

**PENGARUH PEMBERIAN AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP
DISMINOREA PADA REMAJA DI POSYANDU REMAJA
DESA KLUMPU NUSA PENIDA BALI**

***EFFECT OF LAVENDER AROMATHERAPY ON DYMINOREA IN ADOLESCENTS
AT THE YOUTH POSYANDU IN KLUMPU NUSA PENIDA VILLAGE, BALI***

**Ni Putu Ayu Aprilia Wulandani¹, Ni Made Egar Adhiestiani², I Gusti Agung Manik
Karuniadi³, Luh Putu Widiastini⁴**

¹²³⁴Program Studi Sarjana Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usaha Bali,
(email: putumonink29@gmail.com, no.telepon/Hp: +62 852-3879-4877)

ABSTRAK

Dismenore adalah nyeri perut yang berasal dari kram rahim dan terjadi selama menstruasi. Untuk mengurangi rasa nyeri, bisa diberikan obat-obatan farmakologi dan pengobatan nonfarmakolog. Penanganan nyeri secara nonfarmakologi yang dapat dilakukan untuk nyeri haid (*dysmenorea*) salah satunya yaitu dengan menggunakan aromaterapi lavender. Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui pengaruh pemberian aromaterapi lavender dalam menurunkan dismenorea pada remaja putri di Desa Klumpu Nusa Penida. Penelitian ini termasuk jenis penelitian kuantitatif yang menggunakan metode penelitian *pre eksperimen* dengan pendekatan *One Group Pretest Posttest*. Sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah 62 orang remaja putri di desa klumpu. Data dianalisis menggunakan uji Wilcoxon untuk mengetahui pengaruh pemberian aroma terapi lavender terhadap dismenorea pada remaja. Dari hasil penelitian didapatkan: Berdasarkan hasil analisis menggunakan uji *Wilcoxon*, diperoleh nilai *p-value* = 0.000 ($p < 0.05$), yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara pemberian aromaterapi lavender terhadap penurunan intensitas nyeri dismenore pada remaja putri. Hasil ini diperkuat dengan adanya nilai *negative rank* sebesar 62, yang mengindikasikan penurunan skala nyeri setelah intervensi, tanpa adanya peningkatan skala nyeri yang ditunjukkan oleh nilai *positive rank* sebesar 0 serta nilai ties sebesar 0. Dari hasil tersebut dapat dikatakan pemberian aroma terapi lavender mampu menurunkan intensitas nyeri pada penderita dismenorea.

Kata kunci : Dismenorea, Aromaterapi, Lavender, Remaja Putri

ABSTRACT

Dysmenorrhea is abdominal pain that comes from uterine cramps and occurs during menstruation. To reduce pain, pharmacological drugs and non-pharmacologist treatments can be given. One of the non-pharmacological pain treatments that can be done for menstrual pain (dysmenorrhea) is by using lavender aromatherapy. The purpose of this study is to determine the effect of lavender aromatherapy in reducing dysminorea in adolescent girls in Klumpu Village, Nusa Penida. This research is a type of quantitative research that uses a pre-experimental research method with the One Group Pretest Posttest approach. The sample used in this study was 62 young women in Klumpu village. The data was analyzed using the Wilcoxon test to determine the effect of lavender aroma therapy on dysminorea in adolescents. From the results of the study, the results of the analysis using the Wilcoxon test obtained a p-value = 0.000 ($p < 0.05$), which showed that there was a significant influence between the administration of lavender aromatherapy on the reduction of dysmenorrhea pain intensity in adolescent girls. This result was reinforced by a negative rank value of 62, which indicates a decrease in the pain scale after the intervention, without any increase in the pain scale indicated by a positive rank value of 0 and a ties value of 0. From these results, it can be said that the administration of lavender aroma therapy is able to reduce the intensity of pain in dysminorea sufferers

Keywords : *Dysmenorrhea, Aromatherapy, Lavender, Adolescent Women*

PENDAHULUAN

Berdasarkan data (WHO) pada tahun 2022 data jumlah wanita usia subur di dunia berkisar

2.398.563 jiwa dengan kejadian dismenorea hampir 73% atau skitar 1.750.950 jiwa (Kasi, 2024). Di indonesia menurut (Maulidiyah,

2023) angka kejadian dismenore yaitu 107.673 jiwa (64,25%) yang terdiri dari 59,671 jiwa (54,89%) mengalami dismenore primer dan 9,496 jiwa (9,36%) mengalami dismenore sekunder. Di Provinsi Bali angka kejadian dismenore belum ada laporan secara resmi, namun terdapat beberapa penelitian yang memaparkan angka kejadian dismenore di Bali, menurut penelitian oleh (Silaen, 2019) dengan jumlah responden sebanyak 43 remaja putri di dapatkan Angka 32 remaja (74,42 %) mengalami dismenore.

Dismenore adalah nyeri perut yang berasal dari kram rahim dan terjadi selama menstruasi (Putri, 2020). Nyeri haid disebabkan oleh Zat prostaglandin, yang merangsang kontraksi rahim untuk melepaskan lapisan rahim, melebarkan pembuluh darah agar haid lancar, tetapi menurunkan tekanan darah, menyebabkan kram, lemas, dan pusing (Melani, 2018). Tingkat keparahan rasa nyeri bervariasi antara satu perempuan dan perempuan lain, dan juga antara siklus haid pada perempuan yang sama. Kadang kala, nyeri mungkin hampir tidak terasa. Namun bisa juga di saat lain, nyeri akan terasa sangat hebat disertai kejang, lemas, demam, pusing dan berbagai gangguan lambung seperti mual, muntah, dan diare. Gangguan nyeri haid ini sifatnya subyektif (Hidayah, 2020).

Untuk mengurangi nyeri, bisa diberikan obat-obatan farmakologi seperti obat anti peradang nonsteroid. Selain dengan obat-obatan (farmakologi), rasa nyeri juga bisa dikurangi dengan pengobatan nonfarmakologi seperti istirahat, olahraga teratur, pemijatan, yoga, kompres hangat di daerah perut (Melani, 2018). Penanganan nyeri secara *nonfarmakologi* yang dapat dilakukan untuk nyeri haid (dismenore) salah satunya yaitu dengan menggunakan aromaterapi lavender.

Aromaterapi dapat digunakan sebagai alternatif untuk menurunkan tingkat nyeri. Aromaterapi dapat memberikan efek santai, dan menenangkan, selain itu meningkatkan sirkulasi darah (Sikumbang, 2023). Pada aromaterapi lavender terdapat kandungan antibiotika (linalool 26,12%) dan antidepresan (linalyl asetat 26,32%), dimana linalyl asetat berfungsi untuk mengendorkan dan melemaskan sistem kerja saraf dan otot yang mengalami ketegangan sedangkan linalool berperan sebagai relaksasi dan sedatif sehingga dapat menurunkan nyeri haid (Fransiska, 2023).

Aromaterapi Lavender dibandingkan dengan aromaterapi yang lain mempunyai keunggulan pada tingkat kecemasan dan rasa sakit, sebuah studi yang dilakukan oleh institut nasional di jepang menunjukkan bahwa senyawa linalool yang ditemukan pada minyak lavender menunjukkan efek anti cemas dan anti nyeri (Andriani, 2022).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Andriani, 2022) dengan judul “Pemberian Aromaterapi Lavender Untuk Mengurangi Nyeri Persalinan”, menunjukkan Pemberian Aromaterapi Lavender pada saat Ny ”N” bermanfaat mengurangi rasa nyeri pada kala I persalinan. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Maulidiyah, 2023), pemberian aroma terapi lavender memiliki pengaruh terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja putri, hal serupa juga di temukan oleh (Sikumbang, 2023), dengan jumlah sampel penelitian yaitu 30 orang remaja putri SMU Negeri I Dolok Masihul. Hasil dari penelitian tersebut menunjukkan terdapat perubahan intensitas nyeri yang dialami oleh remaja putri setelah diberi perlakuan aromaterapi bunga lavender.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 03 Agustus 2024 di Desa Klumpu Nusa Penida. Dari jumlah remaja di Posyandu Desa Klumpu Sebanyak 90 Orang, seluruhnya mengalami dismenore. Hasil wawancara peneliti dengan 10 orang Remaja mengatakan dampak dari nyeri menstruasi tersebut membuat mereka tidak dapat melakukan kegiatan sehari-hari dengan baik seperti mengikuti proses pembelajaran di sekolah, atau kegiatan sehari-hari di rumah pada umumnya, untuk mengatasi rasa nyeri tersebut biasanya para remaja putri mengkonsumsi obat-obatan farmakologi, beristirahat, dan meminum air hangat.

Berdasarkan latar belakang diatas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Disminore Pada Remaja Di Posyandu Remaja Desa Klumpu Nusa Penida Bali”. Dari penelitian ini diharapkan dapat dijadikan alternatif lain selain menggunakan obat-obatan farmakologi untuk meredakan nyeri pada saat menstruasi

METODE PENELITIAN

Rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *pra experiment*

menggunakan pendekatan *one-group pre-posttest design*. Penelitian ini dilakukan di Desa Klumpu Nusa Penida Bali yang dilaksanakan pada bulan Januari-Februari 2025. Sampel penelitian ini dipilih sebanyak 62 orang responden menggunakan teknik sampling *non-probability sampling* dengan *purposive sampling* berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang sudah ditentukan. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan *Numeric Rating Scale (NRS)*. Data dianalisis menggunakan uji *wilcoxon sign rank test*. Penelitian ini telah dilakukan uji etik di KEPK STIKES Bina Usaha Bali.

HASIL

Tabel 1. Karakteristik responden berdasarkan umur

Demografi	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Umur		
11-13	17	27.4
14-16	17	27.4
17-20	28	45.2
Total	62	100

Tabel 1 menunjukkan bahwa karekteristik responden yang mengalami disminore terbesar yaitu pada rentang usia 17-20 tahun sebanyak 28(45.2%) orang.

ANALISIS BIVARIAT

Tabel 4 Pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap disminorea pada remaja putri

		N	Mean Rank	Sum of Ranks	p-value
Skala Nyeri Setelah - Skala Nyeri Sebelum	Negative Ranks	62 ^a	31.50	1953.00	0.000
	Positive Ranks	0 ^b	.00	.00	
	Ties	0 ^c			
	Total	62			

Tabel 4 diatas didapatkan hasil nilai *p-value = 0.000 < 0.05* maka *Ha* diterima yaitu terdapat pengaruh yang signifikan dari pemberian aromaterapi lavender terhadap disminorea pada remaja putri.

Tabel 2. Disminore Yang Dialami Remaja Putri Sebelum Diberikan Intervensi

Disminorea	Sebelum	
	n	%
Skala Nyeri		
Tidak ada rasa nyeri	0	0
Nyeri ringan	0	0
Nyeri sedang	12	19.4
Nyeri berat	43	69.4
Nyeri sangat berat	7	11.3
Total	62	100

Tabel 2 menunjukkan bahwa sebelum diberikan intervensi mayoritas responden mengalami nyeri berat sebanyak 43 (69.4%) sedang sisanya mengalami nyeri sedang sebanyak 12 (19.4%) orang, nyeri sangat hebat 7 (11.3) orang.

Tabel 3. Disminore Yang Dialami Remaja Putri Sesudah Diberikan Intervensi

Demografi	Sesudah	
	n	%
Skala Nyeri		
Tidak ada rasa nyeri	12	19.4
Nyeri ringan	33	53.2
nyeri sedang	17	27.4
nyeri berat	0	0
nyeri sangat berat	0	0
Total	62	100

Tabel 3 menunjukkan bahwa setelah diberikan intervensi mayoritas responden mengalami nyeri ringan sebanyak 33 (53,2%) orang, sedang sisanya mengalami nyeri sedang 17 (27.4%) orang, dan tidak ada rasa nyeri sebanyak 12 (19.4%) orang.

Nilai *negative rank* atau selisih (*negative*) antara skala nyeri sebelum dan setelah pemberian aromaterapi lavender sebanyak 62, ini menunjukkan adanya penurunan skala nyeri dari nilai *pre test* ke nilai *post test*. Positive rank atau selisih (*positif*) antara skala nyeri sebelum dan setelah pemberian aromaterapi lavender sebanyak 0, ini menunjukkan tidak ada peningkatan skala nyeri dari nilai *pre test* ke nilai *post test*. Nilai ties adalah 0, sehingga dapat dikatakan tidak ada nilai yang sama antara *pre test* dan *post test*.

PEMBAHASAN

Karakteristik responden

Berdasarkan hasil penelitian analisis univariat, karakteristik responden yang mengalami disminore terbesar yaitu pada rentang usia 17-20 tahun sebanyak 28(45.2%) orang, 11-13 tahun sebanyak 17(27,4%), dan 14-16 tahun sebanyak 17(27,4%). *Disminorea* didefinisikan sebagai gejala kekambuhan, atau istilah medisnya *catmenial pelvic pain*, merupakan keadaan seorang Perempuan mengalami nyeri saat menstruasi. Keadaan nyeri saat menstruasi dapat terjadi pada segala usia. (Purwoastuti, 2015). Klasifikasi dan Mekanisme *Disminorea* terbagi menjadi dua yaitu *Disminorea* primer dan sekunder.

Disminorea primer adalah *disminorea* yang baru mulai setelah *menarche* yaitu rentan usia 11-15 tahun dan tidak ditemukan kelainan dari alat kandungan atau organ lainnya. *Disminorea* primer terjadi pada 90% wanita dan biasanya terasa setelah mereka *menarche* dan berlanjut hingga usia pertengahan 20-an atau hingga mereka memiliki anak. Sekitar 10% penderita *disminorea* primer tidak dapat mengikuti kegiatan sehari-hari. Gejalanya mulai beres pada 2 hari sebelum haid dan berakhir setelah haid dimulai. Biasanya nyeri berakhir setelah pemberian kompres panas atau oleh pemberian analgesik (Afiyanti & Pratiwi, 2017). Sedangkan *Disminorea* sekunder biasanya terjadi setelah *menarche*, biasanya disebabkan hal lain. Nyeri biasanya bersifat regular pada setiap haid namun biasanya lebih lama dan bisa berlangsung selama siklus. Nyeri mungkin terasa pada salah satu sisi abdomen (Afiyanti & Pratiwi, 2017).

Intensitas disminore sebelum di berikan intervensi Aromaterapi Lavender

Terapi music rindik dilakukan dengan cara Berdasarkan hasil analisis univariat terlihat distribusi frekuensi Intensitas *disminorea* responden sebelum diberikan intervensi aromaterapi Lavender adalah, responden yang memiliki nyeri sedang sebanyak 12 (19.4%) orang, nyeri berat 43 (69.4%) orang, nyeri

sangat hebat 7 (11.3) orang. Salah satu bentuk gangguan dari haid (menstruasi) yang sering terjadi pada Wanita adalah *Dysmenorrhoe* (Nyeri menstruasi), *Disminorea* adalah nyeri perut yang berasal dari kram rahim dan terjadi selama menstruasi (Purwoastuti, 2015). Beberapa perempuan usia subur mengalami nyeri pada saat menstruasi, nyeri itu berlangsung di hari-hari menjelang atau awal menstruasi, nyeri akan terasa diperut bagian bawah atau tengah bahkan kadang juga ke pinggul, paha, dan punggung (Melani, 2018). Tingkat keparahan rasa nyeri bervariasi antara satu Perempuan dan perempuan lain, dan juga antara siklus haid pada perempuan yang sama. Kadang kala, nyeri mungkin hampir tidak terasa. Namun bisa juga di saat lain, nyeri akan terasa sangat hebat disertai kejang, lemas, demam, pusing dan berbagai gangguan lambung seperti mual, muntah, dan diare. Pengukuran intensitas nyeri haid sangat subjektif dan individual dan kemungkinan nyeri dalam intensitas yang sama dirasakan sangat berbeda oleh dua orang yang berbeda oleh dua orang yang berbeda (Wiaro, 2017).

Intensitas disminore sesudah di berikan intervensi Aromaterapi Lavender

Berdasarkan hasil analisis univariat menunjukkan bahwa terdapat perubahan signifikan dalam tingkat *disminore* setelah diberikan intervensi aromaterapi lavender. Sebelum intervensi, mayoritas responden mengalami nyeri berat sebanyak 43 orang (69,4%), diikuti oleh nyeri sedang pada 12 orang (19,4%), dan nyeri sangat hebat pada 7 orang (11,3%). Setelah diberikan intervensi, terjadi penurunan tingkat nyeri yang cukup signifikan. Sebanyak 12 orang (19,4%) tidak lagi merasakan nyeri sama sekali, sementara mayoritas responden mengalami nyeri ringan sebanyak 33 orang (53,2%). Sementara itu, 17 orang (27,4%) masih mengalami nyeri sedang, namun tidak ada lagi responden yang merasakan nyeri berat maupun sangat hebat.

Perubahan ini menunjukkan bahwa aromaterapi lavender efektif dalam menurunkan tingkat nyeri *disminore*, dengan

mayoritas responden mengalami perbaikan dari nyeri berat atau sangat hebat menjadi nyeri ringan atau bahkan tidak ada nyeri sama sekali. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Melani, 2018) Nyeri mentruasi mengalami perubahan sesudah diintervensi dengan Aromaterapi, responden dengan nyeri sedang kemudian mengalami penurunan menjadi tidak nyeri berjumlah 2 responden, responden dengan nyeri sedang yang mengalami penurunan menjadi nyeri ringan berjumlah 25 responden, dan responden dengan nyeri sedang yang tetap mengalami nyeri sedang berjumlah 3 responden. Sementara responden dengan nyeri berat kemudian mengalami penurunan menjadi tidak nyeri berjumlah 0 responden, responden dengan nyeri berat yang mengalami penurunan menjadi nyeri ringan berjumlah 0 responden, dan responden dengan nyeri berat yang mengalami penurunan menjadi nyeri sedang berjumlah 10 responden.

Efek relaksasi dan analgesik dari minyak esensial lavender, yang telah diketahui memiliki sifat menenangkan serta membantu meredakan nyeri melalui mekanisme kerja pada sistem saraf pusat, inhalasi atau penyerapan minyak esensial memicu perubahan dalam sistem limbik, bagian dari otak yang berhubungan dengan memori dan emosi, endokrin atau sistem kekebalan tubuh, yang mempengaruhi denyut jantung, tekanan darah, pernafasan, aktifitas gelombang otak dan pelepasan berbagai hormon di seluruh tubuh. Efek pada otak dapat menjadikan tenang atau merangsang sistem saraf, serta mungkin membantu dalam menormalkan sekresi hormon (Kurnia, 2019).

Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Disminorea Pada Remaja Di Posyandu Remaja Desa Klumpu Nusa Penida

Berdasarkan hasil uji *Wilcoxon* tes didapatkan hasil nilai $p\text{-value} = 0.000 < 0.05$, hasil tersebut menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan dari pemberian aromaterapi lavender terhadap disminorea pada remaja putri. Dengan nilai *negative rank* atau selisih (*negative*) antara skala nyeri sebelum dan setelah pemberian aromaterapi lavender sebanyak 62, ini menunjukkan adanya penurunan skala nyeri dari nilai *pre test* ke nilai *post test*. *Positive rank* atau selisih (*positif*) antara skala

nyeri sebelum dan setelah pemberian aromaterapi lavender sebanyak 0, ini menunjukkan tidak ada peningkatan skala nyeri dari nilai *pre test* ke nilai *post test*. Nilai ties adalah 0, sehingga dapat dikatakan tidak ada nilai yang sama antara *pre test* dan *post test*.

Dari hasil tersebut dapat dikatakan pemberian aroma terapi lavender mampu menurunkan intensitas nyeri pada penderita disminorea, Lavender memiliki sifat antidepresan yang dapat memberikan efek menenangkan bagi jiwa. Minyak atsiri dari bunga lavender sering digunakan dalam aromaterapi sebagai salah satu metode untuk meredakan penyebab rasa nyeri. Aroma yang dihasilkan dari terapi ini bekerja dengan memengaruhi emosi seseorang melalui sistem olfaktorik dan pusat emosi di otak (limbik). Menurut (Utami R, 2013) dalam (Lubis, 2021) menyatakan bau yang berasal dari aromaterapi diterima oleh reseptor dihidung kemudian dikirimkan ke bagian medulla spinalis di otak, didalam hal ini kemudian akan meningkatkan gelombang-gelombang alfa di otak dan gelombang-gelombang alfa inilah yang membantu untuk merasa relaksasi.

Hasil dari penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Maulidiyah, 2023), dalam penelitiannya didapatkan hasil, ada pengaruh pemberian aroma terapi lavender terhadap disemenore pada remaja putri di SMP Assaidiyah Buduran. dengan hasil uji statistic, wilcoxon rank test diperoleh nilai Z sebesar -4.438 dan nilai asymp sig. (2-tailed) 0.000 lebih kecil dari tingkat alfa 5% (0,05). Hasil tersebut juga didukung hasil penelitian oleh (Sikumbang, 2023), dari penelitiannya yang berjudul "Aroma terapi bunga lavender (*Lavandulaangustifolia*) menurunkan nyeri haid pada remaja putri" Hasil dalam penelitian ini ditemukan rata-rata tingkat nyeri haid remaja putri sebelum diberikan aromaterapi lavender adalah (5.71) dan rata rata tingkat nyeri haid sesudah diberikan aromaterapi lavender adalah (2.43), jadi selisih tingkat nyeri (3.28). hasil tersebut menunjukkan terdapat perubahan intensitas nyeri yang dialami oleh remaja putri yang diberi perlakuan aromaterapi bunga lavender terhadap remaja putri di SMU Negeri I Dolok Masihul.

KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara

pemberian aromaterapi lavender terhadap penurunan intensitas nyeri dismenore pada remaja putri. Bidan diharapkan dapat mensosialisasikan manfaat aromaterapi lavender kepada remaja serta memberikan edukasi mengenai cara penggunaan yang benar. Dengan demikian, remaja memiliki pilihan pengobatan tambahan yang aman dan efektif dalam mengatasi dismenorea.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis banyak mendapat bantuan dari berbagai pihak, untuk itu dengan segala hormat dan kerendahan hati, penulis menyampaikan penghargaan dan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Ketua serta Ketua Program Studi Ilmu Kebidanan STIKES Bina Usaha Bali dan seluruh pihak yang membantu

DAFTAR PUSTAKA

- Afiyanti, Y., & Pratiwi, A. (2017). *Seksualitas Kesehatan Reproduksi Perempuan promosi, permasalahan, dan penanganan dalam pelayanan Kesehatan dan Keperawatan*. Depok: PT Rajagrafindo Persada.
- Andriani, R. (2022). Pemberian Aromaterapi Lavender Untuk Mengurangi Nyeri Persalinan. *Jurnal Ilmiah Multi Science Kesehatan, Vol. 14, No. 2*, 108 - 115. Retrieved from <https://jurnal.stikes-aisyiyah-palembang.ac.id>
- Fransiska, Y. (2023). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Primer Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 1 Godean. *Journal of Midwifery and Health Reserac, Vol.2. No. 1*. Retrieved from <https://jurnal.poltekkesbanten.ac.id>
- Hidayah, N. (2020). *Buku Ajar Manajemen Nyeri Haid Pada Remaja*. Surakarta: Yuma Pressindo
- Kasi, K. Z. (2024). Pengaruh Kompres Hangat Jahe Merah Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi (Dismenorhea) Pada Mahasiswi Keperawatan. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional, Volume 6 Nomor 1*. Retrieved from <https://jurnal.globalhealthsciencegroup.com>
- Kurnia, I. W. (2019). Keefektifan Pemberian Aroma Terapi Lavender Terhadap Insomnia Pada Lansia Di Posyandu Lansia Desa Lebak Ayu Kecamatan Sawahan Kabupaten Madiun. *Skripsi Keperawatan Stikes Bhakti Husada Mulia Madiun*. Retrieved from <http://repository.stikes-bhm.ac.id/679/1/1.pdf>
- Maulidiyah, T. H. (2023). Pengaruh Aroma Terapi Lavender Essential Oil Terhadap Disemenore Pada Remaja Putri. *Prosiding Seminar Nasional Hasil Riset dan Pengabdian, 2421-2428*. Retrieved from https://repository.gunabangsa.ac.id/?p=show_detail&id=458
- Melani, H. (2018). Efek Aromaterapi Lavender dalam Menurunkan Nyeri Menstruasi pada Siswi di MAN 2 Palembang Tahun 2018. *Skripsi Program Studi D-IV Kebidanan Politeknik Kesehatan Palembang*. Retrieved from <https://repository.poltekkespalembang.ac.id/items/show/147>
- Purwoastuti, E. (2015). *Panduan Materi Kesehatan Reproduksi dan Keluarga Berencana*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Putri, N. E. (2020). Hubungan Regulasi Emosi Terhadap Intensitas Nyeri Haid (Dismenore) Pada Siswi Sekolah Menengah Pertama Negeri 8 Pontianak. *Jurnal Nasional Ilmu Kesehatan (JNIK), Volume 3. Edisi 2*. Retrieved from <https://journal.unhas.ac.id>
- Sikumbang, S. R., Aisyah, S., Harahap, H. P., Salsabila, S., & Putri, S. A. (2023). Aroma terapi bunga lavender (Lavandulaangustifolia) menurunkan nyeri haid pada remaja putri. *Jurnal Riset Kebidanan Indonesia, Vol 7, No. 2*, 74-79. Retrieved from <http://ejournal-aipkema.or.id/index.php/jrki/article/view/264>
- Silaen, R. M. (2019). Prevalensi dysmenorrhea dan karakteristiknya pada remaja putri di Denpasar. *Jurnal Medika Udayana, 8(11)* . Retrieved from <https://jurnal.harianregional.com/eum/full-55489>
- Wiarso, G. (2017). *Nyeri Tulang dan sendi*. Yogyakarta: Gosyen Publishing