

Pengaruh Massage Aromaterapi Oil Lavender Terhadap Intensitas Nyeri Disminore Primer Pada Remaja Putri Di Sma 5 Negeri Surakarta

Fitri Rokaini¹, Eni Rumiwati., SST., Bdn., MK M²
Kebidanan Program Sarjana, Universitas Kusuma Husada Surakarta,
fitrirokaini123@gmail.com
Kebidanan Program Sarjana, Universitas Kusuma Husada Surakarta,
enirumiwati@gmail.com

Article Info

Keywords: Massage aromaterap oil lavender, Dysmenorrhea, Pain Scale

Abstract

Desminorrhoea is painful menstruation that can interfere with a woman's ability to attend school, study or sleep. Menstrual pain is accompanied by nausea and even vomiting, even up to pain in the head. Desminorrhoea can be overcome by two events, namely pharmacologically and non-pharmacologically. Aromatherapy is a non-pharmacological method to relieve the intensity of desminorrhoea. The results of direct interviews at SMA n 5 Surakarta on 10 young women who experienced primary desminorrhoea, there were 5 people with moderate pain and 5 people with severe pain. The handling efforts given, 2 students said to overcome menstrual pain by using eucalyptus oil. 5 students said that overcoming menstrual pain with pharmacological therapy, namely consuming drugs such as profen and mafenamic acid. While 3 of them do nothing and choose to rest when the pain. Non-pharmacological solutions such as aromatherapy have not been widely used. The purpose of this study was to determine the influence in the intensity of primary menstrual pain before and after giving massage lavender aromatherapy to adolescent girls at SMA N 5 Surakarta. The type of research uses descriptive quantitative. The approach used Quasi-Experiment in one group (one group pre and post test design). The population in this study was 65 people, with a sample 32 people. The sampling technique used is sample random sampling. The research instrument used a checklist sheet on the Numeric Rating Scale (NRS) and data analysis using the Saphiro Wilk test. The results of the intervention the average intensity of desminorrhoea before the intervention was 16.50 while after the intervention was 0.00. Based on statistical analysis obtained p-value $0.000 < 0.05$, this indicates that there is a influence in the decrease in primary menstrual pain before and after being given massage lavender aromatherapy at SMA n 5 Surakarta. There is a influence in the reduction of primary menstrual pain b being given massage lavender aromatherapy to adolescent at SMA n 5 Surakarta

Abstrak

Desminorea adalah menstruasi yang menimbulkan rasa nyeri yang dapat mengganggu kemampuan seseorang wanita untuk bersekolah, belajar atau tidur. Nyeri menstruasi disertai dengan mual bahkan muntah, bahkan sampai dengan rasa nyeri di bagian kepala. Desminorea dapat diatasi dengan dua acara yaitu secara farmakologi dan nonfarmakologi. Aromaterapi adalah salah satu nonfarmakologi untuk meringankan intensitas desminorea. Hasil wawancara secara langsung di SMA N 5 Surakarta terhadap 10 remaja putri yang mengalami desminorea primer terdapat 5 orang dengan nyeri sedang dan 5 orang dengan nyeri berat. Upaya penanganan yang diberikan, 2 siswi mengatakan untuk mengatasi nyeri haid dengan menggunakan minyak kayu putih. 5 siswi mengatakan mengatasi nyeri haid dengan terapi farmakologi yakni mengkonsumsi obat-obatan seperti ibu profen dan asam mafenamot. Sedangkan 3 diantaranya tidak melakukan apa-apa dan memilih beristirahat pada saat rasa nyeri. Solusi secara nonfarmakologi seperti aromaterapi belum banyak digunakan. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh intensitas nyeri haid primer sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi lavender pada remaja putri sma n 5 Surakarta . Jenis penelitian ini menggunakan deskriptif kuantitatif. Metode pendekatan yang digunakan yaitu Quasi-Eksperimen. Populasi dalam penelitian ini adalah yaitu 65 orang, dengan jumlah sampel 32 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan Simple random sampling. Instrument penelitian menggunakan lembar checklist skala Numeric Ranting Scale (NRS) dan analisis data menggunakan analisis univariate. Hasil penelitian rata-rata intensitas desminorea sebelum pemberian intervensi 16.50 sedangkan sesudah pemberian intervensi 0,00. Berdasarkan dari analisis statistik didapatkan p-value $0,000 < \alpha 0,05$ ini menunjukkan bahwa ada perbedaan penurunan nyeri haid primer sebelum dan sesudah diberikan massage aromaterapi lavender di sma n 5 Surakarta. Ada pengaruh penurunan tingkat nyeri sebelum dan sesudah diberikan massage aromaterapi oil lavender pada remaja putri di SMA n 5 Surakarta

Pendahuluan

Masa Remaja merupakan periode transisi antara masa anak-anak ke masa pubertas. Tanda – tanda pubertas misalnya perubahan bentuk tubuh, tinggi badan badan meningkat, munculnya jerawat,tumbuh rambut diarea tertentu, payudara mulai tumbuh dan menstruasi.(Utomo Erry &

Nurfadhilah, 2020). Menstruasi adalah perubahan fisiologi dalam tubuh wanita dan dipengaruhi oleh hormon reproduksi.Jenis-jenis gangguan menstruasi terdiri dari gangguan umum dan gangguan yang harus diwaspadai yaitu tidak mestruasi selama 3 bulan berturut, Sedangkan gangguan menstruasi umum terdiri dari sindroma

pra menstruasi, menstruasi darah menggumpal, menstruasi terlambat, menstruasi tidak teratur atau tidak lancar, nyeri disminore (Haryono, 2016).

Nyeri disminorea adalah menstruasi yang menimbulkan rasa nyeri yang dapat mengganggu. Desminore adalah nyeri yang terasa pada perut bagian bawah, sampai ke Nyeripinggang dan paha. (Haryono, 2016). Rasa nyeri desminore karena adanya peningkatan pada prostaglandin di endometrium yang akan mengikuti penurunan progesterone pada akhir fase luteal menimbulkan peningkatan tonus myometrium dan kontraksi uterus yang berlebihan sehingga menyebabkan nyeri menstruasi (Anurogo, 2011). Nyeri menstruasi dibagi menjadi 2 yaitu sekunder dan primer, menstruasi primer adalah nyeri menstruasi pertama dan akan pulih dengan sendiri sedangkan sekunder adalah bisa muncul kemudian hari jika ada penyakit yang datang (Fitira, 2016)

Menurut WHO (*World Health Organization*) tahun 2018 mengatakan bahwa angka kejadian desminorea di dunia sangat besar. Berdasarkan data dari beberapa negara, angka kejadian disminorea di dunia cukup tinggi. Diperkirakan sekitar 50% dari seluruh wanita di dunia menderita akibat disminorea, seperti di Amerika angka persentasinya sekitar 60%, di Swedia sekitar 72% dan di Inggris sebuah penelitian menyatakan bahwa 10% dari remaja sekolah lanjut mengalami disminorea. Angka kejadian disminorea di Indonesia tahun 2019 sebesar 64,52% yang terdiri dari 54,89% disminorea primer nyeri haid yang dijumpai adanya kelainan pada alat-alat genital, sering terjadi pada wanita yang belum pernah hamil dan 9,36% disminorea sekunder nyeri menstruasi yang disertai kelainan anatomis genitalis. Angka kejadian dismenore di Jawa Tengah mencapai 56%. Hasil sensus Badan Pusat Statistik (BPS)

Propinsi Jawa Tengah Tahun 2018 menunjukkan jumlah remaja putri usia 10-19 tahun sebanyak 2.761.577 jiwa, sedangkan yang mengalami dismenore di propinsi Jawa Tengah mencapai 1.518.867 jiwa atau 55%⁷ berdasarkan data Puskesmas Kota Semarang pada tahun 2018. Angka kejadian dismenore di surakarta pada tahun 2018 sebanyak 94,6% mengalami dismenore primer, sebanyak 5,4 % tidak mengalami dismenore primer.

Dampak pada remaja puteri apabila nyeri menstruasi tidak tertangani dengan baik maka dapat menyebabkan terganggunya aktivitas sehari-hari. Dampak psikologis pada anak ketika menstruasi adalah merasa jijik, malu takut, cemas dan kadang juga tidak menerima menstruasi tersebut (Setyowati, 2018). Menangani nyeri menstruasi dapat dilakukan dengan 2 cara yaitu dengan cara farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologi dengan menggunakan obat-obatan, sedangkan terapi nonfarmakologi dapat digubakan dengan bahan alami yaitu aromaterapi dapat diberikan secara inhalasi, message, difusi, kompres hangat maupun perendaman (Solehati & Kokasih, 2015). Aromaterapi lavender dapat menurunkan kadar kortisol dan dapat meningkatkan estradiol yang memicu penurunan ansietas. Aromaterapi lavender juga dapat memodulasi aktivitas cyclic adenosine monophosphate (cAMP) yang memberikan efek sedasi. (Matsumoto, 2013).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang peneliti lakukan di bulan Juli 2022 pada remaja putri SMA Negeri 5 melalui wawancara terdapat 10 siswi yang mengalami nyeri desminore yaitu 5 siswi nyeri berat dan 5 siswi nyeri sedang. Upaya penanganan” yaitu 2 siswi mengatakan menggunakan minyak kayu putih. 5 siswi mengatakan dengan terapi farmakologi yaitu mengkonsumsi obat-obatan. Sedangkan

3 hanya istirahat pada saat rasa nyeri. Solusi secara non farmakologi seperti aromaterapi lavender belum digunakan dan diaplikasikan oleh siswi SMA Negeri 5 Surakarta karena siswi banyak yang belum paham tentang bagaimana cara penanganan desminorea primer terutama penanganan dengan cara relaksasi aromaterapi.

Metode

Penelitian ini menggunakan metode *Quasi Eksperimen* dengan pendekatan yang digunakan adalah *One Group Pretest and Posttest Design* yang digunakan untuk menggambarkan adanya pengaruh atau tidak antara pemberian aromaterapi lavender terhadap penurunan nyeri haid.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswi kelas XI- IPA 1- 3 SMA Negeri 5 Surakarta sejumlah 65 responden. Sampel dalam penelitian yang dilakukan oleh peneliti yaitu remaja SMA Negeri 5 Surakarta yang mengalami nyeri disminorea primer sejumlah 32 responden. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *simple random sampling* dengan

Hasil dan Pembahasan

A. Gambaran Umum

SMA Negeri 5 Surakarta terletak di Jalan letjen sutonono.18 nusukan, ke.Banjarsari, kota suarakarta jawa tengah. Akreditasi saat ini adalah B, SMA Negeri 5 Surakarta tersebut terdiri dari bangunan kantor, ruang laboratorium, ruang praktik, ruang perpustakaan, ruang ibadah, ruang UKS, ruang konseling, ruang TU, ruang OSIS,

B. Hasil

1. Analisis Univariat

- a. Skala nyeri sebelum diberikan massage aromaterapi oil lavender terhadap penurunan intensitas nyeri haid primer pada remaja putri

Tingkat Nyeri	Frekuensi	Presentase (%)
Nyeri Ringan	6	18,8
Total	36	100,0

Berdasarkan data di atas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Pengaruh tingkat nyeri desminorea primer sebelum dan sesudah pemberian massage aromaterapi oil lavender pada remaja putri di SMA Negeri 5 Surakarta”.

kriteria sampel yaitu 1) Tercatat sebagai siswi kelas XI-IPA 2 dan XI IPA 3 2) Usia masa remaja pertengahan (14-17 tahun). 3) Mengalami menstruasi dan nyeri haid primer 4) Bersedia menandatangani lembar persetujuan menjadi responden (Informed Consent) 5) Tidak minum obat analgetik saat dilakukan penelitian.

Instrumen yang digunakan adalah lembar observasi skala nyeri NRS dengan menggunakan wawancara dan pembagian lembar observasi Skala Nyeri NRS.

Penelitian ini dilaksanakan di SMA N 5 Surakarta pada bulan Agustus –Oktober 2022

ruang tata usaha, ruang guru, tempat olahraga, dan lahan parkir, serta kelas.

SMA Negeri 5 Surakarta terdiri dari kelas X (sepuluh), XI (sebelas), dan XII (duabelas) dengan 2 jurusan yaitu IPA dan IPS. Total keseluruhan siswa-siswi kelas XI di SMA Negeri 5 Surakarta sebanyak 195.

- b. Skala nyeri sesudah diberikan massage aromaterapi oil lavender terhadap penurunan intensitas nyeri haid primer pada remaja putri.

Skala Nyeri	Frekuensi	Presentase (%)
Nyeri Ringan	27	84,4
Nyeri Sedang	5	15,6
Total	32	100,0

2. Analisis Bivariat

- a. Uji Normalitas

Variabel	Perlakuan	N	p-value	Kesimpulan
Skala Nyeri Haid	Pretest	32	0,000	Tidak Normal
	Posttest	32	0,001	Tidak Normal

- b. Perbedaan nyeri sebelum dan sesudah diberikan massage aromaterapi oil lavender terhadap penurunan intensitas nyeri haid primer pada remaja putri

Skala Nyeri	N	Mean Rank	Z	P-value
Pretest	32	16,50	-5,087 ^b	0,000
Posttest	32	0,00		

C. Pembahasan

1. Skala nyeri sebelum diberikan massage aromaterapi oil lavender terhadap intensitas penurunan nyeri haid primer pada remaja putri di SMA Negeri 5 Surakarta

Hasil penelitian menunjukkan skala nyeri desminore primer pada siswi sebelum dilakukan pemberian massage aromaterapi oil lavender sebagian besar mengalami nyeri sedang yakni sebanyak 26 orang (81,3%) sedangkan yang mengalami nyeri ringan sebanyak 6 orang (18,8%), tidak mengalami nyeri (0%), tidak mengalami nyeri berat (0%) maupun nyeri sangat berat (0%).

Pada penelitian ini remaja siswi yang mengalami nyeri haid berumur 16-17 tahun yang dikategorikan kedalam remaja pertengahan. Menurut Badan Kependudukan dan

Keluarga Berencana (BKKBN) tahapan perkembangan masa remaja pertengahan (umur 14-17 tahun). Selain itu menurut Suliawati (2012), mengatakan pada tingkat usia 16 tahun rata-rata responden mengalami desminorea selama 1,08 hari. Disebabkan karena adanya respon hipotalamus pituitary ovarian, adanya respon folikel dalam ovarium dan fungsi uterus yang mulai normal. Pada tingkat usia 17 tahun terjadi peningkatan yang signifikan, desminorea yang dirasakan oleh responden meningkat hingga 1,7 hari. Selain usia, desminorea yang dialami 32 responden adalah desminorea yang terjadi pada hari pertama dan hari kedua menstruasi, rata-rata responden mengalami desminorea dengan hari haid responden tertinggi yaitu hari pertama terdapat 21 orang

dengan skala 4 dan 5 (nyeri sedang) sedangkan hari haid responden terendah yaitu pada hari haid kedua terdapat 11 orang dengan skala 4 (nyeri sedang).

Sebelum dilakukan intervensi responden mengatakan bahwa merasakan kram pada perut bagian bawah hingga menjalar ke bagian punggung. Menurut teori, disminorea adalah nyeri saat menstruasi yang terjadi terutama pada perut bagian bawah, tetapi bisa dapat menyebar juga hingga ke punggung bagian bawah, pinggang, panggul, paha atas, bahkan hingga betis (Sinaga, 2017). Nyeri menstruasi ini berhubungan dengan adanya kontraksi uterus yang memanjang serta terjadinya penurunan aliran darah ke myometrium, peningkatan endometrium prostaglandin hingga tiga kali lipat terjadi selama menstruasi. Peningkatan pada prostaglandin di endometrium yang akan mengikuti penurunan progesterone pada akhir fase luteal menimbulkan peningkatan tonus myometrium dan kontraksi uterus yang berlebihan sehingga menyebabkan nyeri menstruasi (Anurogo, 2011).

Penelitian ini diawali dengan melakukan wawancara kepada responden tentang pengalaman nyeri haid yang dirasakan dan penanganan yang diberikan sebelum diberikan massage aromaterapi oil lavender, sebagian responden menyebutkan bahwa upaya penanganan yang dilakukan ketika mengalami nyeri pada saat menstruasi yaitu ada yang

menggunakan balsem, minyak kayu putih, dan ada yang hanya beristirahat ketika merasakan nyeri pada saat menstruasi. Kemudian derajat intensitas nyeri disminorea yang dirasakan bervariasi, pada penelitian yang dilakukan menggunakan skala Numeric Rating Scale (NRS) terdapat 2 responden dengan skala 2 (nyeri ringan), 4 responden dengan skala 3 (nyeri ringan), 15 responden dengan skala 4 (nyeri sedang), 11 responden dengan skala 5 (nyeri sedang).

2. Skala nyeri sesudah diberikan massage aromaterapi oil lavender terhadap penurunan nyeri haid primer pada remaja putri di SMA Negeri 5 Surakarta.

Berdasarkan penelitian tingkat nyeri dengan menggunakan lembar pengukuran skala nyeri NRS (Numeric Rating Scale) hasil tingkat nyeri haid primer sesudah diberikan massage aromaterapi oil lavender mengalami penurunan, dimana sebagian besar 84,4% siswi mengalami nyeri ringan, dan 15,6% siswi mengalami nyeri sedang. Jadi, sebagian besar siswi yang tadinya mengalami nyeri sedang mengalami penurunan nyeri menjadi nyeri ringan.

Aromaterapi lavender menurut Dewi (2011), Aromaterapi merupakan salah satu diantara metode pengobatan kuno. Metode yang digunakan tergolong sederhana, kelebihan dan keunggulan dari aromaterapi oil lavender diantaranya dapat dilakukan sendiri di rumah, menimbulkan rasa senang,

kahasiatnya terbukti cukup manjur dan tidak kalah dengan metode terapi lainnya. Salah satunya digunakan secara massage merupakan teknik pemijatan dengan memberikan manipulasi pada bagian tubuh menggunakan sentuhan ataupun penekanan secara lembut menggunakan jari tangan, lengan bawah, siku, bahkan kaki (Sherman et al., 2011). Pijat/metode perawatan tubuh menggunakan teknik mengusap dan memutar (Sutanto & Batihalm, 2015).

Massage dapat memicu respons relaksasi yang mengaktifkan reaksi kesembuhan tubuh, dapat meredakan ketegangan serta kecemasan, baik jasmani maupun rohani. Masase dapat melonggarkan otot-otot dan jaringan sehingga dapat menurunkan nyeri desminorea. (Sulistiyowati Reni, 2018).

3. Perbedaan nyeri sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi lavender terhadap penurunan nyeri haid primer pada remaja putri di SMA Negeri 5 Surakarta.

Menurut hasil penelitian, menunjukkan perubahan nyeri haid sebelum dan sesudah diberikan massage aromaterapi oil lavender. Hasil penelitian sebelum diberikan massage aromaterapi oil lavender pada responden sebesar 16,50. Kemudian intensitas nyeri berkurang menjadi 0,00 setelah diberikan massage aromaterapi oi lavender. Nilai Z menunjukkan -5,087 dengan p-value 0,000.

Berdasarkan uraian diatas peneliti berasumsi bahwa massage aromaterapi oil lavender merupakan salah satu cara nonfarmakologi yang dapat digunakan untuk meringankan tingkat nyeri haid yang dirasakan oleh responden. Pada penelitian ini tingkat nyeri menstruasi setelah pemberian terapi berada pada kategori skala nyeri ringan sebanyak 27 responden yaitu 2 orang dengan skala nyeri 1 (nyeri ringan), 13 orang dengan skala nyeri 2 (nyeri ringan), 12 orang dengan skala nyeri 3 (nyeri ringan) dan masih terdapat 5 responden dengan skala nyeri 4 (nyeri sedang). Dikarenakan pada saat pemberian intervensi beberapa responden berada diluar ruangan yang menyebabkan kurangnya fokus dan ketenangan responden saat massage aromaterapi oil lavender sehingga dapat mengurangi efek dari relaksasi yang diberikan.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Nikjou (2017) yang mengemukakan bahwa massage aromaterapi oil lavender efektif untuk stabilitas fisik maupun mental, menurunkan nyeri desminorea, menyegarkan, dan berkonsentrasi. Dengan hasil statistik p-value < 0,001, yang artinya menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan sebelum dan sesudah dilakukan intervensi.

Dari penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa massage aromaterapi oil lavender merupakan salah satu alternative nonfarmakologi yang efektif untuk menurunkan nyeri haid. Sesuai dengan hasil penelitian yaitu terdapat

perebedaan tingkat nyeri haid primer sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi lavender pada remaja putri SMA Negeri 5 Surakarta dengan p-value adalah 0,000.

Simpulan (Penutup)

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa hasil pengukuran intensitas nyeri sebelum diberikan massage aromaterapi oil lavender terdapat 6 (18,8%) responden yang mengalami nyeri ringan, dan 26 (81,3%) responden mengalami nyeri sedang. Hasil pengukuran intensitas nyeri sesudah diberikan massage aromaterapi oil lavender terdapat 27 (84,4%) responden mengalami nyeri

ringan, dan 5 (15,6%) lainnya mengalami nyeri sedang. Hasil analisis dengan menggunakan uji Wilcoxon diperoleh p-value = 0,000 < α = 0,05, maka H_0 ditolak dan H_a diterima yang artinya ada perbedaan penurunan nyeri haid primer sebelum dan sesudah diberikan massage aromaterapi oil lavender terhadap remaja putri di SMA Negeri 5 Surakarta.

Ucapan Terima Kasih

Kebidanan Program Sarjana, Universitas Kusuma Husada Surakarta, SMA Negeri 5 Surakarta

Daftar Pustaka

- Adiputra, Ari. 2018. "The Effectiveness of lavender oil treatment using effleurage massage technique towards dysmenorrhea intensity of female students at Midwifery academy of Kartini Bali" dalam *International Journal of Research in Medical Sciences*. Bali :Midwifery Academy of Kartini Bali, Denpasar, Bali, Indonesia.
- Anurogo, D. 2011. Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid, Yogyakarta, CV Andi Offset.
- Asih Widi Wisudawati, E. S. (2014). *Metodologi Pembelajaran IPA*. Jakarta: Bumi Aksara.
- BKKBN (2012). Kajian Profil Penduduk Remaja (10-24 tahun). Jakarta, <http://www.BKKBN.go.id/?diakses>
- Dahlan, M.S. (2018). *Membuat Proposal Penelitian Bidang Kedokteran dan Kesehatan*. Jakarta: CV Sagung Seto.
- Dewi AP, I.P. 2011. Aromaterapi Lavender Sebagai Media Relaksasi, Bagian Farmasi Fakultas Kedokteran Universitas Udayana.
- Haryono, Rudi. (2016). *Siap Menghadapi Menstruasi dan Menopause*. Yogyakarta: Gosen Publishing

- Jayanti, Ira. (2019). *Evidence Based Dalam Praktik Kebidanan*. Yogyakarta: Deepublish
- Judha, dkk. 2012. Teori Pengukuran Nyeri Dan Nyeri Persalinan, Yogyakarta, Nuha Medika. 139 halaman.
- Kani, Kaveh Mousavi dkk.2019."The Effect of Aromatherapy (with Lavender) on Dysmenorrhea A Systematic Review and Meta-Analysis" dalam *Internationa Journal of Pediatrics* Vol 7, N.7, Serial No.67. University of Medical Sciences,Mashhad,Iran.
- Koensoemardiyah. 2009. A-Z Aromaterapi, Yogyakarta, Lili Publisher.
- Kusmiran, E (2011). *Kesehatan reproduksi remaja dan wanita*. Jakarta : Salemba Medika
- Maharani,dkk.2016. *Pengaruh Aromaterapi Bunga Lavender Terhadap Intensitas Nyeri Haid Pada Mahasiswi STIKES Madani Yogyakarta*. Tersedia Online [15-11-2018]. <http://jurnal.stikesmadani.ac.id/2017/03/29/pengaruh-aroma-terapi-bunga-lavenderlanvandu-angostifolia-terhadapintensitas-nyeri-haidididmenore-pada-mahasiswi-stikes-madaniyogyakarta/>.
- Manan, El.2011. Kamus Pintar Kesehatan Wanita. Yogyakarta : Bukubiru.
- Nikjou,R.2016."The Effect of Aromaterapy On The Pain Saverty on Primary Dysmenorrhea: A Triple-Blind Random ized Clinical Trial. *Annals Of Medical And Healt Sciences Research*" Vol. 6(4): 2011-215
- Notoatmodjo, S. (2012). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta
- Notoatmodjo, S. 2014. *Metodologi Penelitian Kesehatan*, Jakarta, Rineka Cipta.
- Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014. (2014). Jakarta: JDIH BPK RI
- Pieter, H.Z, & Lubis, N.L. (2011). *Pengantar Psikologi untuk Kebidanan*. Jakarta : Kencana.
- Pramita, AA Sg Dewi Pradnya.2020."The Effect Of Lavender Aromatherapy On Dysmenorrhoea Students Institute Of Health Science Medica Persada Bali" dalam *Journal of Pharmaceutical Science and Application* Vol 2,Issue 1,Page 8-16. Bali :Institusi of Health Sciences, Medica Prasada Bali, Bali-Indonesia
- Prawirohardjo, Sarwono. 2011. *Ilmu Kandungan*. Jakarta: PT.Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Pustikawaty, R. 2016. *Pengaruh Aromaterapi lavender Terhadap Skala Nyeri Haid Siswi Kelas X Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Sungai Ambawang Kabupaten Kubu Raya*. Naskah Publikasi. Pontianak : Fakultas Kedokteran. Universitas Tanjungpura Pontianak.
- Setyowati, Heni. (2018). *Akupresur untuk Kesehatan Wanita Berbasis Hasil Penelitian*. Magelang: Unimma Press
- Sinaga, Ermawati, dkk. (2017). *Manajemen Kesehatan*

- Menstruasi*. Jakarta: Universitas Nasional
- Sinaga, Ermawati, dkk. (2017). *Manajemen Kesehatan Menstruasi*. Jakarta: Universitas Nasional
- Sukarni, I; Wahyu P. 2013. Buku Ajar Keperawatan Maternitas, Yogyakarta, Nuha Medika.
- Tiara Eka Yuniar, 2016, *Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Perubahan Skala Nyeri Menstruasi Primer Pada Remaja Putri Madrasah Aliyah di Pondok Pesantren Al-Ittafaqiya*.
- Yuda Ari Susanti. *Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Intensitas Disminore Pada Remaja di Desa Cengkok Kabupaten Kediri tahun 2015*.