

PERBEDAAN PEMBERIAN TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM DAN AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP INTENSITAS NYERI HAID (DISMINORHEA) PADA REMAJA PUTRI DI SMKN 10 GARUT TAHUN 2024

Devi Rohmawati¹

¹STIKes Dharma Husada Bandung

*Korespondensi: devird19@gmail.com

ABSTRACT

THE DIFFERENCE IN THE PROVISION OF DEEP BREATH RELAXATION TECHNIQUES AND LAVENDER AROMATHERAPY ON THE INTENSITY OF MENSTRUAL PAIN (DYSMINORHEA) IN ADOLESCENT GIRLS AT SMKN 10 GARUT IN 2024

Background: According to World Health Organization (WHO) data, there are 1,769,425 (90%) women who experience dysmenorrhoea with (10-15%) experiencing severe dysmenorrhoea. In Indonesia, the incidence of dysmenorrhoea is 107,673 people (64.25%) consisting of 59,671 people (54.89%) experiencing primary dysmenorrhoea and 9,496 people (9.36%) experiencing secondary dysmenorrhoea. Data from the Health Office The incidence of dysmenorrhoea in Garut Regency in 2022 is very high, most women experiencing dysmenorrhoea are teenagers, based on the Health Office report in 2022 there were 68.8% of women experiencing dysmenorrhoea SMKN 10 Garut is one of the schools with the largest population, after conducting interviews with 13 students of SMKN 10 Garut, it was found that 10 out of 13 students experienced Dysmenorrhoea. *The purpose of the study:* The univariate results are the pain level in the deep breath relaxation technique group, the majority experiencing mild pain (61.1%) and the lavender aromatherapy group shows the majority experiencing mild pain (89.9%) The bivariate results are that there is a difference in giving deep breath relaxation techniques and lavender aromatherapy to the intensity of menstrual pain (Dysminorhea) in adolescent girls at SMKN 10 Garut in 2024 the significance level $\alpha = 0.05$ obtained a p-value (Sig.2-tailed) = 0.002. Where lavender aromatherapy is more effective in reducing menstrual pain than deep breath relaxation.

Keywords: Menstrual pain, Deep Breath Relaxation Technique. Lavender Aromatherapy

ABSTRAK

Latar Belakang: Menurut data World Health Organization (WHO) didapatkan kejadian sebesar 1.769.425 jiwa (90%) wanita yang mengalami dismenore dengan (10- 15 %) mengalami dismenore berat. Di indonesia 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. Data dari dinas Kesehatan Angka kejadian dismenore di Kabupaten Garut pada tahun 2022 sangat tinggi, kebanyakan wanita mengalami dismenore adalah remaja, berdasarkan laporan Dinas Kesehatan pada tahun 2022 terdapat sebanyak 68,8% wanita mengalami dismenore **SMKN 10 Garut adalah salah satu sekolah dengan populasi terbanyak, setelah dilakukan wawancara terhadap 13 orang siswi SMKN 10 Garut didapatkan 10 dari 13 siswi mengalami Disminore.** Tujuan penelitian: adalah untuk mengetahui perbedaan pemberian teknik relaksasi nafas dalam dan aromaterapi lavender terhadap intensitas nyeri haid (*Disminorhea*) pada remaja putri di SMKN 10 Garut Tahun 2024. Jenis penelitian: Penelitian kuantitatif dengan metode jenis penelitian eksperimen semu (*quasi experiment*) dengan rancangan

penelitian *Two group post- test design*. Metode Penelitian: Sampel dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling*. Analisa data secara univariat dan bivariat menggunakan uji *paired sample Man Witnay*. Hasil univariat yaitu tingkat nyeri pada kelompok teknik relaksasi nafas dalam mayoritas mengalami nyeri ringan (61,1%) dan kelompok aromaterapi lavender menunjukkan mayoritas mengalami nyeri ringan (89,9%) Hasil bivariat yaitu ada perbedaan pemeberian teknik relaksasi nafas dalam dan aromaterapi lavender terhadap intensitas nyei haid (*Disminorhea*) pada remaja putri di SMKN 10 Garut tahun 2024 taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ didapatkan nilai *p-value (Sig.2-tailed) = 0,002*. Dimana aromaterapi lavender lebih efektif menurunkan nyeri haid dibandingkan relaksasi nafas dalam.

Kata Kunci : Nyeri haid, Teknik Relaksasi Nafas Dalam. Aromaterapi Lavender
Kepustakaan : 40 (2010-2024)

PENDAHULUAN

Masa Remaja adalah masa transisi yang ditandai oleh adanya perubahan fisik, emosi, dan psikis. Masa remaja yakni antara usia 10-19 tahun adalah suatu periode masa pematangan organ reproduksi manusia yang sering disebut masa pubertas pada masa pubertas ini terdapat masalah yang sering dihadapi oleh remaja saat menstruasi.⁽¹⁾ Masa remaja merupakan periode terjadinya pertumbuhan dan perkembangan yang pesat baik secara fisik, psikologis, maupun intelektualitas. Menurut WHO, masa remaja adalah masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa, di mana pada masa itu terjadi pertumbuhan yang pesat termasuk fungsi reproduksi sehingga memengaruhi terjadinya perubahan-perubahan perkembangan, baik fisik, mental, maupun peran sosial.

Dismenore atau nyeri haid adalah nyeri atau kram di perut bagian bawah yang muncul sebelum atau saat menstruasi. *Dismenore* dapat bersifat ringan, tetapi juga bisa parah sehingga mengganggu aktivitas sehari-hari. *Dismenore* terbagi dalam dua jenis, yaitu primer dan sekunder. *Dismenore* primer merupakan kram yang muncul sebelum atau selama menstruasi, kemudian hilang seiring periode menstruasi berakhir. Sementara *dismenore* sekunder adalah *dismenore* akibat gangguan pada organ reproduksi. Penderita *dismenore* sekunder akan merasakan kram lebih lama dari *dismenore* primer. Kram pada *dismenore* sekunder terasa lebih parah seiring berjalannya menstruasi. Pada beberapa kasus, kram tetap dirasakan meski menstruasi sudah berakhir. Melakukan teknik relaksasi napas

dalam untuk mengatasi nyeri. Teknik relaksasi merupakan intervensi secara mandiri untuk menurunkan intensitas nyeri, meningkatkan ventilasi paru dan meningkatkan oksigenasi darah. Tindakan tarik napas dalam untuk relaksasi mudah dipelajari dan berkontribusi dalam menurunkan atau meredakan nyeri dengan mengurangi tekanan otot dan ansietas⁽⁷⁾ Teknik yang dilakukan berupa napas dalam secara teratur dengan cara menghirup udara sebanyak mungkin melalui hidung dan dikeluarkan secara perlahan-lahan melalui mulut Terapi non farmakologi lainnya yang dapat dilakukan untuk mengatasi nyeri haid dengan penggunaan aromaterapi dapat digunakan sebagai alternatif untuk menurunkan tingkat nyeri. Ketika minyak esensial terhirup, sel-sel reseptor penciuman dirangsang dan impuls ditransmisikan ke pusat emosional otak, atau sistem limbik. Aromaterapi dapat memberikan efek santai, dan menenangkan, selain itu meningkatkan sirkulasi darah. Aromaterapi merupakan terapi yang murah dan aman untuk *dismenore*.

Tujuan penelitian Untuk mengetahui tingkat nyeri *dismenore* yang diberikan teknik relaksasi napas dalam pada remaja putri di SMKN 10 Garut, Untuk mengetahui tingkat nyeri *dismenore* yang diberikan Aromaterapi Lavender pada remaja putri di SMKN 10 Garut

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif karena gejala-gejala hasil pengamatan dikonversikan ke dalam angka-angka yang dianalisis menggunakan statistik⁽⁴⁴⁾

untuk menjelaskan bagaimana variabel mempengaruhi variabel yang lain. Penelitian ini termasuk jenis penelitian *quasy eksperimen*.⁽⁴⁵⁾ bahwa desain *quasy eksperimen* digunakan ketika ingin menentukan kemungkinan penyebab dan pengaruh variabel bebas dan variabel terikat. Yang berarti berusaha untuk mengontrol semua variabel yang mempengaruhi hasil kecuali variabel bebas. Kemudian ketika variabel bebas mempengaruhi variabel terikat maka dapat dikatakan bahwa variabel bebas menyebabkan atau mempengaruhi variabel terikat. Jenis penelitian yang di gunakan adalah jenis penelitian eksperimen semu (*quasi experiment*) dengan rancangan penelitian *Two group post- test design*. Ciri tipe penelitian ini *Two group post- test design* adalah mengungkapkan hubungan sebab akibat dengan melibatkan satu kelompok subjek. Dalam penelitian ini dibagi dua intervensi kelompok yaitu kelompok intervensi teknik relaksasi nafas dalam dan kelompok intervensi aromaterapi lavender.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Analisa Univariat

a. Tingkat Nyeri Dismenore Yang diberikan Teknik Relaksasi Nafas Dalam di SMKN 10 Garut

Tabel 4. 1 Tingkat Tingkat Nyeri Dismenore Yang diberikan Teknik Relaksasi Nafas Dalam di SMKN 10 Garut

Tingkat Nyeri	f	(%)	Mean	Median	Std. Deviasi	Min	Max
Ringan	11	61.1					
Sedang	7	38.9	3.50	3.00	0.786	2	5
Berat	0	0.0					
Jumlah	18	100.0					

Berdasarkan tabel 4.1 diketahui tingkat nyeri pada kelompok pemberian teknik relaksasi nafas dalam menunjukkan mayoritas mengalami nyeri ringan dengan jumlah 11 orang (61.1%), dan 7 orang dengan nyeri sedang (38.9%). Berdasarkan skor rata-rata nilai mean (3.50), nilai median (3.00), nilai std deviasi (0.786), nilai terendah (2) dan nilai tertinggi (5).

b. Tingkat Nyeri Dismenore Yang diberikan Aromaterapi Lavender di SMKN 10 Garut

Tabel 4. 2 Tingkat Tingkat Nyeri Dismenore Yang diberikan Aromaterapi Lavender

Tingkat Nyeri	f	(%)	Mean	Median	Std. Devias i	Min	Max
Ringan	16	88.9					
Sedang	2	11.1	2.61	2.50	0.698	2	4
Berat	0	0.0					
Jumlah	18	100.0					

Berdasarkan tabel 4.2 diketahui tingkat nyeri pada kelompok pemberian aromaterapi lavender menunjukkan mayoritas mengalami nyeri ringan dengan jumlah 16 orang (88.9%), 2 orang dengan nyeri sedang (11.1%). Berdasarkan skor rata-rata nilai mean (2.61), nilai median (2.50), nilai std deviasi (0.698), nilai terendah (2) dan nilai tertinggi (4).

2. Analisa Bivariat

Analisa bivariat bertujuan untuk mengetahui perbedaan pemberian teknik relaksasi nafas dalam dan aromaterapi lavender terhadap intensitas nyeri haid (*dismenore*) pada remaja putri di SMKN 10 Garut Tahun 2024.

Tabel 4. 3 Perbedaan Pemberian Teknik Relaksasi Nafas Dalam Dan Aromaterapi

Lavender Terhadap Intensitas Nyeri Haid (Disminorhea) Pada Remaja Putri di SMKN 10 Garut Tahun 2024

Variabel Independen	N	Mean	Median	p-value
Teknik Relaksasi Nafas Dalam	1	3.50	3.00	0.02
	8			
Aromaterapi Lavender	1	2.61	2.50	
	8			

Berdasarkan tabel 4.3 diketahui rata-rata data tingkat nyeri pada kedua kelompok yaitu pemberian teknik relaksasi nafas dalam dan aromaterapi lavender dengan menggunakan *Uji-Mann Whitney* pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ didapatkan nilai *p-value (Sig.2-tailed) = 0,002*. Kondisi demikian menunjukkan bahwa hipotesis diterima, karena nilai *p-value (Sig.2-tailed)* yang diperoleh kurang dari $\alpha = 0,05$. Artinya ada perbedaan pemberian teknik relaksasi nafas dalam dan aromaterapi lavender terhadap intensitas nyeri haid (*disminore*) pada remaja putri di SMKN 10 Garut Tahun 2024. dapat dilihat dari nilai rata-rata perubahan pada kedua kelompok yaitu kelompok pemberian teknik relaksasi nafas dalam menunjukkan skor rata-rata nilai mean (3.50), nilai median (3.00) dan kelompok pemberian aromaterapi lavender dalam menunjukkan skor rata-rata nilai mean (2.61), nilai median (2.50). Nilai tersebut menunjukkan perbedaan penurunan lebih

dominan pada kelompok aromaterapi lavender artinya ada perbedaan teknik aromaterapi lavender dengan teknik relaksasi nafas dalam.

KESIMPULAN

Tingkat nyeri pada kelompok pemberian teknik relaksasi nafas dalam menunjukkan mayoritas mengalami nyeri ringan (61.1%), nyeri sedang (38.9%), dan nyeri berat (0.0%).

Tingkat nyeri pada kelompok pemberian aromaterapi lavender menunjukkan mayoritas mengalami nyeri ringan dengan (88.9%), nyeri sedang (11.1%), dan nyeri berat (0.0%).

Ada perbedaan pemberian teknik relaksasi napas dalam dan aromaterapi lavender terhadap intensitas nyeri haid (*Disminore*) Pada Remaja Putri di SMKN 10 Garut Tahun 2024 taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ didapatkan nilai *p-value (Sig.2-tailed) = 0,002*. Dimana aromaterapi lavender 8xdc efektif menurunkan nyeri haid dibandingkan relaksasi nafas dalam

REFERENSI

- Handayani, Y., Putri, H., & Nurita, Y. S. (2022). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam terhadap Penurunan Nyeri Dismenore. *Jurnal MID-Z (Midwivery Zigot) Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 5(1), 41-47.
- Sihotang, J., Kotta, M. W., Lidia, K., & Sagita, S. (2022). Pengaruh Relaksasi Napas Dalam Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid (Dismenore) Pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana. *Cendana Medical Journal*, 10(1), 42-49.
- Christiana, I., & Jayanti, D. (2020). Pengaruh Pemberian Aroma Terapi Lavender Terhadap Tingkat Nyeri Haid (Dismenore Primer) Di Asrama Putri Stikes Banyuwangi Tahun 2020. *Healthy*, 8(2), 90-103.
- Nasution, N. A., Harahap, I., Harahap, N. H., Almadany, U. H., & Lubis, A. H. S. (2024). Pengaruh Aroma Terapi Lavender Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid

(Dismenore Primer) Pada Mahasiswi Program Studi Keperawatan Universitas Aupa Royhan Padangsidimpuan. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia/Indonesian Health Scientific Journal*, 9(1), 353-358.

5. Natalia, W., Komalaningsih, S., Syarif, O., Wirakusumah, F. F., & Suardi, A. (2020). Perbandingan efektivitas terapi akupresur sanyinjiao point dengan teknik relaksasi nafas dalam untuk menurunkan nyeri menstruasi pada putri remaja di Pesantren Asshiddiqiyah 3 Karawang. *Jurnal Sistem Kesehatan*, 5(3), 123-128.

6. Nurindasari, Z., & Hengky, H. K. (2020). Efektivitas Pemberian Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Nyeri Haid (Dismenore) Pada Remaja Putri Asrama Tahfizh Pondok Pesantren Ddi Ad Mangkoso. *Jurnal Ilmiah Manusia Dan Kesehatan*, 3(2), 199-205.

7. Nuraeni, R., & Nurholipah, A. (2021). Aromaterapi Lavender terhadap Intensitas Nyeri Haid (Dysmenorrhea) pada Mahasiswi Tingkat II. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 5(1), 178-185.

8. Fitria, L., Febrianti, A., Arifin, A., Hasanah, A., & Firdausiyeh, D. (2021). Efektivitas aromaterapi lavender dan peppermint terhadap skala nyeri haid pada remaja putri. *Jurnal Ilmiah PANNMED (Pharmacist, Analyst, Nurse, Nutrition, Midwivory, Environment, Dentist)*, 16(3), 614-619.

9. Abd El-Gawad, S. M., & Elsayed, L. A. (2015). *Effect of interactive distraction versus cutaneous stimulation for venipuncture pain relief in school age children. Journal of Nursing Education and Practice*

10. Ahmad, Mukhlisiana. (2020). *Buku Ajar Kesehatan Reproduksi*. Bandung: Media Sains Indonesia, 2020.

11. Wahyudi, Andri Setiya & Wahid, Abd. (2016). *Ilmu Keperawatan Dasar*. Jakarta: Mitra Wacana Media.

12. Bauldoff, Gerene, Karen M. Burke, Priscilla LeMone. (2016). *Keperawatan Medikal Bedah* (Ed. 5). Jakarta: EGC.

13. Safitri, A. A. (2024). GAMBARAN DERAJAT DESMINORE PADA MAHASISWI STIKES PEKANBARU MEDICAL CENTER. *Jurnal Inovasi Kesehatan Adaptif*, 6(5).

14. Ningsih, R. W., & Hakim, A. A. (2022). *Faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian low back pain dan upaya penanganan pada pasien Ashuma Terapi Sidoarjo. Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(01), 75-84

15. Munir, R., Lestari, F., Zakiah, L., Kusmiati, M., Anggun, A., Dhea, A., ... & Puput, P. (2024). Analisa Faktor Yang Mempengaruhi Nyeri Haid (Dismenorhea) Pada Mahasiswa Akademi Kebidanan Prima Husada Bogor. *Detector: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 2(1), 62-70.

16. Potter & Perry. (2016). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan, Konsep, Proses, dan Praktik*. Edisi 7. Jilid 3. Jakarta: Salemba Medika.

17. Koziar, B., Erb, Berman, Snyder. (2015). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, dan Praktik*. (Pamilih, E, K., Devi, Y., Yuyun, Y., Ana, L., & Wilda, E., Penerjemah). Ed. 7, Vol 1. Jakarta: EGC.

18. Andarmoyo, S. (2017). *Konsep dan Proses Keperawatan Nyeri*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media

19. Smeltzer, S.C. & Bare, B.G. (2015). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Brunner & Suddarth*, Edisi 8. Jakarta : EGC.

20. Kotta, M. W., Sihotang, J., Lidia, K., & Sagita, S. (2022). *Pengaruh Relaksasi Napas Dalam Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid (Dismenore) Pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana. Cendana Medical Journal (CMJ)*, 10(1), 42-49.

21. Afrina, R., & Agustin, Y. (2022). *Efektifitas Kompres Hangat dengan Teknik Relaksasi Napas Dalam terhadap Intensitas Nyeri Dismenore pada Remaja Putri di Stikes X Tahun 2021. Jurnal Antara Keperawatan*, 5(1), 22-27.

22. Brunner & Suddarth. (2015). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah* Edisi 12 volume 1. Jakarta : EGC

23. Lestari, S., Faridasari, I., Hikhmat, R., Kurniasih, U., & Rohmah, A. (2022). *Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Skala Nyeri. Jurnal Kesehatan*, 13(1), 1-6.

24. Sugiyono. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta

25. Nursalam. (2020). Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis Edisi 5. Jakarta Selatan : Salemba Medika
26. Handayani, Y., Putri, H., & Nurita, Y. S. (2022). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam terhadap Penurunan Nyeri Dismenore. *Jurnal MID-Z (Midwivery Zigot) Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 5(1), 41-47.
27. Ssanti, S., Windiyani, W., Novayanti, N., & Imaniar, M. S. (2021). Efektifitas Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Intensitas Nyeri Dismenore Primer Pada Remaja Putri. *Jurnal BIMTAS: Jurnal Kebidanan Umtas*, 5(2), 56-61.
28. Suaib, N. (2019). Pengaruh relaksasi nafas dalam terhadap penurunan intensitas nyeri haid pada remaja putri di man insan cendekia halmahera barat. *Jurnal Medikes (Media Informasi Kesehatan)*, 6(2), 193-202.
29. Prasetyaningsih, P., & Zalmadani, H. (2023). PENGARUH TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM TERHADAP DISMENORE PADA SISWI MAN PADUSUNAN KOTA PARIAMAN. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(2), 1785-1790.
30. Khumayroh, R. W., & Noorratri, E. D. (2023). Penerapan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Tingkat Skala Dismenorea Pada Remaja Di SMAN 2 Karanganyar. *Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan Indonesia*, 3(3), 157-170.
31. Mulyani, S. S., & Astuti, R. P. (2024). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam dan Kompres Hangat terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid (Dismenore Primer) pada Remaja. *SIMFISIS: Jurnal Kebidanan Indonesia*, 3(4), 737-743.
32. Cristy, C. R. (2023). *Pengaruh Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid (Dismenore) Pada Remaja Putri di SMK PGRI 2 Surakarta* (Doctoral dissertation, Universitas Kusuma Husada Surakarta).
33. Kursani, E., & Putri, E. S. (2021). Pengaruh PENGARUH PEMBERIAN TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM TERHADAP PENURUNAN NYERI DISMINORHOE PADA REMAJA DI PANTI ASUHAN AL ILHAM PEKANBARU 2020. *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad*, 14(2), 71-81.
34. Prawirohardjo, S. (2020). Ilmu Kebidanan (4th ed.). PT. Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
35. Dwiasrini, F., Wulandari, R., & Yolandia, R. A. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik, Konsumsi Makanan Cepat Saji, dan Tingkat Stres dengan Kejadian Dismenore pada Siswi Kelas XII di SMA Muhammadiyah 18 Jakarta Tahun 2023. *Sentri: Jurnal Riset Ilmiah*, 2(4), 1254-1264.
36. Hidayati, R. B. N. (2019). *Pengaruh aromaterapi lavender terhadap penurunan nyeri dismenore pada mahasiswa kebidanan Universitas Ngudi Waluyo* (Doctoral dissertation, Universitas Ngudi Waluyo).
37. Meinika, H., & Andriani, L. (2022). Perbedaan Pemberian Aromaterapi Lemon Dan Aromaterapi Lavender Terhadap Nyeri Haid (Dismenore) Pada Remaja Putri. *Jurnal Media Kesehatan*, 15(1), 64-75.
38. Rahmah, A. M., & Astuti, Y. (2019). Pengaruh Terapi Murottal dan Aromaterapi Terhadap Intensitas Dismenore pada Mahasiswi Keperawatan. *IJNP (Indonesian Journal of Nursing Practices)*, 3(1), 1-8.
39. Maharani, A. R., & Surani, E. (2022). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore. *Jurnal Penelitian Kesehatan" SUARA FORIKES"(Journal of Health Research" Forikes Voice"*), 13, 40-45.
40. Zuraida, Z., & Keta, D. P. (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), 330-341.
41. Nasution, N., & Manullang, H. F. (2023). Pengaruh Aromaterapi Lemon Dan Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Primer Pada Remaja Putri. *BEST Journal (Biology Education, Sains and Technology)*, 6(1), 274-280.
42. Mokoginta, F. F., Jama, F., & Padhila, N. I. (2020). Lilin aromaterapi lavender dapat menurunkan tingkat dismenore primer. *Window of Nursing Journal*, 113-122.

43. Kurniawati, B. M. I. (2018). *Perbedaan Efektivitas Teknik Relaksasi Napas Dalam Dan Aromaterapi Lavender Terhadap Intensitas Nyeri Menstruasi Pada Remajadi Madrasah Aliyah Darut Taqwa Semarang* (Doctoral

dissertation, Universitas Muhammadiyah Semarang).