

PENELITIAN ASLI

EDUKASI PEMBERIAN AROMATERAPI LEMON (*CITRUS LIMON*) TERHADAP *DISMENORE* PADA REMAJA PUTRI PMB RONNI NAUDUR SIREGAR DESA PURWODADI, KEC. SUNGGAL, KAB. DELI SERDANG

Suci Nanda Resti Tarigan¹, Friska Margareth Parapat², Eva Hotmaria Simanjuntak³, Monika Saragih⁴, Poppy Gustika⁵

^{1,3,4,5}Prodi Sarjana Kebidanan, Fakultas Farmasi dan Ilmu Kesehatan, Universitas Sari Mutiara Indonesia

²Prodi Profesi Bidan, Fakultas Farmasi dan Ilmu Kesehatan, Universitas Sari Mutiara Indonesia

Info Artikel

Riwayat Artikel:
Diterima: 14 Juni 2025
Direvisi: 19 Juni 2025
Diterima: 27 Juni 2025
Diterbitkan: 09 Juli 2025

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

Penulis Korespondensi: Suci Nanda Resti Tarigan,
Email: cicitarigan86@gmail.com

Abstrak

Dismenore merupakan istilah medis yang terjadi pada saat menstruasi dan menimbulkan rasa sakit disebabkan oleh terjadinya kontraksi rahim. Dismenore bukanlah suatu penyakit tetapi merupakan masalah yang secara berkala membuat seorang wanita menjadi tidak nyaman selama periode menstruasi. Tujuan pengabdian agar dapat meningkatkan pemahaman remaja putri di PMB Ronni Naudur Siregar tentang edukasi pemberian aromaterapi lemon (Citrus) terhadap dismenore pada remaja putri. Pelaksanaan kegiatan pengabdian di PMB Ronni Naudur Siregar desa purwodadi, kec. Sunggal, kab. Deli Serdang. Sasaran dalam kegiatan ini adalah remaja putri yang berada di wilayah PMB Ronni Naudur Siregar. Datanya didapatkan dari buku kunjungan pemeriksaan yang terdapat dari rekam medik di PMB sebanyak 14 orang. Dalam pelaksanaan PKM ini melibatkan Dosen dan Mahasiswa Prodi Sarjana Kebidanan yang berpartisipasi dalam menyalurkan informasi sosialisasi serta penyuluhan melakukan pemberian aromaterapi lemon (citrus) di PMB Ronni Naudur Siregar. Kegiatan PKM ini disambut sangat positif dari semua pihak yang terlibat, dikarenakan dapat membantu mengurangi nyeri haid pada remaja putri.

Jurnal ABDIMAS Mutiara
e-ISSN: 2722-7758
Vol.06 No. 02, Juli, 2025 (P95-101)

Homepage: <https://e-journal.sari-mutiara.ac.id/index.php/JAM>

DOI: <https://10.51544/jam.v6i2.6143>



Copyright © 2025 by the Authors, Published by Program Studi : Sistem Informasi Fakultas Sains dan Teknologi Informasi Universitas Sari Mutiara Indonesia. This is an open access article under the CC BY-SA Licence ([Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)).

1. Pendahuluan

Remaja merupakan tahap umur seseorang mengalami sebuah masa transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Remaja adalah tahap umur yang datang setelah masa kanak-kanak berakhir, ditandai oleh pertumbuhan fisik yang cepat [5]. Menurut Pinem, Masa remaja antara usia 10 sampai 19 tahun merupakan masa yang istimewa dan penting, karena merupakan masa kematangan organ reproduksi manusia. Pubertas merupakan masa peralihan yang unik yang ditandai dengan berbagai perkembangan fisik, emosional, dan psikologis [13].

Setiap remaja akan memasuki masa pubertas, remaja akan mengalami berbagai perubahan biologis, termasuk perubahan pada sistem reproduksi. Salah satu tanda seorang remaja perempuan telah memasuki masa pubertas ialah terjadinya haid atau menstruasi, dimana terjadi pengeluaran ovum yang tidak dibuahi disertai darah akibat peluruhan endometrium rahim. Keluhan yang seringkali terjadi pada saat terjadinya haid ialah nyeri haid (*dismenore*). *Dismenore* atau haid yang menimbulkan nyeri merupakan salah satu masalah ginekologi yang paling umum dialami wanita dari berbagai tingkat usia. Gangguan ini terjadi akibat kontraksi uterus yang kuat disebabkan oleh produksi hormon prostaglandin [13].

Nyeri haid (*Dismenore*) merupakan kondisi perut seperti kram perut bagian bawah sebelum atau selama menstruasi akibat peningkatan hormon progesteron dan ketidakseimbangan gula darah. Ada juga wanita yang terus-menerus mengalami nyeri saat haid, yang dikenal dengan *dismenore* primer, atau rasa tidak nyaman saat haid pertama kali. *Dismenore* sekunder, adalah nyeri haid yang disebabkan oleh masalah ginekologi. *Dismenore* terdiri dari *dismenore* primer dan sekunder. *Dismenore* primer merupakan nyeri haid yang tidak didasari kondisi patologis, sedangkan *dismenore* sekunder merupakan nyeri haid yang didasari dengan kondisi patologis [7].

Prevalensi *dismenore* menurut data *World Health Organization* (WHO) didapatkan kejadian sebesar 1.769.425 (90%) menderita *Dismenore* dan 10-15% orang mengalami *dismenore* berat (Sumiaty et al., 2022). Prevalensi *dismenore* diperkirakan tinggi dan sangat bervariasi, berkisar antara 20%- 94% terjadi pada wanita usia reproduksi (Randabunga et al, 2018) dan sebagian besar terjadi pada remaja (Petraglia et al, 2017). *Dismenore* yang dirasakan remaja dapat menyebabkan efek negatif, seperti ketidakhadiran di sekolah, kehilangan konsentrasi kelas, ketidakhadiran di kelas, kehilangan partisipasi kelas, ketidakmampuan untuk melakukan pekerjaan rumah (Armour et al., 2019), dan menyebabkan pembatasan aktivitas sehari-hari [11].

Berdasarkan hal di atas salah satu cara untuk mengatasi *dismenore*, yaitu dengan pemberian terapi non-farmakologis. Terapi non-farmakologis yang dimaksud adalah aromaterapi lemon yang mempunyai kandungan *limonene* 66-80%, *geraniol* 1-4%, *linalyl acetate*, *nerol*, *terpine* 6-14%, α *pinene* 1-4% dan *myrcene*. *Limone* adalah komponen utama dalam senyawa kimia jeruk yang dapat menghambat sistem kerja prostaglandin sehingga dapat mengurangi nyeri. Prostaglandin merangsang penekanan otot (*tonus*), kontraksi otot rahim, dan penekanan pembuluh darah (*vasopresi*) rahim yang menyebabkan nyeri *iskemik* dan keluhan nyeri menstruasi. Prostaglandin juga mempengaruhi kontaktilitas otot polos dan modulasi aktivitas hormonal [4].

Pada pengabdian masyarakat ini adalah langkah yang dilakukan adalah pemberian penyuluhan dalam bentuk ceramah tentang *dismenore* dan cara mengatasinya agar sasaran dapat memahami dengan benar sehingga dapat terhindar dari kesalahan dan penyalahgunaan berbagai macam terapi. Penyuluhan tentang *dismenore* dapat meningkatkan pengetahuan dan perilaku remaja tentang penanganan *dismenore* [15].

Ceramah merupakan cara penyampaian informasi secara lisan dan dapat diikuti peserta lebih dari dua puluh orang, selain itu metode ceramah menuntut responden untuk menggunakan

indera penglihat (mata), indra pendengar (telinga) dan juga konsentrasi yang cukup untuk menyerap informasi yang diberikan [3].

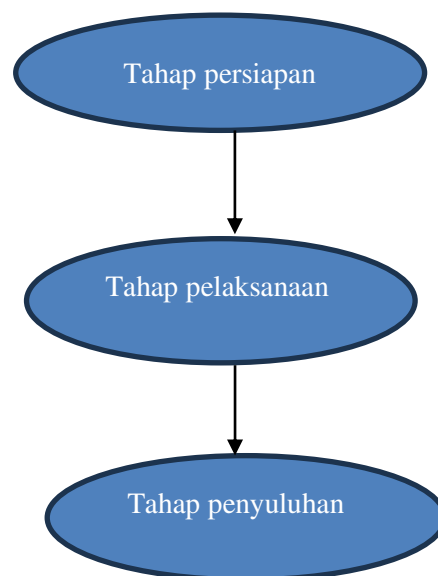
Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat berupa pemberian brosur dapat menambah pemahaman tentang *dismenore* (Khusna, K & Utari, 2022). Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah dapat meningkatkan pemahaman remaja putri di PMB Ronni Naudur Siregar Desa Purwodadi, Kec. Sunggal, Kab. Deli Serdang tentang Pemberian aromaterapi lemon (*citrus limon*) terhadap *dismenore* pada remaja putri PMB Ronni Naudur Siregar Desa Purwodadi, Kec. Sunggal, Kab. Deli Serdang.

2. Metode

Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini akan dilaksanakan di PMB Ronni Naudur Siregar dengan kegiatan edukasi melalui pendampingan, penyuluhan dengan berbagai program kegiatan utama dan pendukung. Kegiatan pemberian penyuluhan dan edukasi ini bertujuan memberi wawasan terhadap remaja Putri, menjaga protocol kesehatan, menyiapkan alat dan bahan yang digunakan, serta mendemonstrasikan terapi aromaterapi lemon (*citrus lemon*) dalam mengatasi *dismenore* yang akan diberikan pada remaja putri yang berada di daerah PMB Ronni Naudur Siregar Desa Purwodadi, Kec. Sunggal, Kab. Deli Serdang..

Sasaran utama yang akan hadir dalam kegiatan pengabdian masyarakat “Remaja Putri di PMB Ronni Naudur Tahun 2025. Datanya didapatkan dari buku kunjungan pemeriksaan setiap klinik yang terdapat dari rekam medik di PMB Ronni Naudur Siregar Desa Purwodadi, Kec. Sunggal, Kab. Deli Serdang sebanyak 14 orang.

Dalam pelaksanaan PKM ini melibatkan Dosen dan Mahasiswa Prodi Sarjana Kebidanan Fakultas Farmasi dan Ilmu Kesehatan Universitas Sari Mutiara Indonesia, yang berpartisipasi dalam menyalurkan informasi sosialisasi serta penyuluhan tentang pemberian Aromaterapi Lemon (*Citrus Limon*) Terhadap *Dismenore* Pada Remaja Putri PMB Ronni Naudur Siregar Desa Purwodadi, Kec. Sunggal, Kab. Deli Serdang.



Gambar 1 Alur Pengabdian Masyarakat

1. Tahap Persiapan

- a. Koordinasi dengan PMB Ronni Naudur Siregar

Tahap ini merupakan tahap paling awal yang dilakukan, tim pelaksana berkoordinasi dengan PMB Ronni Naudur Siregar. Koordinasi dilakukan untuk mengetahui permasalahan remaja putri yang dapat diatasi dengan melakukan hal mudah oleh remaja itu sendiri.

b. Pemantapan dan penentuan lokasi, waktu dan sasaran penyuluhan

Tahap ini dilakukan dengan menentukan waktu penyuluhan, lokasi tempat penyuluhan dilakukan, dan remaja putri sasaran penyuluhan dan pemberian edukasi serta demonstrasi menggunakan aromaterapi lemon (*Citrus*). Pada tahap ini juga dilakukan pembuatan proposal pengabdian kepada masyarakat yang berisi latar belakang, tujuan, waktu, lokasi, sasaran serta metode dan pembiayaan pengabdian kepada masyarakat.

c. Persiapan peralatan dan alat peraga.

Untuk memperlancar pelaksanaan PKM dilakukan penyuluhan terkait pengetahuan tentang penanganan *dismenore* dan mencegah masalah serius yang dapat terjadi pada remaja putri dengan menggunakan leaflet dan video.

2. Tahap Pelaksanaan PKM

Tahap pelaksanaan PKM dibagi menjadi beberapa tahap yaitu tahap pelaksanaan penyuluhan, tahap pelaksanaan edukasi pemberian aromaterapi lemon (*citrus*) pada remaja putri, tahap evaluasi kegiatan edukasi pemberian aromaterapi lemon (*citrus*).

A. Penyuluhan Pemberian Aromaterapi Lemon (*Citrus*)

Penyuluhan dilakukan pada hari Selasa tanggal 4 Juli 2023, mulai pukul 09.00–12.00 WIB. Kegiatan dilakukan di PMB Ronni Naudur Siregar.

Sasaran dari PKM berjumlah 14 orang remaja putri yang berkunjung di PMB Ronni Naudur Siregar .

Tahap Pertama Penyuluhan:

- i) Pembukaan dan Doa,
- ii) Pembagian leaflet dan pemutaran video teknik menggunakan aromaterapi lemon (*citrus*) pada remaja putri, dan melatih remaja putri menghidupkan *diffuser* selama 10 menit supaya aromanya menyebar dan keluar, kemudian diberikan pada remaja putri selama 15 menit untuk menghirup aromaterapi lemon (*citrus*).
- iii) Kegiatan Penyuluhan dengan materi
 - a. Tujuan pemberian aromaterapi lemon (*citrus*).
 - b. Indikasi Pemberian aromaterapi lemon (*citrus*).
 - c. Media serta lama pemberian aromaterapi lemon (*citrus*) pada remaja putri yang *dismenore*
- iv) Kegiatan pelaksanaan aromaterapi lemon (*citrus*)
- v) Tanya jawab
- vi) Penutup

3. Hasil

Capaian kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini adalah memberikan wawasan kepada remaja putri dan mengenai mengatasi *dismenore* pada remaja putri yang telah memasuki masa pubertas dan mencegah rasa ketidaknyaman yang mungkin terjadi terganggunya aktivitas sehari-hari dan menurunnya konsentrasi dan motivasi belajar. Kegiatan ini telah dilakukan melalui proses pendampingan, penyuluhan dan edukasi yang telah dilakukan oleh pelaku PKM pada Selasa, 4 Juli 2023 di PMB Ronni Naudur Siregar, yaitu dengan memberikan penyuluhan terkait pengetahuan tentang penanganan *dismenore* pada remaja putri, sehingga melalui edukasi ini dapat meningkatkan pengetahuan yang diperoleh oleh remaja putri terkait pemberian aromaterapi

lemon (*citrus*). Pelaku PKM juga memutar video tutorial pemberian aromaterapi lemon (*citrus*) serta alat dan bahan yang digunakan sehingga remaja putri dapat mengetahui proses menggunakan aromaterapi lemon (*citrus*) saat remaja putri mengalami *dismenore*.

Penjelasan kepada remaja putri dan melatih remaja putri untuk menggunakan aromaterapi lemon (*citrus*) yang di berikan pada saat mengalami *dismenore*. Aromaterapi yang dihirup oleh responden melalui cara inhalasi atau dihirup akan masuk ke dalam sistem limbik (Miqiawati, 2023). Aromaterapi lemon dapat menghasilkan perasaan rileks, tenang dan senang. Ketika seseorang menghirup aromaterapi lemon (*citrus*) selama 15-30 menit maka dapat mengendorkan otot-otot yang mengalami ketegangan dan kemudian dapat membuka aliran darah yang sempit sehingga dapat menurunkan nyeri haid dan selanjutnya mengajarkan responden cara menggunakan aromaterapi lemon (*citrus*) agar responden bisa mengaplikasikannya sendiri di rumah pada saat mengalami *dismenore*.

Pada kegiatan pengabdian masyarakat ini remaja putri memiliki tingkat nyeri haid yang berbeda-beda dan dapat diatasi secara tepat dan bijak. Pelaksanaan kegiatan ini dilakukan sebelumnya membagikan masker dan hand sanitizer yang telah disediakan dengan benar dan terstruktur.

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat melalui edukasi pemberian aromaterapi lemon (*citrus*) ini bermanfaat untuk menstimulasikan hipotalamus untuk mengeluarkan enkaphalin yang berfungsi sebagai penghilang rasa sakit alami dan menghasilkan perasaan tenang [9].

Minyak aromaterapi lemon mempunyai kandungan *limeone* 66-80, *geranil asetat*, *netrol*, *terpine* 6-14%, *α pinene* 1-4% dan *mrcyne*. *Limeone* adalah komponen utama dalam senyawa kimia jeruk yang dapat menghambat sistem kerja prostaglandin sehingga dapat mengurangi nyeri. Prostaglandin merangsang penekanan otot (*tonus*), kontraksi otot rahim, dan penekanan pembuluh darah (*vasopresi*) rahim yang menyebabkan nyeri *iskemik* dan keluhan nyeri menstruasi. Prostaglandin juga mempengaruhi kontaktilitas otot polos dan modulasi aktivitas hormonal [4].

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sefty Rompas dan Lenny Gannika 2019 hasil penelitian tentang pemberian aromaterapi lemon (*Citrus limon*) ditemukan bahwa nyeri menstruasi sebelum diberikan aromaterapi lemon (*Citrus limon*) skala sedang (4-6), nyeri menstruasi setelah diberikan aromaterapi lemon (*Citrus limon*) skala ringan (1-3), terdapat pengaruh yang signifikan antara aromaterapi lemon terhadap penurunan nyeri menstruasi sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi lemon (*Citrus limon*) [14].

4. Kesimpulan

Kegiatan kepada masyarakat ini dilakukan pada remaja putri yang belum terpapar dengan edukasi terkait pemberian aromaterapi lemon (*citrus*) yang dapat membantu menurunkan nyeri haid (*dismenore*) pada remaja putri. Sasaran dalam kegiatan ini sangat antusias dengan kegiatan serta menjadi paham pentingnya menggunakan aromaterapi lemon (*citrus*), yang dapat membantu menurunkan nyeri haid (*dismenore*) pada remaja putri. Target sasaran dari edukasi ini yaitu remaja putri yang ada di PMB Ronni Naudur Siregar. Beberapa sasaran menyebutkan bahwa dirinya merasa terganggu akan kegiatan sehari-hari dan menurunnya konsentrasi dan motivasi belajar selama *dismenore*, sehingga setelah mendapatkan informasi dan edukasi tentang pemberian aromaterapi lemon (*citrus*), ini menjadi lebih paham dan mengetahui upaya yang dapat dilakukan untuk membantu menurunkan nyeri haid (*dismenore*) nantinya. Sehingga sosialisasi ini disambut sangat positif dari semua pihak yang terlibat, dikarenakan dapat membantu mengurangi nyeri haid yang dialami pada fase masa pubertas.

5. Ucapan Terimakasih

Penulis mengucapkan terimakasih sebesar-besarnya Di PMB Ronni Naudur Siregar Desa

Purwodadi, Kec. Sunggal, Kab. Deli Serdang Tahun 2025 yang telah memberikan izin untuk melakukan pengabdian kepada masyarakat dan semua pihak terkait yang membantu dalam proses pengabdian ini.

6. Referensi

- [1] Astuti, S. A., Juwita, F., & Anidaul, F. (2020). Pengaruh Pemberian Kunyit Asam terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid. *Indonesian Journal of Midwifery (IJM)*, 3(2), 143. <https://doi.org/10.35473/ijm.v3i2.618>
- [2] Armour, M., Ee, C. C., Naidoo, D., Ayati, Z., Chalmers, K. J., Steel, K. A., ... Delshad, E. (2019). Exercise for dysmenorrhoea. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 2019(9). <https://doi.org/10.1002/14651858.cd004142.pub4>
- [3] Dewi U., A., & Trisetiyaningsih, Y. (2019). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Dismenore Terhadap Sikap Remaja Putri Dalam Menangani Dismenore. *Media Ilmu* <https://doi.org/10.30989/mik.v6i1.180>
- [4] 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>
- [5] Khusna, K. R. S., & Utari, B. N. D. (2022). Penyuluhan Swamedikasi Dismenore Di Panti Asuhan Yatim Putri 'Aisyiyah Kadipiro Surakarta. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 5(3), 753–759.
- [6] Kusmiran, E. (2014). *Kesehatan Reproduksi Remaja Dan Wanita*.
- [7] Laila, & Nurul. (2012). Poltekkes Kemenkes Yogyakarta | 9. *Jurnal Kesehatan*, 6(6), 9–33. <http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/1134/4/4. Chapter 2.pdf>
- [8] Lubis Lumongga, & Namora. (2013). *buku psikologi kespro wanita dan perkembangan reproduksi*.
- [9] Meinika, Andriani Helmia, & Lusi. (2022). Perbedaan Pemberian Aromaterapi Lemon Dan Aromaterapi Lavender Terhadap Nyeri Haid (Dismenore) Pada Remaja Putri. *Jurnal Media Kesehatan*, 15(1), 64–75. <https://doi.org/10.33088/jmk.v15i1.752>
- [10] Nadira, & Atifa. (2017). *Analisis Faktor Penyebab Dismenore Primer di Kalangan Mahasiswa Kedokteran*.
- [11] Orhan C., Celenay S.T., Demirtuerk F., Ozgul S., Uzelpasaci E., A. T. (2018). Effects of menstrual pain on the academic performance and participation in sports and social activities in Turkish university students with primary dysmenorrhea: A case control study. *J. Obstet. Gynaecol. Res.*, 44(11), 2101–2109.
- [12] Randabunga, E. J., Lukas, E., Tumedia, J. L., & T. Chalid, S. M. (2018). Effect of Pyridoxine on Prostaglandin Plasma Level for Primary Dysmenorrheal Treatment. *Indonesian Journal of Obstetrics and Gynecology*, 6 (4), 239–242.
- [13] Pinem, S. (2012). *Kesehatan Reproduksi dan Kontrasepsi*.47. <https://wellness.journalpress.id/wellness/article/view/v1i218wh>
- [14] Rompas Sefty, & Lenny, G. (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).

- [15] Saputra, Y. A., Kurnia, A. D., & Aini, N. (2021). Pengaruh Pendidikan Kesehatan terhadap Upaya Remaja untuk Menurunkan Nyeri Saat Menstruasi (Dismenore Primer). *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 7(3), 177. <https://doi.org/10.22146/jkr.5543>