

## PENGARUH *AROMATHERAPY* LAVENDER DAN KAMPRES AIR DINGIN UNTUK MENGURANGI RASA NYERI DISMINORE PADA REMAJA PUTRI DI PMB S KABUPATEN PANDEGLANG TAHUN 2024

Suhati<sup>1\*</sup>, Fanni Hanifa<sup>2</sup>, Rita Ayu Yolandia<sup>3</sup>

Universitas Indonesia Maju<sup>1,2,3</sup>

\*Corresponding Author : azmiazmya38@gmail.com

### ABSTRAK

Tingginya prevalensi dismenore pada remaja di Kabupaten Pandeglang berdampak negatif pada kualitas hidup mereka. Terdapat 1178 kasus gangguan haid dan 43,5% remaja di PMB S mengalami dismenore hingga November 2022. Disminore mengganggu aktivitas sehari-hari, menurunkan prestasi akademis, dan berdampak buruk pada kesehatan mental, termasuk kecemasan dan depresi. Data PMB S tahun 2021-2023 menunjukkan sekitar 60 remaja mengalami dismenore, dengan 20 dirujuk ke puskesmas dan rumah sakit. Penelitian ini bertujuan mengidentifikasi prevalensi dan faktor-faktor dismenore, menganalisis dampaknya, serta mengevaluasi metode penanganan yang digunakan oleh remaja dan pengetahuan mereka serta orang tua tentang dismenore. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan desain pre-test dan post-test control group. Populasi penelitian ini adalah remaja yang mengalami dismenore primer. Sampel dalam penelitian ini adalah 2 responden yaitu remaja yang mengalami dismenore primer dengan membandingkan secara langsung terhadap respon dari *aromatherapy* lavender dan kompres air dingin. Penelitian dilakukan di wilayah kerja PMB S dari Desember hingga Januari 2024, menggunakan teknik sampling non-probability. Kriteria inklusi adalah remaja putri usia 10-19 tahun dengan dismenore primer, tanpa gastritis, pelajar aktif, dan disiplin. Data dikumpulkan melalui wawancara. Proses penelitian melibatkan persiapan, sosialisasi responden, dan pengumpulan data dengan instrumen wawancara, informed consent, pengukuran nyeri, SOP pemberian air kelapa hijau, dan lembar observasi. Hasil dianalisis menggunakan Uji Independent test. terdapat pengurangan skala nyeri setelah diberikan air *aromatherapy* lavender. Kesimpulan Pada hasil penelitian diperoleh hasil yang signifikan dalam mengurangi dismenore primer, yaitu *aromatherapy* lavender, karena didapat hasil pengurangan nyeri dari skala 4 menjadi skala 2.

**Kata kunci** : *aromatherapy* lavender, dismenore, remaja

### ABSTRACT

The high prevalence of dysmenorrhea among adolescents in Pandeglang Regency has a negative impact on their quality of life. There were 1178 cases of menstrual disorders and 43.5% of adolescents in PMB S experienced dysmenorrhea until November 2022. Data from PMB S in 2021-2023 showed around 60 adolescents experienced dysmenorrhea, with 20 referred to puskesmas and hospitals. This study aims to identify the prevalence and factors of dysmenorrhea, analyze its impact, and evaluate the treatment methods used by adolescents and their and their parents' knowledge about dysmenorrhea. This study used a qualitative method with a pre-test and post-test control group design. The sample in this study were 2 respondents, namely adolescents who experienced primary dysmenorrhea by comparing directly to the response of lavender aromatherapy and cold water compress. The research was conducted in the PMB S work area from December to January 2024, using non-probability sampling techniques. Inclusion criteria were adolescent girls aged 10-19 years with primary dysmenorrhea, without gastritis, active students, and discipline. Data were collected through interviews. The research process involved preparation, socialization of respondents, and data collection with interview instruments, informed consent, pain measurement, SOP for green coconut water administration, and observation sheets. The results were analyzed using the Independent test. there is a reduction in pain scale after being given lavender aromatherapy water. Conclusion In the results of the study, significant results were obtained in reducing primary dysmenorrhea, namely lavender aromatherapy, because the results obtained reduced pain from scale 4 to scale 2.

**Keywords** : lavender aromatherapy, Dysmenorrhea, Teenagers

## PENDAHULUAN

Masa remaja adalah fase transisi dimana perkembangan fisik dan mental pada masa kanak-kanak kemasa dewasa, perubahan paling dominan pada wanita remaja adalah datangnya datangnya haid pertama. Haid pertama-pertama menandai awal dari berfungsinya kehidupan reproduksi perempuan dalam menentukan proses kehidupan hal ini sangat ditentukan oleh faktor lingkungan kotor lingkungan dan genetik (Lye et al., 2013). gen dan genetik. Setelah mulai menstruasi, gangguan menstruasi umum yang mungkin dialami remaja perempuan diantaranya terjadinya gangguan menstruasi yaitu adanya rasa sakit yang disebut dismenoreia. Dismenoreia didefinisikan sebagai menstruasi yang sulit dan menyakitkan (Issabella et al., 2022). Kondisi ini sering dikaitkan dengan berbagai berbagai gejala lainnya yang lainnya yang terjadi sebelum sebelum menstruasi, menstruasi, seperti seperti sakit kepala, kepala, mual, muntah, diare, denyut jantung yang abnormal, dan berkeringat

Dismenore atau nyeri haid merupakan gangguan fisik yang sangat menonjol pada wanita yang sedang mengalami menstruasi berupa gangguan nyeri/kram pada perut (Lestari et al., 2018). Haid (*dismenore*) memiliki dampak yang cukup besar bagi remaja putri karena menyebabkan terganggunya aktivitas sehari-hari. Remaja putri yang mengalami nyeri haid (*dismenore*) pada saat menstruasi akan merasa terbatas terbatas dalam melakukan melakukan aktivitas aktivitas khususnya aktivitas belajar di sekolah (Karlinda et al., 2022).

Berdasarkan data World Health Organization (WHO) tahun 2022, kejadian dismenoreia adalah 1.769.425 (90%) wanita yang menderita dismenoreia, dengan 10-16% menderita dismenoreia berat (2022)

Hasil Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) menunjukkan dari tahun ke tahun Disminore pada remaja mengalami mengalami penurunan signifikan. Provinsi Banten tahun 2021 berpenduduk sebanyak 32.548.687 jiwa, untuk jumlah remaja putri yang berusia 10-19 tahun yaitu sejumlah 2.761.577 jiwa. Sedangkan remaja putri yang mengalami kejadian dismenore sebanyak 1.518.867 jiwa (BPS Provinsi Banten, 2021).

Angka kejadian dismenore di Indonesia sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder. Dismenore primer dialami oleh 60-75% remaja dengan tiga perempat dari jumlah remaja tersebut mengalami nyeri ringan sampai berat dan seperempat lagi mengalami nyeri berat (Alatas, F., & Larasati, T. A., 2018)

Di Provinsi Banten berdasarkan hasil penelitian ditemukan 67% mengalami dismenore terdiri dari 21,3% mengalami dismenore ringan, 36,3% mengalami dismenoreia sedang dan 9,4% mengalami dismenore berat (Fitri Nuzul, 2016). Jumlah kunjungan pasien dismenore di Dinas Kesehatan Provinsi Banten, Puskesmas Kota Tangerang pada tahun 2011 sebanyak 237, meningkat menjadi 435 pada tahun 2017 dan 424 pada tahun 2018 (Romlah, S. N., & Agustin, M. M., 2020).

Dampak dismenore menimbulkan rasa yang tidak nyaman, kesulitan berkonsentrasi dalam belajar dan motivasi belajar menurun karena nyeri yang dirasakan, dapat membatasi wanita untuk melakukan aktivitas sehari-hari sehingga perlunya penanganan dismenore pada remaja (Astuti. I & Lela, 2018).

Faktor risiko yang dapat menyebabkan dismenore termasuk faktor biologis, psikologis, sosial dan gaya hidup serta status gizi. Faktor biologis diantaranya usia menarche, siklus menstruasi, periode menstruasi dan riwayat keluarga pernah menderita dismenore. Faktor psikologis meliputi stres, anxiety dan depresi. Faktor sosial mencakup tingkat dukungan sosial. Dan faktor gaya hidup meliputi kebiasaan merokok, pola diet yang tidak baik, konsumsi junkfood dan konsumsi kafein (Mahabbah et al., 2019).

Dismenore ini memang tidak terlalu berbahaya tetapi selalu dialami oleh penderita tiap bulannya, sehingga merupakan penderitaan tersendiri bagi yang mengalaminya. Sebaiknya hal

ini tidak boleh dibiarkan karena kondisi ini merupakan salah satu penyebab gejala endometriosis, dimana hal ini dapat menurunkan kesehatan, kualitas hidup, dan kesuburan perempuan tersebut secara signifikan (Eka Putri & Ardiani Putri, 2020).

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas *aromatherapy* lavender dan kompres air dingin untuk mengurangi rasa nyeri desminore pada remaja putri di PMB S di Kabupaten Pandeglang Tahun 2023.

## METODE

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan desain *pre-test* dan *post-test control group*. Populasi penelitian ini adalah remaja yang mengalami dismenore primer. Sampel dalam penelitian ini adalah 2 responden yaitu remaja yang mengalami dismenore primer dengan membandingkan secara langsung terhadap respon dari *aromatherapy lavender* dan kompres air dingin. Penelitian dilakukan di wilayah kerja PMB S dari Desember hingga Januari 2024, menggunakan teknik sampling non-probability. Kriteria inklusi adalah remaja putri usia 10-19 tahun dengan dismenore primer, tanpa gastritis, pelajar aktif, dan disiplin. Data dikumpulkan melalui wawancara. Proses penelitian melibatkan persiapan, sosialisasi responden, dan pengumpulan data dengan instrumen wawancara, informed consent, pengukuran nyeri, SOP pemberian air kelapa hijau, dan lembar observasi. Responden pertama menerima terapi aromaterapi lavender dari 3 hari sebelum menstruasi hingga hari kedua menstruasi, sedangkan responden kedua diberi kompres air dingin dari hari pertama hingga ketiga menstruasi.

## HASIL

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada remaja putri dengan dismenore primer, dan dilakukan masing-masing 3 kali kunjungan dengan 2 perbandingan metode pemberian *aromatherapy* lavender dan kompres air dingin, adapun hasil penelitian adalah sebagai berikut:

<b>Hasil Pemberian aromatherapy lavender dan kompres air dingin</b>			
<b>X1( Aromatherapy Lavender ): Hari Pertama Menstruasi Sampai Hari Ke 3 Menstruasi</b>			
<b>X2 (kompres air dingin): Hari Pertama Menstruasi Sampai Hari Ke 3 Menstruasi</b>			
<b>X1</b>	<b>Skala Nyeri Kunjungan ke 1, 2 dan 3</b>		
	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
<b>X2</b>	<b>Skala Nyeri Kunjungan Ke 1, 2 dan 3</b>		
	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>

## PEMBAHASAN

Pada hasil uji validasi dilakukan dengan membandingkan antara responden X<sup>1</sup> dan X<sup>2</sup> yang sama sama mengalami dismenore primer pada hari pertama menstruasi, X<sup>1</sup> diberikan *Aromatherapy* Lavender dihari pertama menstruasi sampai hari ketiga menstruasi dan responden pembanding atau X<sup>2</sup> diberikan kompres air dingin pada hari pertama menstruasi sampaihari ke 3 menstruasi.

Pengaruh Pemberian Aroma Therapi Lavender Terhadap Remaja X1. Menurut (Pustikawaty et al., 2016) kandungan dan manfaat aroma terapi lavender yaitu : Linalool dan linalyl asetat : relaksasi sistem kerja saraf dan otot serta sebagai relaksasi dan sedatif sehingga dapat menurunkan nyeri dismenore primer.

Cinole, cinolla, alpha-pinema, beta-pinema, dan p-cymena : berfungsi sebagai anti-fungi, karena pada saat menstruasi tidak menutup kemungkinan tumbuhnya jamur pada daerah vagina akibat kondisi yang lembab.

Eugenol : berfungsi sebagai anatesi-local untuk meredakan rasa sakit. Cuomarin dan caryophylliene axida : berfungsi sebagai anti-inflamasi, karena dapat menghambat enzim siklooksigenase yang menyebabkan penurunan produksi prostaglandin sehingga mengurangi ketidaknyamanan pada dismenore primer Penelitian (Gröber et al., 2015). Memperoleh hasil bahwa ketika menstruasi tubuh kekurangan magnesium yang dapat menyebabkan peningkatan sintesis mediator angiotensin-II dan produksitromboksen serta vasokonstriksi prostaglandin. Maka dari itu metabolisme kalsium dan magnesium memiliki kunci dari metabolisme kontrol membran sel di otot polos. Saat terdapat magnesium kadarkalsium akan menurun, sehingga terjadi relaksasi otot polos dan vasodilatasi karena penurunan aktivitas Ca yang menyebabkan adanya penurunan dismenore.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Dolang & Werinusa, 2021). Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh pemberian *aromatherapy* lavender terhadap dismenore pada remaja putri di asrama Stikes Pasapua Ambon dengan p value = 0,000 (p <0,05). Kesimpulannya *aromatherapy* lavender dapat mengurangi terjadinya dismenore pada remaja p

u Kemudian penelitian yang di lakukan oleh (Merdikawati et al., 2012) memberikan hasil kesimpulan pada kelompok kontrol, tingkat kecemasan tidak berubah signifikan antara pre test dan post test. Namun, pada kelompok perlakuan, terjadi perubahan signifikan. Uji Mann-Whitney menunjukkan nilai p < 0.05 (0.001), sehingga dapat disimpulkan ada perbedaan perubahan tingkat kecemasan antara kelompok kontrol dan kelompok perlakuan.

d Dari hasil litelatur telah dipaparkan semua artikel menjelaskan hasil penelitian tentang pemberian Aroma Therapi Lavender untuk mengurangi rasa nyeri desminorea. Hasil rata-rata nyeri dismenore primer sebelum diberikan aroma therapi lavender yaitu nyeri ringan, ~~Amun~~ namun setelah diberikan air kelapa hijau rata-rata nyeri haid yang dirasakan terdapat penurunan.

r Pada penelitian yang saya lakukan pada Remaja X1 dengan pemberian aroma therapi lavender, Setelah dilakukan pengkajian pada hari pertama didapatkan skala nyeri pada responden Remaja X1 di skala 4. Pada hari kedua dan ketiga setelah dilakukan pemberian air kelapa hijau maka hasil skala nyari pada responden Remaja X1 mengalami penurunan dari nyeri skala 4 menjadi nyeri skala 2 dan 1.

S Penanganan nyeri desminore primer secara non farmakologi yang efektif yaitu dengan pemberian aroma therapi lavender. Pemberian aroma theapi lavender ini selain tidak menyita waktu, dapat dilakukan di mana pun dan kapanpun sehingga sangat mudah dilakukan oleh ketiap perempuan, prinsipnya adalah pemberiaan aroma therapi lavender dapat dilakukan sebanyak 2 samapi 3 kali sehari.

s Pengaruh Pemberian Kompres Dingin Terhadap Remaja X2. Kompres dingin bekerja dengan menstimulasi permukaan kulit untuk mengontrol nyeri. Terapi dingin yang diberikan mempengaruhi impuls yang dibawa oleh serabut taktil A-Beta untuk lebih mendominasi sehingga akan menutup impuls nyeri akan terhalangi. Kompres dingin dapat diletakan pada daerah yang terasa nyeri biasanya pada bagian pinggang, perut bagian bawah atau lipatan paha ketika ada kontraksi dengan menggunakan buli-buli dingin yang diisi dengan air dingin dengan suhu 15-18°C selama 5-10 menit karena suhu air sudah turun dan harus diganti (Potter & Perry, 2016). Pemberian kompres dingin pada wanita yang mengalami dismenore dilakukan pada a

bagian abdomen di uterus. Efek terapeutik pemberian kompres dingin adalah vasokonstriksi untuk menurunkan aliran darah ke daerah tubuh yang mengalami cedera, mencegah terbentuknya edema, mengurangi inflamasi, anestesi lokal untuk mengurangi nyeri lokal, metabolisme sel menurun untuk mengurangi kebutuhan oksigen pada jaringan dan viskositas darah meningkat untuk meningkatkan koagulasi darah pada tempat cedera. Pemberian kompres dingin pada penurunan nyeri memberikan rasa nyaman, menormalkan sirkulasi darah, mengatasi nyeri dan bisa menghilangkan rasa sakit (Kozier, 2019).

Penelitian ini ada kesamaan dengan penelitian Nuryanih dan Suhartika bahwa pemberian kompres air dingin dapat menurunkan tingkat dismenore karena kompres air dingin menurunkan ketegangan otot dan mampu membuat otot-otot menjadi relax (Nuryanih & Suhartika, 2020). Serta Menurut penelitian (Novia & Nunik Puspitasari, 2008) menyatakan bahwa umur menarche responden yang paling banyak berumur 12-15 tahun (52,0%) dan yang paling sedikit < 12 tahun (10,0%), maka kemungkinan besar seorang wanita akan menderita dismenore primer pada saat umur 12-15 tahun.

Kemudian pada penelitian yang dilakukan oleh (Fatima et al., 2023) dengan judul pengaruh konsumsi minuman jahe dan kompres air dingin terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja putri mendapatkan hasil penelitian efek kompres air dingin terhadap penurunan nyeri dismenore primer pada remaja putri di Desa Selat Remis selama 3 hari berturut-turut. Hasilnya menunjukkan bahwa kompres air dingin menurunkan intensitas nyeri dua tingkat pada hari pertama dan satu tingkat pada hari-hari berikutnya. Terdapat pengaruh signifikan dari intervensi kompres air dingin ini dalam menurunkan nyeri dismenore. Responden pada kasus ini membutuhkan intervensi lebih lama hingga hari ketiga untuk merasakan penurunan nyeri yang signifikan.

Berdasarkan dari hasil penelitian pada remaja X2 dengan pemberian kompres dingin terhadap penurunan nyeri dismenorea, diketahui bahwa pada pengkajian hari pertama menstruasi dengan hasil yang dirasakan yaitu nyeri berada di skala 4, pada hari ke 2 menstruasi skala nyeri berkurang dan berada di skala 3, pada hari ke 3 menstruasi skala nyeri semakin berkurang yaitu pada skala 2.

Pemberian kompres dingin pada perut seorang wanita yang mengalami nyeri haid, dapat meningkatkan relaksasi otot-otot dan mengurangi nyeri. Selain itu juga kompres dingin dapat mengurangi ketegangan otot menjadi relax. Kompres dingin dapat memberikan rasa kebas pada pasien untuk mengurangi rasa nyeri dengan menggunakan cairan yang berfungsi untuk melebarkan pembuluh darah dan meningkatkan aliran darah lokal. Lebih lanjut dijelaskan bahwa kompres dingin bertujuan untuk memperbaiki peredaran darah di dalam jaringan tersebut. Pada otot, kompres dingin memiliki efek menurunkan ketegangan, meningkatkan sel darah putih secara total dan fenomena reaksi peradangan serta adanya dilatasi pembuluh darah yang mengakibatkan peningkatan sirkulasi darah serta meningkatkan tekanan kapiler. Tekanan O<sub>2</sub> dan CO<sub>2</sub> di dalam darah akan meningkat sedangkan pH darah akan mengalami penurunan. Berdasarkan fakta diatas maka peneliti menyimpulkan bahwa perpindahan dingin dari waslap yang dibasahi air dingin ke perut yang melancarkan sirkulasi darah dan menurunkan ketegangan otot sehingga menurunkan nyeri dismenorea.

Mengetahui Perbandingan Pretest dan Post Test Pemberian Aroma Terapi Lavender dan Kompres Air Dingin Untuk Menurunkan Nyeri Dismenorea. Pada responden remaja X1 skala nyeri pada saat hari pertama menstruasi dan sebelum dilakukann test berada di skala 4, setelah dilakukan test diberikan aroma terapi lavender pada hari kedua terdapat penurunan skala nyeri menjadi 2, dan pada hari ketiga skala nyeri mengalami penurunan kembali menjadi skala 1. Pada responden Remaja X2 nyeri hari pertama sama dengan responden Remaja X1 yaitu di skala 4, setelah dilakukan test diberikan metode kompres air dingin terdapat penurunan skala nyeri secara berkala dari skala 3 pada hari ke dua dan skala 2 pada hari ketiga.



Menurut Penelitian oleh Rismaya memperoleh hasil bahwa pemberian aroma terapi lavender ketika menstruasi efektif untuk mengurangi dismenore karena lavender memiliki kandungan asam folat sehingga dapat berperan dalam produksi sel darah merah yang cukup. Dengan kecukupan produksi sel darah merah akan mengakibatkan peredaran darah lancar, sehingga kebutuhan oksigen dan nutrisi juga tercukupi yang berpengaruh terhadap ketahanan tubuh untuk menahan nyeri ketika menstruasi (Rismaya et al., 2020). Lalu, penelitian oleh (Jama & Taqiyah, 2023) dengan judul pengaruh aroma terapi lavender terhadap tingkat dismenore primere pada mahasiswi keperawatan, memberikan hasil bahwa Sebelum diberikan lilin aromaterapi lavender, tingkat nyeri dismenore primer pada siswi berada pada skala nyeri sedang dan berat terkontrol. Setelah diberikan lilin aromaterapi lavender, tingkat nyeri berubah menjadi tidak ada nyeri, nyeri ringan, dan nyeri sedang. Ada pengaruh lilin aromaterapi lavender terhadap tingkat nyeri dismenore primer pada mahasiswi keperawatan UMI.

Menuut penelitian Nuryanih dan Suhartika bahwa pemberian kompres air dingin juga dapat menurunkan tingkat dismenore karena kompres air dingin menurunkan ketegangan otot dan mambu membuat otot menjadi relax (Nuryanih & Suhatika, 2020). Hal ini Kemudian sejalan dengan penelitian (Maharrani, 2022) yang mendapatkan hasil analisis menunjukkan bahwa pemberian aromaterapi lavender berpengaruh terhadap penurunan nyeri dismenore. Terdapat perbedaan signifikan antara sebelum dan setelah pemberian aromaterapi lavender dengan teknik inhalasi.

Asumsi peneliti setelah melakukan penelitian Pemberian Aroma Lavender dan Pemberian Kompres Dingin dalam penurunan nyeri dismenore, lebih efektif menggunakan pemberian aroma terapi lavender. Sesuai penelitian yang peneliti lakukan pemberia aroma terapi lavender dapat lebih efektif menurunkan nyeri dismenorea dibandingkan dengan kompres air dingin.

## KESIMPULAN

Peneliti membuat kesimpulan berdasarkan hasil dan pembahasan yang diperoleh dari penelitian tentang “Pengaruh *Aromatherapy* Lavender Dan Kompres Air Dingin Untuk Mengurangi Dismenore Primer Pada Remaja Putri Tahun 2024”, di dapat kesimpulan sebagai berikut: Penelitian dilakukan pada remaja putri usia 17 tahun yang mengalami dismenore primer, hasil pengkajian secara keseluruhan pada remaja X<sup>1</sup> dan X<sup>2</sup> mengalami kesamaan dalam hal aktivitas fisik, pola makan, polaistirahat maupun HPHT, pada pre test dan post test pada responden X1 dan X2 terdapat penurunan skala nyeri. Pada hasil penelitian diperoleh hasil yang signifikan dalam mengurangi dismenore primer, yaitu menghirup *aromatherapy* lavender, karena didapat hasil pengurangan nyeri dari skala 4 menja diskala 2. Pada responden X2 terjadi penurunan skala nyeri pada sebelum dan sesudah dilakukan kompres air dingin yaitu pada responden X1 pada hari pertama menstruasi skala nyeri 4 dan setelah di berikan *aromatherapy* lavender nyeri pada hari pertama menstruasi menjadi skala 2. Beda hal nyapada responden X2 yaitu nyeri pada hari pertama menstruasi di skala 4 dan berangsur menurun pada hari ke 2 dan ke 3 yaitu skala 3 dan 2.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Terima kasih kepada Ketua Yayasan Indonesia Maju; Pembina Yayasan Indonesia Maju; Rektor Universitas Indonesia Maju; Wakil Rektor Bidang Akademik Universitas Indonesia Maju; Wakil Rektor II Bidang Non-Akademik Universitas Indonesia Maju; Dekan Fakultas Vokasi Universitas Indonesia Maju; Wakil Dekan Fakultas Vokasi Universitas Indonesia Maju; Koordinator Program Studi Pendidikan Profesi Bidan sekaligus pembimbing pada Study Case Literature Review (SCLR); penguji pada Study Case Literature Review (SCLR); seluruh dosen

Pendidikan Profesi Bidan Program Profesi Universitas Indonesia Maju; serta orang tua, suami, dan rekan-rekan seperjuangan atas segala dukungan dan bimbingannya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, I., & Studi Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Jenderal Achmad Yani Cimahi, P. (2018). Pengaruh Pemberian Aroma Terapi Lavender Terhadap Dismenore Pada Remaja Putri. In *Jenderal Achmad Yani Cimahi PINLITAMAS I* | (Vol. 1, Issue 1).
- Azizah, N., & Kusumawardani, A. P. (2020). INHALASI AROMATERAPI LAVENDER DENGAN PENURUNAN INTENSITAS NYERI DISMENOREA PADA REMAJA. *PROCEEDING BOOK HEALTH NATIONAL CONFERENCE "STUNTING DAN 8000 HARI PERTAMA KEHIDUPAN,"* 15(2), 185–195. <https://doi.org/10.31101/jkk.1162>
- BPS Provinsi Banten. (n.d.). Retrieved June 18, 2024, from <https://banten.bps.go.id/>
- Dolang, M. W., & Werinusa, M. J. (2021). AIR KELAPA HIJAU MENURUNKAN DISMENORE PADA REMAJA PUTRI. *VISI KES: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 20(2). <https://doi.org/10.33633/VISIKES.V20I2.4825>
- Eka Putri, N., & Ardiani Putri, E. (n.d.). The Relation Of Emotional Regulation With Intensity Of Menstrual Pain (Dysmenorrhea) In Students Of Smpn 8 Pontianak. In *Jurnal Nasional Ilmu Kesehatan (JNIK) LP2M Unhas* (Vol. 3).
- Fatima, S., Yolanda, A. R., & Darmi, S. (2023). PENGARUH KONSUMSI MINUMAN JAHE DAN KOMPRES AIRDINGIN TERHADAP PENURUNAN NYERI DISMENORE PRIMER PADA REMAJA PUTRI. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 2(11), 4907–4912.
- Fitri Nuzul. (2016). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Dismenore Pada Mahasiswi Tingkat I Akademi Kebidanan Aisyiyah Provinsi Banten. Universitas Nasional. UNIVERSITAS NASIONAL.*
- Gröber, U., Schmidt, J., & Kisters, K. (2015). Magnesium in prevention and therapy. In *Nutrients* (Vol. 7, Issue 9, pp. 8199–8226). MDPI AG. <https://doi.org/10.3390/nu7095388>
- Issabella, C. M., Prabandari, F. H., Ananti, Y., & Arisandi, D. (2022). Edukasi Online Menurunkan Nyeri Dismenore di Masa Pandemi Covid-19. *Journal of Health (JoH)*, 9(1), 53–62. <https://doi.org/10.30590/joh.v9n1.423>
- Jama, F., & Taqiyah, Y. (2023). PENGARUH AROMATERAPI LILIN LAVENDER TERHADAP TINGKAT DISMENORE PRIMER PADA MAHASISWI KEPERAWATAN. In *Journal of Borneo Holistic Health* (Issue 1).
- Karlinda, B., Oswati Hasanah, & Erwin. (2022). Gambaran Intensitas Nyeri, Dampak Aktivitas Belajar, dan Koping Remaja yang Mengalami Dismenore. *Jurnal Vokasi Keperawatan (JVK)*, 5(2), 128–137. <https://doi.org/10.33369/jvk.v5i2.23310>
- Kozier. (2019). *Buku Ajar keperawatan Klinis* (Fruriolina, Ed.; 5th ed.). EGC.
- Lestari, D. R., Citrawati, M., & Hardini, N. (2018). Hubungan Aktivitas Fisik dan Kualitas Tidur dengan Dismenorea pada Mahasiswi FK UPN "Veteran" Jakarta. *Majalah Kedokteran Andalas*, 41(2), 48. <https://doi.org/10.25077/mka.v41.i2.p48-58.2018>
- Lye, M.-S., Krishnarajah, I., & Jahanfar, S. (2013). Genetic and environmental effects on age at menarche, and its relationship with reproductive health in twins. *Indian Journal of Human Genetics*, 19(2), 245. <https://doi.org/10.4103/0971-6866.116127>
- Mahabbah, C., Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Syiah Kuala Banda Aceh, M., & Keilmuan Keperawatan Keluarga Fakultas Keperawatan Universitas Syiah Kuala Banda Aceh, B. (2019). *FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI PERILAKU MEROKOK PADA REMAJA DI SEKOLAH FACTORS INFLUENCING THE SMOKING BEHAVIOR ON ADOLESCENT AT SCHOOLS: Vol. IV* (Issue 2).

- Maharrani, R. A. (2022). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore. *Jurnal Penelitian Kesehatan: SUARA FORIKES*, 13(Khusus), 40–45.
- Merdikawati, A., Wihastuti, T. A., & Yuliatun, L. (n.d.). AROMATERAPI BUNGA LAVENDER DENGAN TINGKAT KECEMASAN REMAJA PUTRI SAAT PRE MENSTRUAL SYNDROME Lavender *Aromatherapy* With Anxiety Level On Teenage Girl When Pre Menstrual Syndrome. In *Aromaterapi Bunga Lavender Dengan Tingkat Kecemasan Remaja Putri Saat Pre Menstrual Syndrome* (Vol. 3, Issue 2).
- Nuryanah, & Suhatika. (2020). Pengaruh Konsumsi Air Kelapa Terhadap Pengurangan Nyeri Haid (Dismenorea). *Jurnal Kesehatan*, 9(1), 33–42. <https://doi.org/10.37048/kesehatan.v9i1.119>
- Novia, I., & Nunik Puspitasari. (2008). *Faktor Risiko yang Mempengaruhi Kejadian Dismenore Primer*.
- Pernyataan WHO tentang kesehatan dan hak menstruasi*. (n.d.). Retrieved June 18, 2024, from <https://www.who.int/news/item/22-06-2022-who-statement-on-menstrual-health-and-rights>
- Potter, P. A., & Perry. (2016). *Buku Ajar Fundamental: Konsep, Proses dan Praktik*. In P. dan P. I. E. (4th ed.) (4th ed.). ECG.
- Pustikawaty, R., Hafizah, R., Wulandari, D., Program, M., Keperawatan, S., Keperawatan, M., Sakit, R., Syarif, S., Alkadri, M., Program, D., & Kedokteran, F. (2016). PENGARUH AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP SKALA NYERI HAID SISWI KELAS X SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 1 SUNGAI AMBAWANG KABUPATEN KUBU RAYA. *ProNers*, 3(1). <https://doi.org/10.26418/JPN.V3I1.16204>
- Rismaya, I., Mariza, A., & DIV Kebidanan Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati, P. (2020). PEMBERIAN AIR KELAPA HIJAU DAPAT MENURUNKAN DISMENORE. In *JURNAL KEBIDANAN* (Vol. 6, Issue 3).
- Romlah, S. (2021). Faktor- Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenorea Pada Siswa Kelas XI Jurusan Keperawatan DI SMK Sasmita Jaya 1 Pamulang. *PROSIDING SENANTIAS: Seminar Nasional Hasil Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*. [https://www.academia.edu/98668012/Faktor\\_Faktor\\_Yang\\_Berhubungan\\_Dengan\\_Kejadian\\_Dismenorea\\_Pada\\_Siswa\\_Kelas\\_XI\\_Jurusan\\_Keperawatan\\_DI\\_SMK\\_Sasmita\\_Jaya\\_1\\_Pamulang](https://www.academia.edu/98668012/Faktor_Faktor_Yang_Berhubungan_Dengan_Kejadian_Dismenorea_Pada_Siswa_Kelas_XI_Jurusan_Keperawatan_DI_SMK_Sasmita_Jaya_1_Pamulang)