

## **AROMATERAPI GREENTEA UNTUK MENGATASI DISMENOREA PRIMER PADA MAHASISWI PROGRAM STUDI S1 ILMU KEPERAWATAN UNIVERSITAS KARYA HUSADA SEMARANG**

Witri Hastuti<sup>1</sup>, Cicilia Ester Novita Herawati Bungaa<sup>2</sup>, Shindi Hapsari<sup>3</sup>, Mardiyani<sup>4</sup>  
email: [witri.semarang@gmail.com](mailto:witri.semarang@gmail.com)

<sup>1,2,3,4</sup>Nursing Program, Universitas Karya Husada, Semarang, Indonesia.

### **Info Artikel**

*Menerima:*

*Direvisi:*

*Diterima:*

### **Kata kunci:**

Dismenorea, Aromaterapi  
Greentea, Mahasiswa

### **Abstrak**

**Background:** Dysmenorrhoea is an annoying pain during menstruation. The pain caused is uncomfortable, the discomfort felt if not resolved will affect the mental and physical function of the individual. Management of dysmenorrhoea can be done in two ways, namely with pharmacological therapy and non-pharmacological therapy. One of the non-pharmacological therapies is greentea aromatherapy. Aromatherapy can be used as an alternative to reduce pain levels. **Objective:** Knowing the effect of greentea aromatherapy on the intensity of primary dysmenorrhoea in female students of the undergraduate nursing science programme at Karya Husada University Semarang. **Methods:** This type of research is quantitative with pre-experimental. The research design used the one group pretest-posttest design approach with a total sample size of 30: Based on the results of the Wilcoxon test obtained a p-value of  $p = 0.000$ , which means the  $p$  value  $< 0.05$  **Conclusion:** There is an effect of greentea aromatherapy on primary dysmenorrhoea in female students of the S1 Nursing Science study programme at Karya Husada University Semarang.

## **PENDAHULUAN**

Dismenorea dapat diartikan rasa nyeri saat menstruasi yang mengganggu. Dismenorea membuat wanita merasa bahwa aktivitasnya terganggu. Keadaan ini mengakibatkan menurunnya kualitas hidup seorang wanita, hal ini disebabkan karena nyeri yang dirasakan (Yuliani, 2017). Pada saat menstruasi beberapa wanita mengalami dismenorea dengan tingkat nyeri yang berbeda dari ringan hingga berat. Rasa nyeri yang ditimbulkan membuat tidak nyaman, rasa ketidaknyamanan yang dirasakan

apabila tidak diatasi akan mempengaruhi fungsi mental dan fisik individu hal inilah yang membuat seseorang mengambil tindakan/terapi secara farmakologis atau non farmakologis (Ernawati *et al.*, 2010).

Menurut data *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2020 angka terjadinya dismenorea cukup tinggi diseluruh dunia. Rata-rata dismenorea terjadi pada wanita usia muda antara 16,8-81% dan mengalami dismenorea, 10-15% mengalami dismenorea berat . Di dunia, prevelensi dismenorea telah dilaporkan sebanyak 25%-97% (rata-rata 50%) dan hampir 20% kasus mengalami rasa sakit yang mengganggu. Menurut Survey Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI) remaja putri di Indonesia lebih banyak mendiskusikan haid dengan teman sebaya sebanyak 58% dan remaja putri yang mengalami nyeri haid saat menstruasi sebanyak 76% (Tiara Mayang Sari, Suprida, Rizki Amalia, 2022).

Dismenorea disebabkan karena kurangnya aktifitas seperti olahraga membuat sirkulasi oksigen dan aliran darah menurun. Aliran darah dan sirkulasi oksigen yang kurang dalam uterus, hal ini dapat menimbulkan nyeri (Rohmawati & Wulandari, 2019). Penatalaksanaan dismenorea bisa dilakukan dengan dua cara, yaitu dengan terapi farmakologis dan terapi non farmakologis.

Salah satu manajemen non farmakologi terhadap dismenorea yang dapat digunakan salah satunya dengan Aromaterapi. Aromaterapi bisa digunakan sebagai alternatif untuk menurunkan tingkat nyeri. Aromaterapi dapat memberikan efek santai, dan menenangkan, selain itu meningkatkan sirkulasi darah. Aromaterapi merupakan terapi yang murah dan aman untuk dismenorea (Priscillaa *et al.*, 2018).

Aromaterapi dinilai efektif terhadap penurunan nyeri. Hal ini didukung oleh penelitian sebelumnya, penelitian yang dilakukan oleh Rambli menyatakan bahwa dengan sebagian respondennya mengalami nyeri haid. Hal ini dibuktikan dengan hasil pengukuran skala nyeri sebelum tindakan pemberian aromaterapi. Setelah dilakukan pemberian aromaterapi hasilnya nyeri haid tersebut berkurang. Hal ini menunjukan berarti terdapat pengaruh pemberian aromaterapi terhadap penurunan dismenorea. Aromaterapi tersebut bermanfaat untuk mengurangi ketegangan otot yang disebabkan oleh hormon prostaglandin yang berperan dalam memicu kontraksi otot melalui mekanisme kerja perawatan aromaterapi dalam tubuh melalui sirkulasi tubuh dan penciuman. Sehingga aromaterapi dapat mengurangi tingkat nyeri pada saat mensturasi (Rambli *et al.*, 2019).

Penelitian ini menggunakan aromaterapi *greentea*, *greentea* atau biasa disebut dengan teh hijau. Kandungan dalam teh hijau yang baik dipercaya bermanfaat bagi tubuh. Teh hijau yang memiliki aroma yang kuat dapat menimbulkan rasa relaksasi. Sebagai inovasi baru teh hijau tidak hanya digunakan sebagai minuman konsumsi tetapi dapat digunakan sebagai aromaterapi agar dapat meningkatkan kesehatan secara fisik maupun psikis.

Hasil survey studi pendahuluan yang dilakukan di Universitas Karya Husada Semarang menggunakan *gform* pada mahasiswa sebanyak 69 orang membuktikan bahwa 35 orang (51%) dari mahasiswi semester II-VIII mengalami dismenorea dan yang dilakukan ketika mengalami nyeri ,diantaranya 14 orang (40%) menggunakan kompres hangat dan 4 orang (11,4%) meminum jamu untuk penanggulangan rasa nyeri sedangkan 17 orang (48,6%) diantaranya memilih membiarkan nyeri tersebut.

Dilihat dari fenomena diatas peneliti tertarik meneliti pengaplikasian aromaterapi terhadap perubahan tingkat nyeri dismenorea pada mahasiswa Universitas Karya Husada Semarang . Berdasarkan latar belakang tersebut tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh aromaterapi *greentea* terhadap dismenorea primer pada mahasiswi program studi S1 ilmu keperawatan Universitas Karya Husada Semarang

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan pre-eksperimental. Desain penelitian menggunakan pendekatan *the one group pretest-posttest design*. Penelitian dilakukan pada bulan Maret sampai Juli 2023 di Universitas Karya Husada Semarang. Variabel independen yaitu aromaterapi *greentea* dan variabel dependen yaitu dismenorea. Sampel penelitian sebanyak 30 orang menggunakan teknik *purposive sampling* dengan pertimbangan dengan kriteria tertentu. Pengumpulan data penelitian ini menggunakan lembar observasi disemenorea menggunakan *Numeric rating scale (NRS)* dan aromaterapi *greentea*. Data yang telah terkumpul dianalisa uji univariat dan uji *shapiro wilk* untuk analisa bivariat.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran tingkat nyeri sebelum dan sesudah diberikan *aromatherapy greentea* pada mahasiswi Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Universitas Karya Husada Semarang sebagai berikut:

**Tabel 4. 1 Distribusi rata-rata intensitas nyeri sebelum diberikan aromaterapi greentea**

| Variabel                 | N  | Median±<br>Standar devisiasi (SD) | Min – Maks |
|--------------------------|----|-----------------------------------|------------|
| Intensitas nyeri sebelum | 30 | 5±0,479                           | 4-5        |

Berdasarkan tabel 4.1 didapatkan hasil penelitian intensitas nyeri sebelum diberikan pemberian aromaterapi *greentea* dengan nilai median 5, nilai standar devisiasi 0,479, nilai minimal – maksimal 4-5.

**Tabel 4. 2 Distribusi rata-rata intensitas nyeri sesudah diberikan aromaterapi greentea**

| Variabel                 | N  | Median±<br>Standar devisiasi<br>(SD) | Min- Maks |
|--------------------------|----|--------------------------------------|-----------|
| Intensitas nyeri sesudah | 30 | 4± 0,479                             | 3-4       |

Berdasarkan tabel 4.2 didapatkan hasil penelitian intensitas nyeri sesudah diberikan pemberian aromaterapi *greentea*, nilai median 4, nilai standar devisiasi 0,479, nilai minimal – maksimal 3- 4.

**Tabel 4. 3 Analisis pengaruh aromaterapi greentea terhadap intensitas dismenorea**

| Variabel                 | Mean ranks | p-Value |
|--------------------------|------------|---------|
| Intensitas nyeri sebelum | 15,50      | 0,000   |
| Intensitas nyeri sesudah |            |         |

Berdasarkan penelitian yang dilakukan uji normalitas data dan didapatkan hasil  $p < 0,05$ , sehingga distribusi data tidak normal. Peneliti menggunakan menggunakan uji Wilcoxon untuk mengetahui pengaruh aromaterapi *greentea* terhadap tekanan nyeri. Pada tabel 4.3 didapatkan hasil *p value* nyeri adalah 0,000. Maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima yang artinya ada pengaruh aromaterapi *greentea* terhadap dismenorea primer

pada mahasiswi program studi S1 Ilmu Keperawatan Universitas Karya Husada Semarang.

## PEMBAHASAN

Hasil rata-rata intensitas dismenorea sebelum diberikan aromaterapi *greentea* didapatkan 4,67 dan *median* (nilai tengah) didapat nilai 5 serta rentang nyeri sebelum diberikan aromaterapi *greentea* berada pada skala 4 hingga 6 yaitu skala nyeri sedang. Dismenorea terjadi karena ketidakseimbangan hormon progesteron dan tingginya kadar prostaglandin dalam endometrium. Hal ini menyebabkan kontraksi otot rahim tidak teratur akibatnya tekanan darah pada uterus dan sensitifitas perifer meningkat yang membuat nyeri.

Hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan Rahayu (2018) bahwa rata-rata rasa nyeri dismenorea yang dialami oleh responden adalah nyeri sedang (4-6). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan juga oleh Kotangon (2020) rata-rata rasa nyeri dismenorea yang dialami oleh responden adalah nyeri sedang (4-6) sebelum pemberian intervensi. Sedangkan, hasil penelitian dari Fatmawati et al (2021) menunjukkan hal yang berbeda nyeri dismenore yang dialami oleh responden mayoritas adalah nyeri berat.

Perbedaan hasil penelitian ini disebabkan karena nyeri yang dialami oleh responden bersifat subjektif dan individual sehingga memungkinkan intensitas yang sama dapat dirasakan berbeda oleh setiap individu. Faktor lain juga mempengaruhi intensitas nyeri dismenorea yang berbeda misalnya seperti aktifitas fisik, faktor stress/psikologi dan kadar prostaglandin yang berbeda memicu terjadinya rasa nyeri (Kotangon et al., 2020).

Hasil rata-rata intensitas dismenorea sesudah diberikan aromaterapi *greentea* didapatkan 3,67 dan *median*(nilai tengah) didapat nilai 4 serta rentang nyeri sesudah diberikan aromaterapi *greentea* berada pada skala 3 hingga 1 yaitu skala nyeri ringan. Hasil yang ada menunjukan terdapat penurunan intensitas nyeri dismenorea pada responden setelah diberikan intervensi aromaterapi *greentea* pada saat dismenorea. Setelah diberikan aromaterapi *greentea* responden merasa lebih nyaman dan rileks serta terjadi penurunan intensitas nyeri. Adanya perubahan intensitas nyeri dismenorea dikarenakan pemberian aromaterapi *greentea* yang dilakukan dengan responden menghirup aroma pada kassa yang telah diberi tetesan aromaterapi *greentea* dengan jarak sejengkal tangan atau 10-15 cm dari hidung selama kurang lebih 5menit.

Aromaterapi merupakan salah satu manajemen non farmakologi terhadap dismenorea yang dapat digunakan sebagai alternatif untuk menurunkan intensitas nyeri. Aromaterapi dapat memberikan efek santai, dan menenangkan, selain itu dapat meningkatkan sirkulasi darah (Priscillaa et al., 2018) . Aromaterapi dinilai efektif terhadap penurunan nyeri. Hal ini didukung oleh penelitian sebelumnya, penelitian yang dilakukan oleh Rambli menyatakan bahwa respondennya mengalami nyeri haid, setelah dilakukan pemberian aromaterapi hasilnya nyeri haid tersebut berkurang. Hal ini menunjukkan berarti terdapat pengaruh pemberian aromaterapi terhadap penurunan dismenorea. Aromaterapi tersebut bermanfaat untuk mengurangi ketegangan otot yang disebabkan oleh hormon prostaglandin yang berperan dalam memicu kontraksi otot melalui mekanisme kerja perawatan aromaterapi dalam tubuh melalui sirkulasi tubuh dan penciuman. Sehingga aromaterapi dapat mengurangi tingkat nyeri pada saat menstruasi (Rambli et al., 2019).

Pada penelitian ini pengaruh pemberian aromaterapi *greentea* terhadap intensitas nyeri dismenorea sebelum dan setelah dilakukan intervensi dilakukan analisis menggunakan uji Wilcoxon. Hasil penelitian ini didapatkan nilai  $p=0,000$ , yang berarti nilai  $p < 0,05$  maka,  $H_a$  diterima yang berarti ada pengaruh aromaterapi *greentea* terhadap dismenorea primer pada mahasiswi program studi S1 Ilmu Keperawatan Universitas Karya Husada Semarang. Maka hasil penelitian didapatkan ada pengaruh aromaterapi *greentea* terhadap dismenorea primer pada mahasiswi program studi S1 Ilmu Keperawatan Universitas Karya Husada Semarang.

Hasil yang ada menunjukkan intensitas nyeri dismenorea mengalami penurunan setelah diberikan aromaterapi *greentea*. Setelah pemberian aromaterapi *greentea* responden merasa lebih nyaman dan rileks serta terjadi penurunan intensitas nyeri. Adanya perubahan intensitas nyeri dismenorea dikarenakan pemberian aromaterapi *greentea* yang dilakukan dengan responden menghirup aroma pada kassa yang telah diberi tetesan aromaterapi *greentea* dengan jarak sejengkal tangan atau 10-15cm dari hidung selama kurang lebih 5menit. Pengamatan ini selaras dengan penelitian Fitriani (2023) yang menunjukkan adanya penurunan tingkat nyeri dismenorea setelah diberikan aromaterapi pada remaja putri di SMP Baruna Wati . Bahwasannya aromaterapi dapat menurunkan rasa sakit atau nyeri dan menginduksi relaksasi yang berasal dari wewangian aroamterapi (Novitri et al., 2023).

Dismenorea merupakan nyeri atau kram pada perut bagian bawah tepat sebelum maupun selama menstruasi yang dapat disertai dengan sakit kepala, mual, bahkan hingga pingsan. Dismenorea merupakan keluhan ginekologi pada wanita, nyeri yang dirasakan hilang timbul atau terus menerus ada. Beberapa faktor mempengaruhi terjadinya dismenorea. Menurut Noveri (2022) faktor dismenorea dibagi menjadi 2 yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi usia *menarche*, riwayat keluarga, lama menstruasi, aktifitas olahraga. Faktor eksternal meliputi tingkat stres atau psikis, indeks tubuh (IMT), kebiasaan makan *fast food*, status gizi. Teori tersebut sejalan dengan penelitian Mauzila (2019) terdapat hubungan yang bermakna antara usia menstruasi, lama menstruasi, riwayat keluarga dengan dismenore pada remaja putri di MTS Negeri 3 Medan Tahun 2019. Namun teori tersebut bertentangan dengan penelitian Yusra (2022) bahwa diperoleh data tidak ada hubungan yang bermakna antara faktor stress/psikis dengan kejadian dismenorea primer pada santriwati di Pesantren Darul Aman Gombara Makasar (Sadiman, 2022).

Penanganan dismenorea dapat dilakukan dengan farmakologi dan non farmakologi. Salah satu terapi non farmakologi yaitu aromaterapi. Aromaterapi menggunakan wangi-wangian, merujuk pada penggunaan minyak esensial dalam penyembuhan untuk memperbaiki kesehatan serta kenyamanan emosional dan dalam mengembalikan keseimbangan badan (Krismadhani et al., 2023). Dilihat dari segi biaya dan manfaat penggunaan terapi komplementer khususnya dalam konsep naturopati, dalam hal ini menggunakan aromaterapi dianggap ekonomis dan tidak ada efek sampingnya karena pengobatan alami. Dibandingkan dengan manajemen farmakologis yang memiliki efek samping apabila dikonsumsi dalam jangka panjang akan menimbulkan ketergantungan. Teori tersebut sejalan dengan penelitian Metty (2022) jika salah satu terapi komplementer dismenorea yang dilakukan pada mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Klabat salah satunya adalah dengan terapi relaksasi yaitu penggunaan aromaterapi untuk penurunan intensitas nyeri yang dirasakan (Wuisang et al., 2022).

Aroma kuat yang dihasilkan oleh aromaterapi yang diolah dan dikonversikan tubuh oleh organ penciuman menjadi suatu aksi perangsangan sistem di otak dengan pelepasan substansi neurokimia berupa zat endorpin yang berperan dalam pengaturan emosi dan serotonin yang dihasilkan oleh hipotalamus yang berperan dalam memperbaiki suasana hati. Aromaterapi memberikan reaksi yang membuat

perubahan fisiologis pada tubuh, pikiran, jiwa, dan menghasilkan efek menenangkan pada tubuh. Aroma teh hijau didapat dari zat katekin yang dapat digunakan sebagai inhalasi untuk mengurangi stress dan kecemasan. Aroma yang menyegarkan pada teh hijau dapat merangsang hormon endorphin. Peningkatan kadar endorphin dalam tubuh akan menjadi analgesik alami dan penenang alami sehingga mampu untuk mengurangi rasa nyeri pada saat dismenorea (Chacko *et al.*, 2020).

Hasil ini selaras dengan penelitian Astriana dengan Pengaruh Konsumsi *Green Tea* Terhadap Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri bahwa terdapat perbedaan pengaruh sebelum dan sesudah *greentea* terhadap intensitas nyeri dismenorea. Bahwa rata-rata intensitas nyeri dismenorea menurun setelah mengkonsumsi *greentea* yang menimbulkan rasa relaksasi sehingga dapat merangsang hormon endorphin maka nyeri dapat berkurang (Mulyadi Astriana & Debby Chintia, 2019). Penelitian lain yang sejalan dengan hasil penelitian ini adalah Muliatul Janah (2021) bahwa *greentea* dapat menurunkan intensitas nyeri dismenorea. Aroma *greentea* yang kuat menghasilkan aroma yang membuat relaksasi dapat meningkatkan hormon endorphin (Jannah & Setianingsih, 2021).

## KESIMPULAN

Rata-rata intensitas dismenorea sebelum diberikan aromaterapi *greentea* didapatkan 4,67 dan median (nilai tengah) didapatkan nilai 5 serta rentang nyeri sebelum diberikan aromaterapi *greentea* berada pada skala 4 hingga 6 yaitu skala nyeri sedang. Rata-rata intensitas dismenorea sesudah diberikan aromaterapi *greentea* didapatkan 3,67 dan median (nilai tengah) sebesar 4 serta rentang nyeri sesudah diberikan aromaterapi *greentea* berada pada skala 3 hingga 1 yaitu skala nyeri ringan. Hasil uji wilcoxon pada penelitian ini diperoleh nilai  $p=0,000$ , secara statistik nilai  $p=0,000 < 0,05$  maka  $H_a$  diterima yang berarti ada pengaruh aromaterapi *greentea* terhadap dismenorea primer pada mahasiswa program studi S1 Ilmu Keperawatan Universitas Karya Husada Semarang. Saran supaya mengaplikasikan aromaterapi *greentea* sebagai terapi alternatif nonfarmakologis untuk mengatasi nyeri dismenore primer.

## KEPUSTAKAAN

- Chacko, S. M., Thambi, P. T., Kuttan, R., & Nishigaki, I. (2020). Beneficial effects of green tea: A literature review. *Chinese Medicine*, 5, 1–9. <https://doi.org/10.1186/1749-8546-5-13>
- Ernawati, Hartiti, T., & Hadi, I. (2010). Terapi Relaksasi Terhadap Nyeri Dismenore pada Mahasiswi Universitas Muhammadiyah Semarang. *Prosiding Seminar Nasional*, 18, 106–113. <http://jurnal.unimus.ac.id/index.php/psn12012010/article/view/778/832>
- Febrina, R. (2021). Gambaran Derajat Dismenore dan Upaya Mengatasinya di Pondok Pesantren Darussalam Al-Hafidz Kota Jambi. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 10(1), 187. <https://doi.org/10.36565/jab.v10i1.316>
- Felemban, O. M., Alshamrani, R. M., Aljeddawi, D. H., & Bagher, S. M. (2021). Effect of virtual reality distraction on pain and anxiety during infiltration anesthesia in pediatric patients: a randomized clinical trial. *BMC Oral Health*, 21(1), 1–10. <https://doi.org/10.1186/s12903-021-01678-x>
- Haerani, Dillah, U., Hidayah Bohari, N., Ariani Nur, N., Rupa A, A. M., & Kamaruddin, M. (2020). Deskripsi Pengetahuan Remaja Putri Tentang Dismenore Di Kelurahan Benjara Kecamatan Bontobahari Kabupaten Bulukumba. *Medika Alkhairaat : Jurnal Penelitian Kedokteran Dan Kesehatan*, 2(2), 81–90. <https://doi.org/10.31970/ma.v2i2.56>
- Haryanti, R. S., & Kurniawati, D. (2017). the Relationship Between Frequency of Aerobic With Dysmenorrhea on Adolescent Girls. *Profesi*, 14(2), 44–48.
- Jannah, M., & Setianingsih, P. (2021). Pengaruh Konsumsi Green Tea Terhadap Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri. *Jurnal Kebidanan*, 13(01), 12. <https://doi.org/10.35872/jurkeb.v13i01.415>
- Khotimah, H., & Lintang, S. S. (2022). *Terapi Non-Farmakologi untuk Mengatasi Nyeri Dismenore pada Remaja Non-Pharmacological Therapy to Overcome Dysmenorrhea Pain in Adolescents*. 9(3), 343–352.
- Kotangon, F. F., Sambou, C., Kanter, J., & Lengkey, Y. (2020). Pengaruh Pemberian Air Kelapa Hijau Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Siswi Kelas XI SMAN 2 Ratahan Kecamatan Pasan Kabupaten Minahasa Tenggara. *Biofarmasetikal Tropis*, 3(1), 6–12. <https://doi.org/10.55724/j.biofar.trop.v3i1.249>
- Krismadhani, D. P., Rakhmawati, N., & Wulandari, Y. (2023). *Efektivitas Terapi Guided Imagery dan Aromaterapi Pappermint*. 2(1).
- Latifah Ayuunina, K. A. (2022). Pengaruh Mendengarkan Murottal Qur'an terhadap Penurunan Tingkat Dismenorea Pada Remaja. *Jurnal Kesehatan*, 7(2), 346–352. <https://doi.org/10.24252/kesehatan.v7i2.53>
- Michalak, M. (2018). Aromatherapy and Methods of Applying Essential Oils. *Archives of Physiotherapy and Global Researches*, 22(2), 25–31. <https://www.researchgate.net/publication/331260591>
- Miller, V. T. (2014). Diagnosis and Initial Management of Dysmenorrhea. *Comprehensive Therapy*, 14(7), 57–65.
- Mislani, A., Mahdalena, & Syamsul, F. (2019). Penanganan Dismenore Cara Farmakologi dan Nonfarmakologi. *Jurnal Citra Keperawatan*, 7(1), 23–32.
- Mokoginta, F. F., Jama, F., & Padhila, N. I. (2021). *Lilin Aromaterapi Lavender Dapat Menurunkan Tingkat Dismenore Primer*. 01(02), 113–122.
- Mulyadi Astriana, & Debby Chintia. (2019). *Pengaruh Konsumsi Green Tea Terhadap Nyeri Disminorea Pada Remaja Putri "Jurnal Farmasi Mahalayati 2 (1); 122-28*.

- 2(1), 122–128.
- Novitri, A. Y., Herliana, I., & Yuliza, E. (2023). Efektivitas Terapi Relaksasi Nafas Dalam Dan Aroma Terapi Lemon Terhadap Intensitas Nyeri Disminore Primer Pada Remaja Putri Kelas Vii Dan Viii Di Smp 1 Baruna Wati Tahun 2022. *Jurnal Ilmu Psikologi Dan Kesehatan (SIKONTAN)*, 1(4), 291–300. <https://doi.org/10.47353/sikontan.v1i4.768>
- Octaviani, D. A., Sumarni, S., & Tamara, E. (2019). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Jeruk (Orange) Terhadap Skor Nyeri Dismenore Pada Remaja Di Semarang. *Jurnal Kesehatan STIKES Telogorejo*, 9(2), 35–41.
- Pradhan, S., & Dubey, R. C. (2021). Beneficial properties of green tea. *Antioxidant Properties and Health Benefits of Green Tea*, 27–56.
- Priscilla, V., & Afriyanti, E. (2017). Pengaruh Stimulus Kutaneus Slow-Stroke Back Massage Terhadap Skala Nyeri Dismenore Primer Pada Mahasiswi Stikes Amanah di Padang. *NERS Jurnal Keperawatan*, 13(2), 96. <https://doi.org/10.25077/njk.13.2.96-104.2017>
- Priscillaa, V., Christina, D., Ningrum<sup>a</sup>, R., & Fajria<sup>a</sup>, L. (2018). *Perbedaan Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Dan Kompres Hangat Dalam Menurunkan Dismenore Pada Remaja SMA Negeri 3 Padang*.
- Pumi Keta, D., Kesehatan, F., Fort De Kock, U., & Barat Indonesia, S. (2020). Pengaruh Kombinasi Yoga Dan Aroma Terapi Lavender Terhadap Tingkat Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Di Pondok Pesantren Sumatera Thawalib Parabek. *Maternal Child Health Care*, 2(2), 151–162. <https://ojs.fdk.ac.id/index.php/MCHC/article/view/1046>
- Rahayu syaiful, S M Pinton, G Hafidz, V Andif, K M Ndaru, D L Nurika, M Hanik, A Dedi, A H Hendra, J B Matheos, F Iwan, I S R Estrado, B. P. T. (2020). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Penelitian Tindakan Kelas Dalam Pendidikan Olahraga*.
- Rambi, C. A., Bajak, C., & Tumbale, E. (2019). *POLITEKNIK NEGERI NUSA UTARA PENGARUH AROMATERAPI LEMON ( CITRUS ) TERHADAP PENURUNAN DISMENORE PADA MAHASISWI KEPERAWATAN THE INFLUENCE OF LEMON ( CYTRUS ) AROMATHERAPY ON THE REDUCE DYSMENORRHEA IN FEMALE STUDENTS*. 3, 27–34.
- Rohmawati, W., & Wulandari, D. A. (2019). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Nyeri Dismenore Primer pada Siswi Di SMA Negeri 15 Semarang. *Jurnal Bidan Cerdas (JBC)*, 2(2), 84. <https://doi.org/10.33860/jbc.v2i2.188>
- Sadiman, S. (2022). Analisis Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Dismenorhea. *Jurnal Kesehatan*, 8(1), 41. <https://doi.org/10.26630/jk.v8i1.392>
- Salamah, U. (2019). Hubungan Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri terhadap Perilaku Penanganan Dismenore. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Indonesia*, 9(03), 123–127. <https://doi.org/10.33221/jiki.v9i03.382>
- Saputra, Y. (2021). Survey Pengetahuan Masyarakat Tentang Terapi Komplementer. *REAL in Nursing Journal*, 4(2), 122. <https://doi.org/10.32883/rnj.v4i2.1356>
- Shantrya Dhelly Susanty, H. A. S. (2021). *PENGARUH PEMBERIAN AROMATERAPI RED GINGER (JAHE MERAH) TERHADAP NYERI HAID PADA REMAJA*. 8(2), 83–91.
- Sinaga, Ernawati, D. (2017). Manajemen Kesehatan Menstruasi. In *Universitas Nasional*.
- Suwanti, S., Wahyuningsih, M., & Liliana, A. (2018). Pengaruh Aromaterapi Lemon (Cytrus) Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Pada Mahasiswi Di Universitas

- Respati Yogyakarta. *Jurnal Keperawatan Respati Yogyakarta*, 5(1), 345–349.
- Tiara Mayang Sari, Suprida, Rizki Amalia, S. Y. (2022). *FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DI MAN 1 OGAN KOMERING ULUTAHUN 2021*. 11(1), 42–51.
- Trisnawati, Y., & Asikin, N. (2019). PENGGUNAAN LILIN AROMATERAPI SERAI UNTUK MENGURANGI GANGGUAN DISMENORE. *Jurnal Cakrawala Kesehatan*, X(02).
- Veronica, S. Y., & Oliana, F. (2022). Pengaruh Massage Effleurage Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Primer pada Remaja Putri di IAI Agus Salim Metro Lampung. *Journal of Current Health Sciences*, 2(1), 19–24. <https://doi.org/10.47679/jchs.202232>
- Wuisang, M., Frans, J. A., & Kaparang, G. F. (2022). Jenis Terapi Komplementer Dan Dismenore Pada Mahasiswi. *Nutrix Journal*, 6(2), 21. <https://doi.org/10.37771/nj.vol6.iss2.854>
- Yudiyanta, Khoirunnisa, N., & Novitasari, R. W. (2015). *Assesmen Nyeri*. 42, 214–234.
- Yuliani, F. (2017). Hubungan Pengetahuan dengan Sikap Remaja Putri dalam Menghadapi Nyeri Haid (Dysmenorhea) di SDI Alakbar Bangsal Mojokerto. *Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 4(2), 168–173. <https://doi.org/10.26699/jnk.v4i2.art.p168-173>