



## Implementasi *Massage Effleurage* Untuk Mengurangi Nyeri Menstruasi Pada Remaja

Tuti Alfiah<sup>1\*</sup>, Arlyana Hikmanti<sup>1</sup>, Fauziah Hanum Nur Adriani<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Program Studi Diploma Tiga Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Universitas Harapan Bangsa, Samarinda, Kalimantan Timur, Indonesia

\*E-mail: [tutialfyh3@gmail.com](mailto:tutialfyh3@gmail.com)

Received: 4 September 2024

Accepted: 27 Februari 2025

Published: 28 Februari 2025

### Abstract

Dysmenorrhea can cause various problems for female students, including school dropout, limited activities, decreased academic performance, and psychological issues such as lack of concentration, sleep disturbances, increased sensitivity, and irritability. Effleurage massage has been proven effective in reducing pain caused by primary dysmenorrhea. This Community Service Program (PKM) aims to provide effleurage massage therapy and lavender aromatherapy to third-year midwifery students experiencing primary dysmenorrhea as an effort to help alleviate pain. The method used in this activity involved providing effleurage massage and lavender aromatherapy to seven respondents. Out of 20 third-year midwifery students at Universitas Harapan Bangsa, only seven experienced primary dysmenorrhea and had closely related last menstrual periods (HPHT). The activity was conducted from December to January at the respondents' respective residences. Data collection was carried out by distributing pain scale assessment sheets before (pre-test) and after (post-test) the intervention. Effleurage massage was given once a day, while lavender aromatherapy was administered using a humidifier for 15 minutes and repeated twice daily. Observations were conducted over three days. The results showed that after three days of effleurage massage and lavender aromatherapy, there was a decrease in pain based on the pain scale measurement. The average daily pain reduction scores were 2 on the first day, 1.1 on the second day, and 0.2 on the third day. Thus, it can be concluded that complementary therapy in the form of effleurage massage and lavender aromatherapy is effective in reducing primary dysmenorrhea pain among third-year midwifery students.

**Keywords:** Dysmenorrhea, Effleurage Massage, Lavender Aromatherapy.

### Abstrak

Dismenore dapat menimbulkan berbagai masalah bagi siswi perempuan, termasuk putus sekolah, keterbatasan aktivitas, penurunan prestasi akademik, serta gangguan psikologis seperti kurang konsentrasi, gangguan tidur, meningkatnya sensitivitas, dan mudah tersinggung. Pijat effleurage terbukti efektif dalam mengurangi nyeri akibat dismenore primer. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini bertujuan untuk memberikan terapi *massage effleurage* dan aromaterapi lavender kepada mahasiswa kebidanan tingkat 3 yang mengalami dismenore primer sebagai upaya untuk membantu mengurangi nyeri. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah pemberian *massage effleurage* dan aromaterapi lavender kepada tujuh responden. Dari 20 mahasiswa kebidanan tingkat 3 di Universitas Harapan Bangsa, hanya tujuh orang yang mengalami dismenore primer dan memiliki HPHT yang berdekatan. Kegiatan ini dilaksanakan selama bulan Desember hingga Januari di tempat tinggal masing-masing responden. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui pembagian lembar penilaian skala nyeri sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*) intervensi. *Massage effleurage* diberikan satu kali sehari, sementara aromaterapi lavender menggunakan alat humidifier selama 15 menit dan diulang dua kali sehari. Observasi dilakukan selama tiga hari. Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah dilakukan *massage effleurage* dan pemberian aromaterapi lavender selama tiga hari, terjadi penurunan nyeri berdasarkan pengukuran skala nyeri. Rata-rata skor penurunan nyeri per hari adalah 2 pada hari pertama, 1,1 pada hari kedua, dan 0,2 pada hari ketiga. Dengan demikian, dapat

disimpulkan bahwa terapi komplementer berupa *massage effleurage* dan aromaterapi lavender efektif dalam mengurangi nyeri dismenore primer pada mahasiswi kebidanan tingkat 3.

**Kata Kunci:** Dismenore, *Massage effleurage*, Aromaterapi Lavender.

## A. PENDAHULUAN

Menurut penelitian Misliani (2019) menunjukkan bahwa 1.769.425 (90%) wanita mengalami dismenore. Rata-rata dismenore terjadi pada 45-97% wanita di negara-negara Eropa, dengan persentase terendah di Bulgaria (8,8%) dan tertinggi di Finlandia (94%) hingga 90% wanita di seluruh dunia mengalami menstruasi. Saat menstruasi, 53% wanita mengalami dismenore primer, dan 10-20% di antaranya mengalami gejala yang cukup berat. Prevalensi dismenore di Indonesia sebesar 64,25%, dengan 54,89% merupakan dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder (Amelia et al., 2022). Pada tahun 2017, sebuah penelitian menunjukkan bahwa terdapat 2.899.120 remaja berusia 10 hingga 19 tahun, di mana 1.465.876 di antaranya mengalami dismenore, berdasarkan data Profil Pelayanan Kesehatan Provinsi Jawa Tengah (Elsera, 2022).

Dismenore adalah rasa sakit yang terjadi sebelum atau selama menstruasi. Rasa sakit ini sering disertai mual, sakit kepala, lemas, serta mudah tersinggung. Terdapat dua jenis kram menstruasi, yaitu dismenore primer dan sekunder. Dismenore primer adalah nyeri yang dialami wanita saat menstruasi tanpa adanya kelainan pada sistem reproduksi, yang biasanya terjadi pada tahun-tahun awal menstruasi. Dismenore sekunder adalah nyeri menstruasi yang disebabkan oleh gangguan pada organ reproduksi atau penyakit tertentu (Novianti, Hikmanti, & Rini, 2023).

Masa remaja merupakan masa peralihan yang ditandai dengan perubahan fisik, emosional, dan psikologis. Masa remaja, yang berada dalam rentang usia 10-19 tahun, adalah periode pematangan alat kelamin manusia atau masa pubertas. Remaja dapat mengalami masalah pubertas seperti dismenore, keputihan, gangguan menstruasi, dan gatal-gatal. Menstruasi (haid) adalah perdarahan secara berkala dan siklis dari rahim akibat pelepasan endometrium. Menstruasi terjadi ketika sel telur tidak dibuahi oleh sperma. Biasanya, siklus menstruasi berlangsung setiap bulan selama masa remaja hingga menopause, dengan rata-rata siklus berlangsung sekitar 28 hari (Vidayati et al., 2019).

Penyebab gangguan menstruasi dapat bervariasi, termasuk kelainan biologis dan patologis. Faktor-faktor lain yang berkontribusi terhadap ketidakteraturan menstruasi meliputi stres, status gizi, anemia, usia, gangguan hormonal, indeks massa tubuh (IMT), aktivitas fisik, dan lingkungan. Ketidakseimbangan hormonal, ketidaksiapan alat kelamin, serta perkembangan psikologis yang masih belum stabil dapat berperan dalam gangguan menstruasi. Stres biasanya terjadi akibat ketegangan yang memengaruhi proses berpikir dan kondisi seseorang. Status gizi menggambarkan kondisi fisik seseorang sebagai refleksi dari keseimbangan antara asupan dan pengeluaran energi oleh tubuh (Khairani, 2022). Anemia dapat memengaruhi siklus menstruasi karena kadar hemoglobin yang tidak mencukupi dapat mengganggu keteraturan siklus menstruasi (Mustika et al., 2019).

Penurunan kualitas hidup juga dapat dirasakan oleh wanita yang bekerja akibat nyeri haid yang parah, sehingga mengganggu aktivitas kerja dan menurunkan produktivitas. Masalah dismenore sering kali tidak terdiagnosis dan tidak diobati. Dismenore dapat menimbulkan banyak masalah bagi siswi perempuan, termasuk putus sekolah, keterbatasan aktivitas, penurunan prestasi akademik, serta masalah psikologis seperti kurang konsentrasi, gangguan tidur, meningkatnya sensitivitas, dan mudah tersinggung (Burton, 2021).

Secara umum, pengobatan untuk dismenore terbagi menjadi dua kategori, yaitu pendekatan farmakologis dan nonfarmakologis. Beberapa terapi nonfarmakologis untuk mengurangi intensitas nyeri antara lain kompres hangat, senam dismenore, pijat, dan aromaterapi (Wati & Ardini, 2021). Pijat *effleurage* efektif dalam mengurangi nyeri dismenore. Teknik ini bertujuan untuk meningkatkan sirkulasi darah, memberikan tekanan, menghangatkan otot perut, serta meningkatkan relaksasi fisik dan mental. *Effleurage* adalah teknik pemijatan yang aman, mudah dilakukan, tidak memerlukan banyak alat, tidak membutuhkan biaya besar, dan dapat dilakukan sendiri atau dengan bantuan orang lain (Sari & Hamranani, 2019). Pijat *effleurage* juga dapat dikombinasikan dengan minyak aromaterapi seperti lavender, mawar, atau cengkeh.

Aromaterapi adalah penggunaan minyak esensial untuk tujuan terapeutik yang mencakup penyembuhan pikiran, tubuh, dan jiwa. Dalam literatur, aromaterapi didefinisikan sebagai penggunaan minyak esensial untuk mencapai manfaat kesehatan yang diinginkan. Beberapa manfaat aromaterapi antara lain pengurangan rasa sakit, efek antidepresan, dan efek antimikroba. Lavender sebagai aromaterapi memiliki efek menenangkan, hipnotis, dan antidepresan yang baik bagi manusia. Teknik pemberian aromaterapi lavender memiliki efek yang signifikan dalam mengurangi nyeri haid (Pujiati & Sartika, 2018). Teknik pemijatan perut dengan minyak aromaterapi lavender memiliki dua manfaat utama, yaitu stimulasi kulit untuk relaksasi dan efek aroma minyak lavender yang dapat memengaruhi emosi serta mengurangi rasa sakit. Molekul minyak yang sangat kecil dapat meresap ke dalam kulit, masuk ke aliran darah, dan terdeteksi langsung oleh otak. Minyak esensial ini mudah dieliminasi dari tubuh dalam waktu 6-14 jam tanpa meninggalkan residu beracun, sehingga sangat aman untuk tubuh. Pijat aromaterapi pada perut terbukti efektif dalam mengurangi nyeri haid.

Dalam upaya pencegahan dan penanganan dismenore pada remaja wanita, terapi effleurage massage dan aromaterapi lavender dapat menjadi pilihan. Pemberian terapi effleurage massage dapat mengurangi rasa nyeri, menghasilkan relaksasi, serta memperbaiki sirkulasi darah. Teknik effleurage massage dilakukan dengan mengusap perut secara perlahan, lembut, lambat, dan panjang, sehingga membantu mengurangi rasa nyeri. Pemberian effleurage massage pada perut bagian bawah saat menstruasi diharapkan dapat menurunkan intensitas nyeri, sedangkan aromaterapi lavender dapat memberikan efek menenangkan dan mengurangi nyeri haid. Dengan demikian, metode ini dapat menjadi cara yang lebih mudah, murah, dan aman dalam mengatasi nyeri haid atau dismenore (Vidayati et al., 2019).

Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah untuk memberikan terapi *massage effleurage* dan aromaterapi lavender kepada mahasiswi kebidanan tingkat 3 Universitas Harapan Bangsa yang mengalami dismenore primer. Program ini bertujuan untuk membantu mengurangi nyeri menstruasi secara nonfarmakologis, sekaligus meningkatkan pengetahuan peserta tentang cara penanganan dismenore primer dengan metode komplementer. Dengan adanya intervensi ini, diharapkan mahasiswi dapat mengelola nyeri menstruasi secara mandiri, meminimalkan dampak negatif dismenore terhadap aktivitas sehari-hari, serta memperbaiki kualitas hidup mereka.

## **B. METODE DAN PELAKSANAAN**

Pengabdian Kepada Masyarakat menggunakan metode kuasi-eksperimen (*quasi-experiment*) dengan rancangan *pre-test* dan *post-test*. Metode ini bertujuan untuk mengukur efektivitas *massage effleurage* dan aromaterapi lavender dalam mengurangi nyeri menstruasi. Kegiatan ini dilakukan pada tanggal 1 Desember 2023, hari pertama menstruasi pada saat pengabdian kepada masyarakat. Dari 20 mahasiswi bidan tingkat 3 Universitas Harapan Bangsa diperoleh 7 mahasiswi yang mengalami dismenore primer dan HPHT yang bersamaan yang akan dijadikan sampel penelitian. Proses penelitian diawali dengan *pre-test* untuk mengukur tingkat nyeri awal menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS). Selanjutnya, dilakukan intervensi berupa pemberian *massage effleurage* sebanyak satu kali sehari dan aromaterapi lavender menggunakan humidifier selama 15 menit, yang diulang dua kali per sesi. Kegiatan ini berlangsung selama tiga hari berturut-turut di kos masing-masing peserta. Setelah intervensi, dilakukan *post-test* dengan skala yang sama untuk mengevaluasi perubahan tingkat nyeri yang dialami responden. Data yang diperoleh dari hasil *pre-test* dan *post-test* kemudian dibandingkan untuk melihat adanya penurunan intensitas nyeri, sehingga dapat disimpulkan apakah terapi yang diberikan efektif dalam mengatasi dismenore primer.

### C. HASIL DAN PEMBAHASAN

**Tabel 1.** Tingkat pengetahuan remaja putri tentang penanganan nyeri pada saat menstruasi

Kategori	Pengetahuan	
	Jumlah	%
Baik	4	57,14
Cukup	2	28,57
Kurang	1	15,28
Total	7	100

Tabel 1 menunjukkan bahwa sebelum kegiatan pengabdian Masyarakat 7 remaja putri diberi lembar kuesioner yang bertujuan mengetahui pengetahuan remaja tentang penanganan nyeri menstruasi, remaja memiliki pengetahuan kurang sebanyak 1 (15,28 %) ,cukup sebanyak 2 (28,57%) dan baik sebanyak 4 (57,14 %).

**Tabel 2.** Hasil pemeriksaan LILA, IMT

LILA	Frekuensi	%
KEK (23,5cm)	1	14,29
NON KEK (>23,5cm)	6	85,71
Total	7	100
IMT	Frekuensi	%
Kurus	2	28,57
Sedang	4	57,14
Gemuk	1	14,29
Total	7	100

Tabel 2 menunjukkan bahwa terdapat remaja putri yang mengalami KEK (Kekurangan Energi Kronis) atau LILA <23,5 cm sebanyak 1 remaja putri (14,29%) sedangkan yang LILA >23,5 cm sebanyak 6 remaja putri (85,71%). IMT (Indeks Masa Tubuh) remaja putri yang mengalami kategori kurus sebanyak 2 remaja putri (28,57%), sedang sebanyak 4 remaja putri (57,14%) dan remaja yang kategori gemuk sebanyak 1 orang (14,29%).

**Tabel 3.** Skala nyeri sebelum dan sesudah pemberian *massage effleurage* dan aromaterapi lavender sebagai upaya penanganan dismenore primer

Responden	Hari 1			Hari 2			Hari 3		
	Se-belum	Se-sudah	Pe-nurunan	Se-belum	Se-sudah	Pe-nurunan	Se-belum	Se-sudah	Pe-nurunan
1	5	2	3	2	1	1	1	0	0
2	4	2	2	2	1	1	1	0	0
3	6	4	2	4	2	2	2	1	1
4	5	3	2	3	2	1	2	1	1
5	4	2	2	2	1	1	1	0	0
6	3	2	1	2	1	1	1	0	0
7	4	2	2	2	1	1	1	0	0
Total	H1= 14/7= 2			H2=8/7=1,1			H3=0,2		

Rata-rata score penurunan perhari

Pada tabel 3 menunjukkan nilai angka pada skala nyeri *Numeric Rating Scala (NRS)* sebelum pemberian *massage effleurage* dan aromaterapi lavender pada 7 mahasiswa. Pada saat menstruasi pada hari pertama, kedua, dan ketiga 5 mahasiswa mengalami penurunan skala nyeri sampai tidak lagi merasakan nyeri sedangkan 2 mahasiswa selama 3 hari dilakukan *massage effleurage* dan aromaterapi lavender mengalami skala nyeri ringan atau masih merasakan nyeri ringan.

Setelah remaja putri mengisi daftar absensi,tahap selanjutnya adalah pretest. Hasil dari pretest tersebut menunjukkan remaja putri sebanyak 1 orang memiliki pengetahuan kurang yang

disebabkan karena tidak pernah terpapar informasi tentang pengetahuan penanganan dismenore primer,

## **PEMBAHASAN**

### **Tingkat pengetahuan remaja putri tentang penanganan nyeri pada saat menstruasi.**

Sebelum diberikannya *massage effleurage* dan aromaterapi lavender remaja putri diberikan lembar kuesioner yang bertujuan mengetahui pengetahuan remaja putri tentang penanganan nyeri pada saat menstruasi, remaja memiliki pengetahuan kurang sebanyak 1 (15,28 %) ,cukup sebanyak 2 (28,57%) dan baik sebanyak 4 (57,14 %) hasil ini menunjukkan bahwa pengetahuan remaja mencapai kategori baik dikarenakan rata-rata remaja putri mempelajari materi tersebut dan tingkat pendidikan kuliah.

Pendidikan memiliki peranan penting dalam menentukan kualitas manusia, melalui pendidikan manusia dianggap akan memperoleh pengetahuan, sebuah kegiatan atau upaya yang dilakukan untuk memberikan informasi kesehatan kepada individu, kelompok, maupun masyarakat dengan tujuan dapat meningkatkan pengetahuan mereka kearah yang positif (Manafe et al., 2021). Lembaga pendidikan mengambil peran penting dalam memberikan pengetahuan pada remaja putri mengenai menstruasi dan *menstrual hygiene*. Hal ini dilakukan dengan mendidik dan melatih remaja putri mengenai cara praktik kebersihan yang tepat (Pertwi et al., 2021)

Metode yang digunakan dalam memberikan pendidikan bisa menggunakan metode ceramah dan metode buku saku. Metode ceramah merupakan metode yang digunakan dalam penyampaian pesan secara lisan atau berbicara secara langsung yang disertai dengan tanya jawab pada sasaran. Sedangkan buku saku merupakan salah satu jenis media yang isinya berupa informasi (Rahmawati et al., 2023).

### **Pemeriksaan LILA (Lengan Lingkar Atas) dan IMT (Indeks Masa Tubuh).**

LILA adalah Lengan Lingkar Atas yang bertujuan untuk mengidentifikasi apakah remaja putri dalam kategori KEK atau tidak, dikatakan KEK apabila LILA < 23,5 cm. Berdasarkan hasil penelitian (Bahrin, & Hermayani, 2022) sesuai dengan tabel 4.2 bahwa 1 anak mengalami KEK dengan ukuran LILA < 23,5 cm, 6 anak dengan ukuran LILA normal >23,5 cm dan 1 anak mengalami kegemukan dengan ukuran LILA 28 cm, hasil di lahan sesuai dengan penelitian tersebut.

Berdasarkan hasil penelitian (Rusydi, Tamtomo & Kartika, 2022) didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan antara IMT dengan dismenore primer. Pemeriksaan BB dan TB bertujuan untuk menghitung IMT (Indeks Masa Tubuh ) ada 3 kategori IMT yaitu kurus, sedang, atau gemuk. Remaja yang mengalami kurus dikarenakan asupan makanan yang tidak sesuai dengan kebutuhan tubuh akan memicu masalah gizi yang nantinya berdampak pada rentannya tubuh terhadap penyakit. Remaja cenderung mengonsumsi makanan tinggi energi, gula berlebihan serta rendah serat dan tinggi sodium. Makanan yang tinggi energi banyak disukai remaja karena memberikan rasa gurih, renyah, dan lezat (Winerungan et al., 2018). Remaja yang mengalami gemuk dikarenakan Status gizi lebih terjadi bila tubuh memperoleh zat-zat gizi dalam jumlah yang berlebihan sehingga menimbulkan efek toksis atau membahayakan (Astuti, 2018).

### **Skala nyeri sebelum dan sesudah diberikan *massage effleurage* dan aromaterapi lavender sebagai upaya penanganan dismenore primer.**

Setelah menilai skala nyeri sebelum pemberian *massage effleurage* dan aromaterapi lavender menunjukkan nilai angka pada skala nyeri *Numeric Rating Scale (NRS)* sebelum pemberian *massage effleurage* dan aromaterapi lavender pada 7 remaja putri. Pada saat menstruasi pada hari pertama, kedua, dan ketiga 5 mahasiswi mengalami penurunan skala nyeri sampai tidak lagi merasakan nyeri sedangkan 2 mahasiswi selama 3 hari dilakukan *massage effleurage* dan aromaterapi lavender mengalami skala nyeri ringan atau masih merasakan nyeri ringan.

Penelitian lainnya yang sejalan dengan penelitian ini yaitu penelitian yang dilakukan oleh Hartati, (2015) tentang efek *massage* dengan teknik *effleurage* pada abdomen terhadap penurunan intensitas nyeri pada dismenorea primer mahasiswa, dimana didapatkan hasil bahwa pada kelompok kontrol sebelum dan setelah dilakukan teknik *effleurage* diukur intensitas nyeri

disminoreanya, ternyata terjadi penurunan dari nyeri berat ke nyeri sedang serta dari nyeri sedang ke nyeri ringan (Wati & Ardini, 2021).

Dapat disimpulkan bahwa terdapat penurunan skala nyeri sebelum dan sesudah responden diberikan *massage effleurage* dan aromaterapi lavender (Amin & Purnamasari, 2020). Melakukan pemijatan pada remaja putri yang sedang mengalami dismenore primer pada hari pertama, kedua dan ketiga menstruasi (Itani et al., 2022). Aromaterapi memicu sistem limbik untuk merangsang hipotalamus menghasilkan endorfin yang menghilangkan rasa sakit. Beberapa molekul minyak esensial dalam darah dapat berinteraksi satu sama lain hormon atau enzim yang membantu menghilangkan rasa sakit. Aromaterapi inhalasi dapat mengurangi nyeri haid, dan subjek tidak mengalami efek samping, aromaterapi inhalasi adalah bentuk pengobatan yang aman (Ristian et al., 2021).

Dari hasil lahan pada tanggal 01 desember 2023 yang ditemukan oleh peneliti mengenai adanya perubahan yang signifikan pada tingkat pengetahuan remaja penanganan pada saat menstruasi, perubahan tersebut di pengaruhi oleh pemberian informasi tingkat pengetahuan remaja putri tentang penanganan nyeri pada saat menstruasi dengan cara pemberian kuesioner serta tingkat rasa ingin tahu tentang materi yang akan diberikan melalui tanya jawab.

Faktor pendorong kegiatan pengabdian masyarakat yaitu pada saat pelaksanaan para responden remaja putri mengikuti dengan antusias dan semangat di Gedung C203 Universitas Harapan Bangsa, terbukti para responden tidak ragu mengajukan pertanyaan terkait kegiatan pengabdian masyarakat. Keterbatasan yaitu pada saat observasi tidak dapat dilakukan bersamaan karena responden mempunyai waktu menstruasi yang berbeda-beda, tidak berpengaruh terhadap responden D karena responden kurang terampil dalam melakukan pemijatan dan pengetahuan dan penerapan *massage effleurage* dan aromaterapi lavender dilakukan oleh peneliti selanjutnya dilakukan oleh responden. Rencana tindak lanjut Remaja dapat mengaplikasikan *massage effleurage* dan aromaterapi lavender kapan saja dirumah sebagai Upaya penanganan dismenore primer.

## KESIMPULAN

Disimpulkan bahwa terapi komplementer berupa *massage effleurage* dan aromaterapi lavender efektif dalam mengurangi nyeri dismenore primer pada mahasiswa kebidanan tingkat 3. Program ini diharapkan dapat terus dikembangkan agar semakin banyak remaja putri yang mampu mengelola dismenore primer secara mandiri.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amelia, R., Taherong, F., & Diarfah, A. D. (2022). Manajemen Asuhan Ebidanan Remaja Pada Nn "S" Dengan Disminorhea Primer Di Poli Kebidanan dan Kandungan RS Islam Faisal Makassar Tahun 2021. *Jurnal Midwifery*, 4(1), 30-42. <https://doi.org/10.24252/jmw.v4i1.28851>
- Amin, M., & Purnamasari, Y. (2020). Penurunan Skala Nyeri Dismenore Primer pada Remaja Putri Menggunakan Masase Effleurage. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 2(2), 142-149. <https://doi.org/10.31539/joting.v2i2.1440>
- Astuti, E. P. (2018). Hubungan Indeks Masa Tubuh (IMT) dengan Dismenorea Pada Remaja. *Jurnal Kebidanan*, 9(02), 121-137. <https://doi.org/10.35872/jurkeb.v9i02.314>
- Bahrn, S., & Hermayani, H. (2022). Hubungan Genetik dan LLA dengan Derajat Dismenore pada Remaja Putri di STIKES GIA Makassar. *Jurnal Berita Kesehatan*, 15(2), 59-64. <https://doi.org/10.58294/jbk.v15i2.94>
- Burton, M. (2021). *How We Heritage Preservation Reduces Poverty (Culture Heritage Preservation)*, Heritage.
- Elsera, C., Agustina, N. W., Hamranani, S. S. T., & AINI, N. A. (2022). Pengetahuan Penatalaksanaan Dismenore Remaja Putri. *INVOLUSI Jurnal Ilmu Kebidanan Universitas Muhammadiyah Klaten*, 12(2), 48-54.
- Hartati, S., & Maryunani, A. (2015). *Asuhan Keperawatan Ibu Postpartum Sectio Caesarea (Pendekatan Teori Model Selfcare dan Comfort)*. Jakarta: Trans Info Media.

- Itani, R., Soubra, L., Karout, S., Rahme, D., Karout, L., & Khojah, H. M. J. (2022). Primary Dysmenorrhea: Pathophysiology, Diagnosis, and Treatment Updates. *Korean Journal of Family Medicine*, 43(2), 101–108. <https://doi.org/10.4082/kjfm.21.0103>
- Khairani, N. (2022). Gambaran Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Gangguan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa Di Organisasi HMI Universitas PGRI Yogyakarta. *Jurnal Mutiara Kebidanan*, 9(1), 49-63.
- Manafe, K. N., Adu, A. A., & Ndun, H. J. N. (2021). Pengaruh Pendidikan Kesehatan terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja tentang Dismenore dan Penanganan Non Farmakologi di SMAN 3 Kupang. *Media Kesehatan Masyarakat*, 3(3), 258–265. <https://doi.org/10.35508/mkm.v3i3.3813>
- Misliani, A., & Firdaus, S. (2019). Penanganan dismenore cara farmakologi dan nonfarmakologi. *Jurnal Citra Keperawatan*, 7(1), 23-32.
- Mustika, I., Hidayati L, S., Kusumawati, E., & Lusiana, N. (2019). Anemia Defisiensi Besi Dan Indeks Massa Tubuh Terhadap Siklus Menstruasi Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan*, 12(1), 30–40. <https://doi.org/10.24252/kesehatan.v12i1.7157>
- Novianti, N., Hikmanti, A., & Rini, S. (2023). Efektifitas Akupresure Terhadap Dismenorea Pada Akseptor KB IUD. *Proceedings Series on Health & Medical Sciences*, 4, 23-25. <https://doi.org/10.30595/pshms.v4i.548>
- Pertiwi, M. M., Nawangsari, N. A. F., & Irwanto, I. (2021). Knowledge, Attitude and Practices Towards Menstruation of Midwifery Students in Surabaya. *Indonesian Midwifery and Health Sciences Journal*, 4(2), 179–191. <https://doi.org/10.20473/imhsj.v4i2.2020.179-191>.
- Pujiati, W., & Sartika, L. (2016). Minyak Esensial Lavender Dibandingkan Esensial Mawar Terhadap Intensitas Nyeri Menstruasi Pada Remaja. *Jurnal Keperawatan*, 6(2), 59-68. Retrieved from: <https://jurnal.stikesht-tpi.ac.id/index.php/jurkep/article/view/59>
- Ristiani, R., Arsyad, A., Usman, A. N., Syamsuddin, S., Ahmad, M., & Sinrang, A. W. (2021). The use of aromatherapy in primary dysmenorrhea. *Gaceta Sanitaria*, 35, S591-S595. <https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2021.10.090>
- Rahmawati, S., Wardhani, U. C., & Muharni, S. (2023). Pengaruh Massage Effleurage Terhadap Nyeri Dismenorea Pada Remaja Di MTS Al Muttaqin Sungai Ungar Karimun. *Armada : Jurnal Penelitian Multidisiplin*, 1(8), 796–802. <https://doi.org/10.55681/armada.v1i8.735>
- Rursydi, R., Tamtomo, D. G., & Kartikasari, L. R. (2022). *Hubungan Indeks Massa Tubuh Dengan Kejadian Dismenorea Primer Pada Remaja*. Tesis. Universitas Sebelas Maret. Retrieved from: <https://digilib.uns.ac.id/dokumen/detail/87407>
- Sari, D. P., & Hamranani, S.S.T. (2019). Pengaruh Terapi Massage Effleurage terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Remaja Putri di Klaten. *MOTORIK Jurnal Kesehatan*, 14(02), 123-126.
- Vidayati, L. A., Maghfiroh, Y., & Kusumaningrum, Y. (2019). The Effect of Giving Efflurage Massage and Lavender Aromatherapy on The Scale of Dysmenorrhea Pain in Young Women. *Jurnal Ilmiah Ilmu Kebidanan & Kandungan*, 11(3), 1-6.
- Wati, Y. S., & Ardini, Y. D. (2021). Efektivitas Pemberian Aroma Terapi Lavender dan Massage Effleurage Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri Di SMAN 10 Pekanbaru. *Jomis (Journal of Midwifery Science)*, 5(1), 42–51. <https://doi.org/10.36341/jomis.v5i1.1445>
- Winerungan, R., Punuh, M. I., & Kawengian, S. (2018). Hubungan antara asupan energi dengan status gizi pada pelajar SMP di wilayah Malalayang I Kota Manado. *KESMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi*, 7(5).