

PENGARUH PEMBERIAN AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI DISMENOREA PRIMER PADA MAHASISWA KEBIDANAN

The Effect Of Administration Of Lavender Aromatherapy on Reducing The Pain Intensity Of Primary Dymenorrhore In Midwifery Students

Siti Kamidah¹, Ismarwati².

¹Mahasiswa Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

²Dosen Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Alamat Korespondensi : Jl. Siliwangi (Ring Road Barat) No. 63 Mlangi, Nogotirto, Gamping, Sleman, Yogyakarta. 55292 Telepon: (0274) 4469199 Fax.: (0274) 4469204
E-mail: sitikamidah497@gmail.com

ABSTRAK

Saat terjadi menstruasi sebagian remaja putri mengalami ketidaknyamanan karena mengalami dismenorea. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap penurunan intensitas nyeri dismenorea primer pada mahasiswa kebidanan di universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa semester 4 sebanyak 103 mahasiswa yang ditentukan menggunakan *purposive sampling*, dalam pengambilan sampling selanjutnya menggunakan random sampling dan didapati 22 sampel. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan rancangan penelitian *pre-eksperimental* dengan pendekatan *one group pretest posttest design* yang menggunakan data primer dengan alat ukur NRS untuk mengukur derajat nyeri serta analisis data menggunakan uji *paired t-test* dengan aplikasi SPSS. Hasil uji didapati nilai p-value 0,000 (<0,05) dan nilai "Mean Paired Differences" adalah sebesar 2,864. Nilai ini menunjukkan selisih antara hasil nyeri dismenorea pada saat sebelum diberikan aromaterapi Lavender dengan sesudah diberikan aromaterapi, dengan jumlah selisih antara 2,404 sampai dengan 3,323. Kesimpulan dari penelitian ini adalah terdapat pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap penurunan intensitas nyeri dismenorea primer pada mahasiswa kebidanan di universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. Saran bagi mahasiswa diharapkan dapat menggunakan aromaterapi lavender dalam penanganan saat terjadi dismenorea.

Kata kunci : Aromaterapi, Lavender, Nyeri Dismenorea

ABSTRACT

When menstruation occurs, some young women experience discomfort because they experience dysmenorrhoea. The aim of this study is to determine whether there is an effect of giving lavender aromatherapy on reducing the pain intensity of primary dysmenorrhoea in midwifery students at Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. The population in this study was 103 4th semester students who were determined using purposive sampling. In subsequent sampling, random sampling was used and 22 samples were obtained. This research is a quantitative research with a pre-experimental research design with a one group pretest posttest design approach which used primary data with the NRS measuring instrument to measure the degree of pain and data analysis used the paired t-test with the SPSS application. The test results revealed a p-value of 0.000 (<0.05) and the "Mean Paired Differences" value was 2.864. This value shows the difference between the results of dysmenorrhoea pain before being given Lavender aromatherapy and after being given aromatherapy, with a total difference between 2.404 to 3.323. The conclusion of this research is that there was an effect of giving lavender aromatherapy on reducing the pain intensity of primary dysmenorrhoea in midwifery students at Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. Mahasiswats are suggested to use lavender aromatherapy in treating dysmenorrhoea.

Keywords : Aromatherapy, Lavender, Dysmenorrhea Pain



PENDAHULUAN

Saat terjadi menstruasi sebagian remaja putri mengalami ketidaknyamanan karena mengalami dismenorea. Dismenorea merupakan kram pada perut ketika menstruasi biasanya terjadi pada perut bagian bawah, tetapi dapat menyebar sampai ke punggung bagian bawah, pinggang, panggul, paha atas, hingga betis. Berdasarkan data World Health Organization (WHO) tahun 2017 didapatkan kejadian dismenorea sebesar 1.769.425 jiwa (90%) wanita yang mengalami dismenorea dengan 10-16% mengalami dismenorea berat. Angka kejadian dismenorea di dunia sangat tinggi, bahkan hampir setengah populasi wanita mengalaminya (Syafriani, Nia Aprila 2021)

Dalam penelitian yang dilakukan oleh (Nurwana, Yusuf Sabilu, and Andi Faizal Fachlevy 2017) menyebutkan bahwa angka kejadian dismenorea di Indonesia mencapai sekitar 54,89% dengan dismenorea primer dan sisanya mengalami dismenorea sekunder. Berdasarkan (Hitipeuw and Achmad 2022) Alternatif yang dapat dilakukan dalam pengurangan nyeri dismenorea ini yaitu dapat dengan penanganan non farmakologis yang dapat dipilih dan bisa digunakan secara mandiri dengan cara yang sederhana, dan aman serta efektif yakni penggunaan aromaterapi. Aromaterapi merupakan asuhan Komplementer yang dapat diberikan oleh tenaga kesehatan (bidan) secara mandiri yang diatur dalam Permenkes RI Nomor 37 Tahun 2017 Tentang Pelayanan Kesehatan Tradisional Integrasi BAB II pasal 6.

Pada penelitian yang dilakukan oleh (Mutia et al. 2019) Prevalensi penderita dismenorea di Indonesia adalah sebesar 64,5% dengan kasus terbanyak ditemukan pada usia remaja, yaitu usia 17-24 tahun. Menurut data tersebut secara khusus yang berusia 17-24 tahun merupakan remaja dengan tingkatan mahasiswa oleh karena itu maka penelitian ini akan dilakukan kepada mahasiswa Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.

Studi pendahuluan dilakukan di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta pada Program Studi Kebidanan menunjukkan bahwa sebesar 86,6% mahasiswa atau sebanyak 13 dari 15 responden mengaku mengalami nyeri/kram perut di bagian bawah baik sebelum atau selama menstruasi. Kemudian sebesar 73,3% mahasiswa mengaku mengalami nyeri perut tersebut berkala setiap bulannya serta sebesar 66,6% mahasiswa tidak melakukan penanganan apapun. Ditemukan juga sebanyak 13,3% mahasiswa tidak hadir dalam perkuliahan. Persentase kejadian dismenorea yang sangat tinggi tersebut membuktikan bahwa kejadian dismenorea masih menjadi masalah kesehatan yang umum terjadi pada mahasiswa Program Studi Kebidanan.

Kejadian dismenorea dapat mempengaruhi produktivitas mahasiswa dalam perkuliahan dan aktivitas keseharian lainnya, serta terjadinya penurunan kualitas hidup (Salamah 2021) Khususnya bagi mahasiswa kesehatan, pada dasarnya mahasiswa kesehatan terutama kebidanan yang secara khusus mempelajari daur hidup

wanita memiliki pengetahuan serta pemahaman yang lebih baik terkait penanganan yang lebih aman apabila terjadi dismenorea primer yaitu dapat dengan cara penggunaan aromaterapi secara inhalasi yang diberikan pada saat terjadi dismenorea. Hal tersebutlah yang menjadi urgensi untuk dilakukannya penelitian terkait “Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenorea Primer pada Mahasiswa Program Kebidanan Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta”.

METODE

Adapun rancangan penelitian yang peneliti lakukan adalah : Penentuan masalah penelitian, pengumpulan data, penelitian, analisis data. Penelitian ini termasuk dalam penelitian kuantitatif dengan rancangan penelitian pre-eksperimental dengan pendekatan *one group pretest posttest design*. Dalam penelitian ini mengungkapkan hubungan sebab akibat dengan cara melibatkan satu kelompok subjek. Kelompok subjek diobservasi sebelum dilakukan intervensi, kemudian diobservasi lagi setelah dilakukan intervensi. Efektifitas perlakuan dinilai dengan cara membandingkan hasil observasi sebelum dan sesudah diberikan intervensi.

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang mengalami Dismenorea pada S1 Kebidanan semester IV yang berjumlah 103 mahasiswa.

Dalam penelitian ini peneliti menentukan sampel menggunakan teknik non probability sampling dan menggunakan pendekatan purposive sampling yang

merupakan teknik sampling dilakukan peneliti dengan menentukan pengambilan sampel dengan menetapkan kriteria – kriteria tertentu atau khusus yang sesuai dengan tujuan penelitian, sehingga permasalahan penelitian dapat terjawab.

Untuk penelitian eksperimen sederhana, yang menggunakan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, sampel dalam penelitian ini sebanyak 22 responden pada mahasiswa S1 Kebidanan semester IV di Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta yang telah ditetapkan berdasarkan dengan kriteria-kriteria yang telah ditentukan.

Penelitian ini telah diuji etik yang dilakukan oleh Komite Etik Penelitian Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta dan memperoleh izin etik dengan nomor 332/KEP-UNISA/I/2024.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Usia Responden

No	Umur	Frekuensi	Presentase
1	20 Tahun	13	51,9
2	21 Tahun	9	40,9
	Total	22	100

Sumber data : Data primer (2024)

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa sebagian besar responden berusia 20 tahun yaitu 13 responden (59,1%)

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Usia Menarche Responden

No	Menarche	Frekuensi	Presentase
1	12 Tahun	10	45,5
2	13 Tahun	6	27,3
3	14 Tahun	6	27,3
	Total	22	100

Sumber data : Data primer (2024)

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa terdapat 10 responden (45,5%) yang menarache diusia 12 tahun, menarache di usia 13 dan 14 tahun sebanyak 6 responden(27,3%).

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Hari Dismenorhea

No	Menarache	Frekuensi	Presentase
1	Hari 1	9	40,9
2	Hari 2	9	40,9
3	Hari 3	4	18,2
Total		22	100

Sumber data : Data primer (2024)

Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa responden paling banyak mengalami dismenorea pada hari pertama dan ke dua yakni sebanyak 9 responden (40,9 %) dan sebanyak 4 responden (18,2%) lainnya mengalami dismenorea pada hari ke 3.

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Tingkat Nyeri Dismenorea Sebelum dan Sesudah Intervensi

Intensitas Nyeri	Sebelum		Sesudah		Intensitas Nyeri	F	%
	F	%	F	%			
2	1	4,5	0	2	2	9,2	
3	2	9,2	1	4	4	18,2	
4	4	18,2	2	6	6	27,2	
5	4	18,2	3	5	5	22,7	
6	5	22,7	4	3	3	13,7	
7	5	22,7	5	1	1	4,5	
8	1	4,5	6	1	1		
Total	22	100		22	100		

Sumber data : Data Primer (2024)

Berdasarkan tabel 4 tabulating frekuensi pre dan post test diketahui bahwa pada pretest didapati intensitas nyeri tertinggi terdapat pada skala 8 yakni sebanyak 1 responden (4,5%) dan intensitas nyeri terendah yakni pada skala 2 yakni sebanyak 1 responden (4,5%) serta rata-rata responden mengalami nyeri pada skala 6 dan 7 yakni

masing-masing sebanyak 5 responden (22,7%). Adapun pada posttest yang telah dilakukan didapati bahwa terdapat 2 responden (9,2%) yang mengalami penurunan hingga skala 0 yang berarti tidak lagi merasakan nyeri, dan intensitas nyeri paling banyak pada skala 2 sebanyak 6 responden (27,2%). Berdasarkan pre dan post test yang sudah dilakukan dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan intensitas nyeri dismenorea yang dialami responden, dari 22 responden yang mengalami dismenorea setelah diberikan intervensi sebanyak 2 responden tidak lagi mengalami nyeri dismenorea dan selebihnya mengalami penurunan intensitas nyeri.

Tabel 5 Hasil Analisis Data Menggunakan Uji Paired T-Test

		Paired Samples Test			
		Paired Differences			
		95% Confidence Interval of the Difference			
		M	Lo	Up	Sig
		ean	wer	per	. (2-tailed)
air 1	PRE TEST - POST TEST	2,864	2,404	3,323	,000

Dari tabel 5 memuat informasi bahwa nilai Sig. (2-tiled) adalah sebesar 0.000 < 0.05, serta diketahui bahwa nilai “Mean Paired Differences” adalah sebesar 2,864. Nilai ini menunjukkan selisih antara hasil nyeri dismenorea pada *pre test* dan *post test*, dengan jumlah selisih antara 2,404 sampai dengan 3,323. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan rata-rata antara hasil tingkat nyeri dismenorea pada *pre test* dengan *post test* yang artinya ada pengaruh pemberian aromaterpi Lavender

terhadap penurunan intensitas nyeri dismenorea primer pada mahasiswa kebidanan di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.

Pembahasan

Intensitas nyeri dismenorea tertinggi dialami oleh responden yang berusia 21 tahun dan menarche di usia 12 tahun dengan skala 8, Dismenorea pada remaja dapat terjadi disebabkan beberapa faktor yakni kebiasaan olahraga, usia menstruasi, lama menstruasi serta riwayat keluarga yang mengalami dismenorea (Sari et al. 2023). Sehingga intensitas dismenorea tidak dapat diukur hanya menggunakan 1 faktor saja.

Dismenorea merupakan masalah menstruasi yang sering dijumpai dalam praktik klinis sehari-hari. Dismenorea menyebabkan tingginya morbiditas pada perempuan usia produktif tanpa memandang usia, kebangsaan, dan status ekonomi. Pada remaja perempuan, prevalensi dismenorea primer lebih tinggi dibandingkan dengan dismenorea sekunder. Berdasarkan penelitian oleh (Anggraini, Lasiaprillianty, and Danianto 2022) dismenorea primer terjadi karena terdapat peningkatan sekresi prostanooid yang menimbulkan kontraksi dan iskemia uterus. Peningkatan sekresi prostanooid merupakan penyebab utama dismenorea primer.

Pada penelitian ini dismenore yang dirasakan oleh responden terjadi pada hari 1 sebanyak 9 responden (40,9%) , hari ke 2 sebanyak 9 responden (40,9%) dan hari ke 3 sebanyak (18,2%) saat menstruasi terjadi. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan

oleh (Indah and Susilowati 2022) yang menyebutkan dismenorea adalah rasa nyeri yang dirasakan pada perut bagian bawah atau kram saat haid yang berlangsung 2-3 hari, terkadang dimulai sehari sebelum mulai haid. Dismenorea sering terjadi pada wanita antara usia 20 dan 25, dengan hingga 61% wanita yang belum menikah.

Berdasarkan uraian diatas dapat diketahui bahwa dismenorea merupakan hal yang biasa dialami oleh seorang perempuan pada saat menstruasi, tidak sedikit perempuan pada saat menstruasi mengalami dismenorea. Intensitas yang dirasakan seseorang berbeda - beda mulai dari nyeri ringan hingga nyeri berat yang tidak terkontrol. Dalam penelitian ini usia serta hari haid saat responden mengalami dismenorea tidak mempengaruhi terjadinya peningkatan intensitas dismenorea yang dirasakan karena responden yang dipilih berdasarkan kriteria normal yang telah ditetapkan, tetapi tidak menutup kemungkinan terdapat faktor lain yang dapat mempengaruhi sehingga tingkat nyeri yang dirasakan responden dapat berbeda - beda.

Berdasarkan pre dan post test yang sudah dilakukan dapat diketahui bahwa terdapat perbedaan intensitas nyeri dismenorea yang dialami responden, dari 22 responden yang mengalami dismenorea setelah diberikan intervensi sebanyak 2 responden berada pada skala dismenore 0 yang berarti tidak lagi mengalami nyeri dan selebihnya mengalami penurunan intensitas nyeri. Setelah diberikan aromaterapi responden mengatakan lebih rileks dan tenang serta nyeri yang dirasakan berkurang .

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh (Natassia 2021) yang mengatakan bahwa penurunan nyeri pada pemberian aromaterapi lavender dikarenakan sebagian besar minyak ini mengandung linalool dan linalyl asetat yang digunakan untuk mengurangi kecemasan dan memberikan efek relaksasi.

Setelah dilakukan analisis data menggunakan uji paired T-test didapatkan bahwa nilai Sig. (2-tailed) adalah sebesar $0.000 < 0.05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Sehingga terdapat perbedaan rata-rata antara hasil tingkat nyeri dismenorea pada pre test dengan post test yang artinya ada pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap penurunan intensitas nyeri dismenorea primer pada mahasiswa kebidanan di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. Dari tabel output tersebut juga memuat informasi mengenai nilai "Mean Paired Differences" adalah sebesar 2,864.

Penelitian yang telah dilakukan sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Feigi et al. 2020) kepada 24 siswi di SMA Negeri 1 Kotamobagu yang menunjukkan bahwa skala nyeri siswi sebelum pemberian lilin aromaterapi lavender yaitu, sebagian besar mengalami nyeri sedang (79.2%) dan beberapa siswi yang lainnya mengalami nyeri berat terkontrol (20.8%) dan setelah dilakukan pemberian aromaterapi Lavender menunjukkan bahwa distribusi skala nyeri siswi setelah pemberian lilin aromaterapi lavender secara keseluruhan mengalami penurunan, yaitu tidak nyeri (4.2%), nyeri ringan (87.5%) dan nyeri sedang (8.3%).

Penelitian lain yang telah dilakukan oleh (Maharani and Surani 2022) menyebutkan bahwa aromaterapi dengan minyak esensial lavender dipercaya memiliki efek relaksasi pada saraf dan otot yang tegang. Aromaterapi yang diterapkan melalui teknik inhalasi menyebabkan sel reseptor masuk ke hidung sehingga terstimulasi lalu impuls disalurkan melalui saluran penciuman tengah emosional otak atau sistem limbik sehingga hipotalamus terangsang dan melepaskan hormon endorfin dan serotonin, hal ini menyebabkan rasa nyeri berkurang, karena fungsi dari endorfin sendiri adalah membunuh rasa sakit alami, selain itu hormon serotonin juga dapat meningkatkan mood, menjadi lebih rileks dan lebih tenang.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian (Nurul Azizah, Rafhani Rosyidah 2020) diketahui bahwa rerata penurunan skor nyeri pasca persalinan pada kelompok lavender (*Lavendula Augustifolia*) 3.05, sedangkan pada kelompok yang diberikan inhalasi neroli (*Citrus Aurantium*) adalah 4.03. Dari uji Independent Sample T Test didapatkan nilai $P < 0,002$ dengan 95% C.I. - 1,424-(-0,410). Hal ini menunjukkan bahwa penurunan skor nyeri pasca persalinan setelah pemberian aromaterapi inhalasi lavender (*Lavendula Augustifolia*) dan neroli (*Citrus Aurantium*) bermakna secara statistik juga bermakna secara klinik.

Memberikan terapi aromaterapi lavender dapat membantu mengurangi rasa nyeri, rasa cemas dan akhirnya menimbulkan rasa nyaman. Aromaterapi lavender memiliki 2 kandungan utama yaitu *linalool* ($C_{10}H_{18}O$)

dan *linanlyl asetat* ($C_{12}H_{20}O_2$) yang berperan aktif pada proses relaksasi dan menyebabkan kontraksi otot menurun sehingga membuat pengguna merasa relax dan intensitas nyeri juga berkurang. Sifat antiinflamasi lavender dapat dikaitkan dengan penghambatan sintesis prostaglandin. *Linalool* dan *linalyl asetat* dalam minyak lavender membuat aktivitas sistem saraf simpatik menurun pada otot polos *ileum marmorat*. (Salsabila, Indahwati, and Kusumaningtyas 2022).

Proses melalui penciuman merupakan jalur yang sangat cepat dan efektif untuk menanggulangi masalah gangguan emosional seperti stres atau depresi, juga beberapa macam sakit kepala. Ini disebabkan rongga hidung mempunyai hubungan langsung dengan sistem susunan saraf pusat yang bertanggung jawab terhadap kerja minyak esensial. Hidung sendiri bukan merupakan organ penciuman, tapi hanya merupakan tempat untuk mengatur suhu dan kelembaban udara yang masuk dan sebagai penangkal masuknya benda asing melalui pernafasan. Bila minyak esensial dihirup, molekul yang mudah menguap akan membawa unsur aromatik yang terdapat dalam kandungan minyak tersebut ke puncak hidung. Rambut getar yang terdapat didalamnya, yang berfungsi sebagai reseptor, akan menghantarkan pesan elektrokimia ke susunan saraf pusat. Pesan ini akan mengaktifkan pusat emosi dan daya ingat seseorang yang selanjutnya akan mengantarkan pesan balik ke seluruh tubuh melalui sistem sirkulasi. Pesan yang diantar ke seluruh tubuh akan dikonversikan menjadi

suatu aksi dengan pelepasan substansi neurokimia berupa perasaan senang, rileks atau tenang (Sulistyowati 2018).

Terdapat penanganan dismenorea secara farmakologi dan non farmakologi. Farmakologi dapat dilakukan dengan cara pemberian analgesik, terapi hormonal, terapi dengan NSAID. Nonfarmakologis yaitu dengan cara melakukan kompres air hangat, olahraga, minum jamu, massage atau pemijatan, istirahat yang cukup, posisi *knee chest*, teknik *imagery guided*, dan teknik relaksasi nafas dalam. Kelebihan terapi nonfarmakologi adalah tindakan ini murah, mudah, dan dapat dilakukan dirumah sebagai pengobatan yang memungkinkan klien dan keluarga dapat melakukan upaya gejala nyeri dan penanganannya, sedangkan terapi farmakologis mempunyai efek samping dalam penggunaannya seperti mual, muntah, konstipasi, kegelisahan, dan rasa ngantuk, serta dapat juga mempengaruhi risiko penyakit ginjal, hati, dan masalah jantung (Widyanthi, Resiyanthi, and Prihatiningsih 2021).

PENUTUP

Hasil analisis dengan menggunakan uji Paired T-test diperoleh nilai Sig. (2-tailed) adalah sebesar $0.000 < 0.05$, artinya ada pengaruh pemberian aromaterapi Lavender terhadap penurunan intensitas nyeri dismenorea primer pada mahasiswa kebidanan di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. untuk menggunakan terapi

relaksasi berupa aromaterapi lavender yang tidak memiliki efek samping dan dapat digunakan secara mandiri sebagai teknik untuk mengatasi dismenorea guna mengurangi penggunaan analgesik.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, Meilisva Audila, Intan Wahyu Lasiaprillianty, and Ario Danianto. 2022. "Diagnosis Dan Tata Laksana Dismenore Primer." *Cermin Dunia Kedokteran* 49(4):201. doi: 10.55175/cdk.v49i4.1821.
- Feigi, K., Friscilia Mokoginta, Fatma Jama, Nur Ilah Padhila, Ilmu Keperawatan, and Kesehatan Masyarakat. 2020. *Lilin Aromaterapi Lavender Dapat Menurunkan Tingkat Dismenore Primer*. Vol. 01.
- Hitipeuw, Anthoneta J., and Ismiyanti H. Achmad. 2022. *Desember 2022, Halaman 162-168 Anthoneta J. Hitipeuw, Ismiyanti H. Achmad Penanganan Dismenorea Pada Remaja Putri / 162 STUDI KASUS*. Vol. 2.
- Indah, Frisca, and Tri Susilowati. 2022. "Gambaran Dismenorea Saat Aktivitas Belajar Diruang Kelas Pada Siswi Sma Muhammadiyah 1 Sragen." *Journal Locus Penelitian Dan Pengabdian* 1(6):459–65. doi: 10.36418/locus.v1i6.143.
- Maharani, A. R., and E. Surani. 2022. "Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore." *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes* 13(5):40–45.
- Mutia, Rebecca, Agustina Silaen, Luh Seri Ani, Wayan Citra, and Wulan Sucipta Putri. 2019. *PREVALENSI DYSMENORRHEA DAN KARAKTERISTIKNYA PADA REMAJA PUTRI DI DENPASAR*. Vol. 8.
- Natassia, Kiki dan Festy Mahanani Mulyaningrum. 2021. "The Effect of Lavender Aromatherapy on Dysmenorrhea in Adolescents." *Jurnal Profesi Bidan Indonesia (JPBI)* 1(1):26–33. doi: 10.1016/j.jnma.2017.06.010.
- Nurul Azizah, Raffhani Rosyidah, Hanik Machfudloh. 2020. "Efektivitas Inhalasi Aromaterapi Lavender (Lavendula Augustifolia) Dan Neroli (Citrus Aurantium) Terhadap Penurunan Nyeri Proses Persalinan The Effectiveness of Lavender (Lavendula Augustifolia) and Neroli (Citrus Aurantium) Aromatherapy Inhalation to Decre." *Jurnal Kebidanan-ISSN* 6(1):26–31. doi: 10.21070/midwiferia.v.
- Nurwana, Yusuf Sabilu, and Andi Faizal Fachlevy. 2017. "Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Disminorea Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 8 Kendari Tahun 2016." *JIMKESMAS JURNAL ILMIAH MAHASISWA KESEHATAN MASYARAKAT* 2.
- Salamah, Qonita Nur. 2021. "Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Terjadinya Dismenorea Primer Pada Mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat Uin Syarif Hidayatullah Jakarta Tahun 2021." (1974 – 2021):1–184.
- Salsabila, Helsa, Lilik Indahwati, and Dian Kusumaningtyas. 2022. "Literature Review: Efektivitas Aromaterapi Lavender (Lavandula Angustifolia) Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Menstruasi." *Journal of Issues in Midwifery* 6(2):76–87. doi: 10.21776/ub.joim.2022.006.02.2.
- Sari, Tiara, Suprida, Rizki Amalia, and Satra Yunola. 2023. "Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Dismenore Pada Remaja Putri." *Jurnal 'Aisyiyah Medika* 8(2):219–21.
- Sulistiyowati, Reni. 2018. *Aromaterapi Mengurangi Nyeri*. 1st ed. Malang: Wineka Pedia.
- Syafriani, Nia Aprila, Zurrahmi Z. .. 2021. "Hubungan Status Gizi Dan Umur Menarcha Dengan Kejadian Disminore Pada Remaja Putri Di SMAN 2 Bangkinang Kota 2020." *JURNAL I NERS* 5:32–37.
- Widyanthi, Ni Made, Ni Komang Ayu Resiyanthi, and Diah Prihatiningsih. 2021. "Gambaran Penanganan Dismenorea Secara Non Farmakologi Pada Remaja Kelas X Di Sma Dwijendra Denpasar." *Jurnal Inovasi Penelitian* 2(6):1745–56.