical Journal of Lampung University, 6, pp. 60–63. Available at: <http://juke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/majority/article/view/1089/1736>.
- Rambi, C dkk. 2019. Pengaruh Aromaterapi Lemon (Citrus) Terhadap Penurunan Dismenore Pada Mahasiswi Keperawatan. Journal Ilmiah Sesebanoa, 3(1): 27–34.
- WHO. (2019). Nyeri Dismenore di Indonesia
- Lubis, N. L. (2018). Psikologi Kespro Wanita dan Perkembangan Reproduksi. Jakarta : Kencana Prenada Media Grop.
- Zuraida. (2020). Pengaruh Massage Effleurage Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Primer Pada Remaja Putri Di SMAN 1 Sutera Kabupaten Pesisir Selatan. <Https://Jurnal.Umsb.Ac.Id/Index.Php/Menarailmu/Article/View/1871>.
- Oktaviana Amrina, Riyanti Imron. Menurunkan Nyeri Dismenore dengan Kompres Hangat. Jurnal Keperawatan. Vol VII No 2: 137-141. 2019.