

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH TASIKMALAYA**  
**FAKULTAS ILMU KESEHATAN**  
**PROGRAM STUDI D-III KEBIDANAN**  
**Laporan tugas akhir, mei 2019**

**RIKA SANTIKA TRIWULANDARI**  
**E.1615401019**

**PENATALAKSANAAN AROMATHERAPY LEMON (CITRUS) UNTUK  
MENURUNKAN NYERI MENSTRUASI ADA REMAJA**

**ABSTRAK**

Masa remaja merupakan periode transisi dari masa anak ke masa dewasa yang ditandai dengan percepatan perkembangan fisik, mental, emosional dan social. Nyeri menstruasi terjadi terutama di perut bagian bawah, tetapi dapat menyebar hingga ke punggung bagian bawah, pinggang, panggul, paha atas, hingga betis. Nyeri juga bisa disertai kram perut yang parah. Kram tersebut berasal dari kontraksi otot rahim yang sangat intens saat mengeluarkan darah menstruasi dari dalam Rahim. Nyeri merupakan sensasi yang rumit, unik, universal dan bersifat individual. Dikatakan bersifat individual karena respon individu terhadap sensasi nyeri beragam dan tidak bisa disamakan satu dengan lainnya. dalam upaya menghilangkan nyeri atau pain relief. Manajemen nyeri non farmakologikal merupakan upaya mengatasi atau menghilangkan nyeri dengan menggunakan pendekatan non farmakologi. Upaya tersebut antara lain relaksasi, distraksi, massage, guided imaginary dan lain sebagainya. dalam menurunkan nyeri menstruasi dengan relaksasi yaitu menggunakan aromaterapi lemon. Aromaterapi lemon untuk meningkatkan mood dan mengurangi rasa marah. Metode ini menggunakan instrument NRS (*Numerik Rating Scale*) dilihat dari sebelum diberikan asuhan dan sesudah diberikan asuhan. Dari 5 asuhan yang awalnya mengalami nyeri menstruasi sedang menjadi nyeri menstruasi ringan setelah diberikan asuhan. Berdasarkan dari hasil asuhan yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa asuhan penatalaksanaan aromatherapy lemon ( citrus ) dapat mengurangi nyeri menstruasi ada remaja.

**Kata Kunci** : Aromatherapy lemon, nyeri menstruasi, remaja