

EDUKASI PENGGUNAAN AROMATERAPI LEMON PADA REMAJA WANITA YANG MENGALAMI DISMINORE DI SMPN 1 PESAWARAN

Salwa Nabila¹, Laura Antika Sari², Dani Apriansyah³, Salmah Desfina⁴, Febi Citra Insani⁵, Selfie Mei Lestari⁶, Vira Zahwa Nurul Fitri⁷, Delvira Septina Zarina⁸, Aprida⁹, Jitu Adillah¹⁰, Sugiarto¹¹

[¹salwanbl27@gmail.com](mailto:salwanbl27@gmail.com), [²lauraantika48@gmail.com](mailto:lauraantika48@gmail.com), [³dniaprnsyah345@gmail.com](mailto:dniaprnsyah345@gmail.com),
[⁴salmahoppo989@gmail.com](mailto:salmahoppo989@gmail.com), [⁵cfebi016@gmail.com](mailto:cfebi016@gmail.com), [⁶selfiemei2205@gmail.com](mailto:selfiemei2205@gmail.com),
[⁷virazahwa03@gmail.com](mailto:virazahwa03@gmail.com), [⁸delviraseptina@gmail.com](mailto:delviraseptina@gmail.com), [⁹apridaa208@gmail.com](mailto:apridaa208@gmail.com),
[¹⁰jituadillah22@gmail.com](mailto:jituadillah22@gmail.com), [¹¹sugiartoners@gmail.com](mailto:sugiartoners@gmail.com)

Universitas Aisyah Pringsewu

ABSTRAK

Introduction: Kandungan utama aromaterapi lemon adalah limonene, yang dapat menekan sistem hormon prostaglandin, sehingga mengurangi rasa sakit. Selain itu, limonene mengatur siklooksigenase, sehingga membatasi aktivitas prostaglandin dan mengurangi rasa sakit. Menghirup aromaterapi lemon meningkatkan aktivitas gelombang alfa di otak, yang memfasilitasi relaksasi. Salah satu pemanfaatan lemon yang diekstrak menjadi essential oil yang dapat digunakan sebagai aroma terapi. Namun, informasi mengenai pemanfaatan aromaterapi lemon masih sangat jarang diketahui masyarakat, terutama di kalangan remaja wanita. **Objective:** Maksud dan tujuan pengabdian ini adalah memberikan pengetahuan kepada remaja wanita di lingkungan SMP N 1 Pesawaran mengenai manfaat aromaterapi lemon sebagai analgetik dan cara penggunaannya. **Method:** Pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada bulan November 2025 dengan metode ceramah menggunakan project still dan demonstrasi langsung kepada remaja di lingkungan SMP N 1 Pesawaran. **Result:** Edukasi mengenai aromaterapi lemon kepada 25 siswa kelas IX menunjukkan hasil yang cukup signifikan. Pengetahuan peserta meningkat setelah kegiatan berlangsung, terlihat dari kenaikan nilai rata-rata dari 55,2 menjadi 85 pada post-test. Sebanyak 76% siswa juga mampu menerapkan aromaterapi lemon dengan tepat, sementara sebagian kecil masih membutuhkan pendampingan lanjutan. Antusiasme peserta juga tinggi, mencapai sekitar 80%. Secara keseluruhan, kegiatan ini mampu membantu siswa memahami manfaat serta cara kerja aromaterapi lemon dalam mengurangi dismenore. **Conclusion:** Kegiatan penyuluhan di SMP Negeri 1 Pesawaran mampu meningkatkan wawasan remaja putri mengenai kegunaan aromaterapi lemon dan cara mengaplikasikannya untuk meredakan dismenore.

Kata Kunci: Edukasi, Disminore, Lemon, Pengabmas.

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa transisi antara masa kanak-kanak dan masa dewasa. Masa remaja dimulai setelah masa kanak-kanak dan ditandai dengan pematangan fisik yang cepat (Tarigan, 2025). Pinem menekankan bahwa masa remaja, yang terjadi antara usia 10 dan 19 tahun, merupakan fase krusial karena menandai perkembangan sistem reproduksi manusia. Pubertas merupakan masa transisi yang ditandai dengan berbagai transformasi fisik, emosional, dan psikologis (Tarigan, 2025). Selama masa pubertas, remaja mengalami berbagai perubahan biokimia, terutama dalam sistem reproduksi. Dimulainya menstruasi, yang ditandai dengan keluarnya sel telur dan darah yang tidak dibuahi akibat peluruhan endometrium uterus, merupakan tanda pasti bahwa seorang gadis telah memasuki masa pubertas.

Salah satu keluhan yang umum selama menstruasi adalah dismenore. Dismenore, yang ditandai dengan nyeri haid, merupakan masalah ginekologi yang umum dialami oleh perempuan di semua kelompok usia. Kondisi ini muncul akibat kontraksi uterus yang intens yang dipicu oleh hormon prostaglandin (Tarigan, 2025). Dismenore ditandai dengan

nyeri perut bagian bawah yang terjadi sebelum atau selama menstruasi, yang disebabkan oleh peningkatan kadar progesteron dan ketidakseimbangan gula darah. Beberapa wanita juga mengalami nyeri kronis selama menstruasi, yang disebut dismenore primer, atau mengalami ketidaknyamanan selama siklus menstruasi awal mereka. Dismenore sekunder mengacu pada nyeri menstruasi yang disebabkan oleh gangguan ginekologi. Dismenore mencakup bentuk primer dan sekunder. Dismenore primer mengacu pada nyeri menstruasi yang tidak terkait dengan gangguan patologis, sedangkan dismenore sekunder berkaitan dengan nyeri menstruasi yang terkait dengan penyakit patologis (Tarigan, 2024).

Prevalensi dismenore global cukup signifikan, dengan 50% perempuan merasakannya selama siklus menstruasi, sehingga menghambat partisipasi mereka dalam aktivitas yang disukai (Watini, 2024). Data dari Survei Pemeriksaan Kesehatan dan Gizi Nasional (NHANES) mengungkapkan bahwa dismenore dominan menyerang remaja, dengan tingkat kejadian 43-93% (Watini, 2024). Prevalensi dismenore di Indonesia adalah 64,25%, terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder (Watini, 2024).

Pendekatan nonfarmakologis merupakan salah satu strategi untuk mengatasi dismenore. Terapi nonfarmakologis dapat mencakup teknik sederhana seperti aromaterapi, suatu pendekatan terapeutik yang memanfaatkan wewangian dari minyak esensial untuk meredakan nyeri dismenore (Aulia, 2023). Aromaterapi merupakan pengobatan nonfarmakologis yang dapat meredakan ketidaknyamanan saat menstruasi. Aromaterapi menggunakan minyak esensial yang berasal dari herba aromatik untuk meringankan masalah kesehatan dan meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan. Menghirup aromaterapi menstimulasi sel reseptor penciuman, yang mengirimkan impuls ke sistem limbik otak. Aromaterapi dapat menginduksi relaksasi dan ketenangan sekaligus melancarkan sirkulasi darah. Aromaterapi merupakan pengobatan dismenore yang hemat biaya dan aman (Aulia, 2023). Komponen utama dalam aromaterapi lemon adalah limonene, yang menekan sistem hormon prostaglandin, sehingga meredakan nyeri. Limonene mengatur siklogienase, sehingga membatasi aktivitas prostaglandin dan meredakan nyeri. Menghirup aromaterapi lemon meningkatkan aktivitas gelombang alfa di otak, sehingga memfasilitasi relaksasi (Aulia, 2023). Aromaterapi lemon mengandung senyawa jeruk yang menekan sistem hormon prostaglandin, sehingga menimbulkan rasa tenang dan meredakan nyeri (Aulia, 2023).

SMP Negeri 1 Pesawaran adalah lembaga pendidikan negeri yang berlokasi di Pesawaran. Pemahaman lembaga ini terhadap ilmu pengetahuan dan teknologi (IPTEK) masih terbatas; oleh karena itu, tujuan inisiatif ini, yang bertujuan untuk memberikan pengetahuan dan keterampilan dalam aromaterapi lemon, diharapkan dapat memberikan manfaat bagi SMP Negeri 1 Pesawaran di masa mendatang. Selain pengamatan langsung terhadap kesan peserta terhadap kegiatan ini, indikator pencapaian lainnya dikumpulkan melalui kuesioner yang diberikan kepada peserta.

Diharapkan kegiatan aromaterapi lemon di SMP Negeri 1 Pesawaran dapat meningkatkan pemahaman siswa tentang manfaat aromaterapi bagi kesehatan dan konsentrasi belajar, mendorong penerapan aromaterapi secara sederhana di lingkungan sekolah, serta menumbuhkan kesadaran akan pentingnya pengelolaan lingkungan yang mendukung kesejahteraan fisik dan psikologis siswa.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada bulan November 2025, melibatkan 25 siswa Kelas IX SMPN 1 PESAWARAN. Prosedur pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat adalah sebagai berikut:

1. Persiapan dan Pembekalan

a. Tahap Pra Interaksi

- Melaksanakan kontrak dan kesepakatan temporal dengan kolaborator;
- Memverifikasi bahwa upaya penjangkauan tepat;
- Merakit peralatan (proyektor, presentasi PowerPoint, kuesioner, minyak esensial lemon, dan materi demonstrasi).

b. Tahap Orientasi

- Sampaikan salam terapeutik dan sebutkan nama peserta;
- Akui kondisi peserta;
- Klarifikasi langkah-langkah objektif dan prosedural;
- Cari persetujuan peserta dan pastikan kesiapan mereka sebelum memulai aktivitas.

2. Pelaksanaan

a. Tahap Kerja

- Membaca Basmalah (kalimat bahasa Arab untuk "Dengan menyebut nama Allah, Yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang");
- Mengevaluasi pemahaman peserta tentang manfaat aromaterapi lemon dan cara penggunaannya yang tepat;
- Mengajarkan anak-anak tentang prosedur pengisian kuesioner. Menyiapkan presentasi.
- Menyampaikan materi;
- Memfasilitasi forum tanya jawab;
- Melakukan demonstrasi tentang cara penggunaan aromaterapi lemon;
- Mengevaluasi pemahaman peserta tentang manfaat aromaterapi lemon dan cara penggunaannya yang tepat setelah presentasi;
- Membagikan snack dan memberikan kesempatan pada siswi untuk mencoba menghirup humidifier esensial oil lemon.

b. Tahap Terminasi

- Melakukan penilaian kegiatan;
- Memberikan semangat kepada peserta mengenai pentingnya pengaturan emosi;
- Mensanitasi peralatan;
- Menutup kegiatan dengan doa;
- Mencatat kegiatan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini dilaksanakan dengan 25 siswa kelas sembilan di SMP Negeri 1 Pesawaran. Hal ini dilakukan karena para peserta belum mengetahui manfaat aromaterapi lemon untuk meredakan dismenore dan kurang memahami penerapannya. Selain itu, para peserta merupakan calon lulusan yang sedang merancang teknik untuk meningkatkan pengetahuan mereka. Oleh karena itu, kami menganggap panduan ini penting. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 80% remaja yang berpartisipasi di SMP Negeri 1 Pesawaran menunjukkan antusiasme yang tinggi terhadap kegiatan ini, terutama dalam meningkatkan pemahaman mereka tentang manfaat aromaterapi lemon.

Tabel 1
Hasil Pemanfaatan Lemon Sebagai Aromaterapi Untuk Mengurangi Disminore
di SMP Negeri 1 Pesawaran

No	Inisial	Pengetahuan		Demonstrasi Pembuatan Teh	
		<i>Pre Test</i>	<i>Post Test</i>	Baik	Belum Baik
1	BS	50	90	✓	
2	NN	50	85	✓	
3	NNA	70	90	✓	
4	UN	30	70		✓
5	NAR	50	90	✓	
6	AL	30	90	✓	
7	DA	30	90	✓	
8	DAS	30	95	✓	
9	SNA	70	90	✓	
10	YL	70	95	✓	
11	FF	20	80	✓	
12	DL	50	80	✓	
13	AIH	70	90	✓	
14	KA	70	90	✓	
15	ATS	50	75		✓
16	NRA	50	75		✓
17	RW	30	75		✓
18	DHT	70	90	✓	
19	SQZ	70	80	✓	
20	ZR	70	90	✓	
21	FHP	70	85	✓	
22	SRH	70	90	✓	
23	VDA	70	90	✓	
24	DKP	70	75		✓
25	AP	70	75		✓
Rata – Rata / Jumlah		55,2	85	76%	24%

Tabel di atas menunjukkan bahwa kegiatan ini meningkatkan pemahaman peserta tentang efek analgesik aromaterapi lemon dan penerapannya yang tepat, ditunjukkan dengan skor rata-rata pra-tes sebesar 55,2 dan skor pasca-tes sebesar 85. Lebih lanjut, 76% peserta berhasil mempraktikkan aromaterapi lemon, sementara hanya 24% yang menunjukkan kinerja yang kurang memadai. Hal ini memberikan pelatihan dalam penerapan praktis aromaterapi lemon.

Kegiatan ini secara efektif menginspirasi peserta untuk mencapai tujuan jangka pendek mereka. Inisiatif ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman peserta tentang aromaterapi lemon dan memotivasi mereka untuk mengoptimalkan pemanfaatan lemon. Upaya ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang pentingnya aromaterapi lemon dalam mengatasi dismenore.

Diskusi

Lemon (*Citrus limon*) termasuk dalam famili jeruk-jerukan, yang umum disebut buah jeruk. Buahnya berbentuk oval dan bulat, berdiameter sekitar 5-7 cm, dengan tonjolan di ujungnya. Lemon kaya akan berbagai nutrisi, seperti flavonoid (flavon), limon, asam folat, tanin, vitamin (C, A, B1, dan P), mineral (kalsium, magnesium), protein, serat, dan karbohidrat.

Saat ini, pengetahuan mengenai manfaat aromaterapi lemon masih terbatas, terutama pada remaja. Selain mengamati langsung pendapat peserta tentang latihan ini, penanda kinerja lainnya dikumpulkan melalui kuesioner yang diberikan kepada peserta sebelum dan selama kegiatan. Temuan penelitian menunjukkan bahwa 70% peserta tidak mengetahui manfaat aromaterapi lemon dan penggunaannya, sementara 30% peserta mengenal aromaterapi lemon tetapi kurang mengetahui manfaatnya. Selama sesi, peserta menunjukkan keterlibatan dengan bertanya tentang materi yang ditawarkan.

Informasi yang disajikan mencakup penjelasan tentang dismenore dan instruksi penggunaan aromaterapi lemon. Penggunaan lemon sebagai minyak esensial dikaji. Setelah presentasi, demonstrasi penggunaan aromaterapi lemon dilakukan. Latihan ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman peserta tentang aromaterapi lemon dan aplikasinya, sekaligus menumbuhkan antusiasme mereka dalam memanfaatkan aromaterapi lemon sebagai pengganti pengobatan farmasi.

Banyak pertanyaan muncul selama sesi tanya jawab. Awalnya, peserta menanyakan tentang alat yang digunakan selain pelembap udara dan apakah ada cara alternatif untuk mengaplikasikannya. Contohnya adalah penggunaan air panas dan minyak esensial. Penelitian oleh (Febriyanti et al., 2021) mendukung cara lain, termasuk penggunaan minyak aromaterapi lemon (*citrus*), yang dicelupkan ke dalam mangkuk kecil berisi air hangat dengan bola kapas untuk dihirup. Peserta kemudian ditanyai tentang durasi inhalasi aromaterapi lemon mereka. Durasi rata-rata yang dibutuhkan adalah antara 5 hingga 10 menit (Febriyanti et al., 2021).

KESIMPULAN

Siswa di SMP Negeri 1 Pesawaran, telah memperoleh pengetahuan mengenai manfaat aromaterapi lemon dan penerapannya. Sebuah inisiatif pengabdian masyarakat yang berfokus pada edukasi remaja putri tentang dismenore dan penerapan aromaterapi lemon yang tepat telah berhasil. Para mitra menganggap kegiatan ini bermanfaat untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman mereka tentang manfaat dan penerapan aromaterapi lemon.

Kegiatan ini berfungsi sebagai sarana penyampaian ilmu pengetahuan kepada remaja. Pelaksanaan alih ilmu pengetahuan dan teknologi ini dilakukan secara lugas namun bermakna, menjamin pemahaman yang komprehensif oleh target audiens dan tercapainya

tujuan kegiatan. Upaya ini mencakup penyebaran informasi mengenai manfaat analgesik aromaterapi lemon dan penerapannya di lingkungan SMP Negeri 1 Pesawaran

DAFTAR PUSTAKA

- Aulia,N., et all. (2023). PENGARUH AROMATERAPI LEMON (CITRUS) TERHADAP NYERI HAIK PADA REMAJA DI SMP NEGERI 008 KECAMATAN BATU ENGAU KABUPATEN PASER TAHUN 2023.
- 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), 74-82.
- Tarigan, S. N. R., et all. (2025). EDUKASI PEMBERIAN AROMATERAPI LEMON (CITRUS LIMON) TERHADAP DISMENORE PADA REMAJA PUTRI PMB RONNI NAUDUR SIREGAR DESA PURWODADI, KEC. SUNGGAL, KAB. DELI SERDANG. *Jurnal Abdimas Mutiara*, 6(2), 95-101.
- Tarigan, S. N. R., & Arironang, J. (2024). Edukasi Pemberian Aromaterapi Lemon (Citrus Limon) Terhadap Dismenore Pada Remaja Putri Di Puskesmas Gebang. *Jurnal Abdimas Mutiara*, 5(1), 290-297.
- Watini, W. (2024). EFEKTIVITAS KONSUMSI COKLAT TERHADAP PERUBAHAN NYERI MENSTRUASI PADA WANITA USIA SUBUR. *Pengembangan Ilmu dan Praktik Kesehatan*, 3(1), 29-39.