



Surabaya, 6 Juli 2023

## SEMINAR NASIONAL HASIL RISET DAN PENGABDIAN

"Peran Riset, Inovasi dan Pengabdian Kepada Masyarakat Bagi Pembangunan Indonesia Berkelanjutan"



# Pengaruh Aroma Terapi Lavender *Essential Oil* Terhadap Disemenore Pada Remaja Putri

Titik Hany Maulidiyah\*<sup>1</sup>, Nyna Puspita Ningrum<sup>2</sup>, Nina Hidayatunnikmah<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Program Studi S1 Kebidanan, Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, Indonesia satu, Institusi

\*Email: [Titikhany24111985@gmail.com](mailto:Titikhany24111985@gmail.com)

### Abstrak

Pematangan organ reproduksi manusia yang sering disebut masa pubertas pada masa pubertas ini terdapat masalah yang sering dihadapi oleh remaja saat menstruasi, Salah satu gangguan yang paling sering terjadi saat menstruasi adalah dismenore. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh pemberian aroma terapi lavender terhadap disemenore pada remaja putri. Desain penelitian ini adalah *eksperimental design* dengan *one group pre test and post test design*. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja putri sebanyak 34 sampel dengan teknik *total sampling*. Penelitian dilaksanakan di SMP Assaidiyah Buduran Bangkalan. Variabel independen aroma terapi lavender dan variabel dependen skala nyeri dismenorhea. Instrumen menggunakan kuesioner Observasi dan wawancara *Numeric Rating Scale* dengan analisis menggunakan *wilcoxon* (0,05). Hasil penelitian didapatkan sebagian besar remaja putri mengalami disemenore sedang di awal menstruasi sebesar 22 orang (64,7%), dan berat 12 orang (35,3%). Disemenore pada remaja Putri sesudah diberikan aroma terapi lavender sebagian besar mengalami dismenore ringan yaitu 16 orang (47.1%), disemenore sedang sebanyak 13 orang (38.2%) dan mengalami dismenore berat sebanyak 5 orang (14.7%). Dari hasil uji statistic dengan *wilcoxon rank test* diperoleh nilai p 0.000 dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian aroma terapi lavender terhadap disemenore pada remaja putri di SMP Assaidiyah Buduran. Disarankan remaja putri dapat menerapkan metode terapi aroma terapi lavender di rumah saat disiminorea terjadi untuk mengurangi gejala nyeri sehingga menjadi lebih relax

**Kata kunci:** Aroma terapi lavender, Remaja, Dismenore

### **Abstract**

The maturation of the human reproductive organs, which is often called puberty, during puberty, there are problems that are often faced by adolescents during menstruation. One of the most common disorders during menstruation is dysmenorrhea. This study aims to analyze the effect of giving lavender aromatherapy to dysmenorrhea in young women. The research design is an experimental design with one group pre test and post test design. The population in this study were 34 female adolescents with a total sampling technique. The research was conducted at SMP Assaidiyah Buduran Bangkalan. The independent variable of lavender aromatherapy and the dependent variable of dysmenorrhoea pain scale. The instrument used Observation questionnaires and Numeric Rating Scale interviews with analysis using Wilcoxon (0.05). The results showed that most of the young women experienced moderate dysmenorrhea at the beginning of menstruation, amounting to 22 people (64.7%), and 12 people (35.3%) weighing. Dysmenorrhea in young women after being given lavender aromatherapy mostly experienced mild dysmenorrhea, namely 16 people (47.1%), moderate dysmenorrhea as many as 13 people (38.2%) and experienced severe dysmenorrhea as many as 5 people (14.7%). From the results of statistical tests with the Wilcoxon rank test, a p value of 0.000 was obtained, thus it can be concluded that there is an effect of giving lavender aromatherapy to dysmenorrhea in young women at Assaidiyah Middle School Buduran. It is recommended that young women can apply the lavender aromatherapy method at home when dysmenorrhea occurs to reduce pain symptoms so they become more relaxed

**Keywords: Aromatherapy lavender, Adolescents, Dysmenorrhea**

### **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 (Puspita, 2019). Salah satu gangguan yang paling sering terjadi saat menstruasi adalah dismenore. Dismenore yaitu nyeri yang dirasakan pada perut bagian bawah dan terjadi sebelum, selama, atau sesudah menstruasi. (Hikmah, 2018).

Menurut data *World Health Organization* (WHO) didapatkan kejadian sebesar 1.769.425 jiwa (90%) wanita yang mengalami dismenore dengan (10- 15 %) mengalami dismenore berat (Zuraida, 2020). Diseluruh Dunia prevalensi dismenore telah dilaporkan sebesar (25%) hingga (97%) rata-rata (50%) dan hampir (20%) kasus terjadi rasa sakit yang sangat mengganggu/melemahkan. (Rusyanti, 2019). 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 (Ningtias, 2019). Di Jawa Timur angka kejadian Dismenorea sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% Dismenorea primer 9,36% Dismenorea sekunder (Wahyuni, 2021). Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan di SMP Assaidiyah Buduran pada tanggal 20 Oktober 2022 dari 15 orang remaja putri didapatkan bahwa yang mengalami skala nyeri dismenore ringan sebanyak 5 remaja sehingga masih dapat melakukan aktivitas, 7 remaja mengalami skala nyeri dismenore sedang sehingga mengganggu

aktivitas sehari-hari, dan membutuhkan obat untuk mengurangi keluhan nyeri, serta 3 remaja mengalami skala nyeri dismenore berat sehingga sangat mengganggu aktivitas sehari-hari serta merasa pusing, sakit kepala berat, muntah, dan diare. Dari data diatas menunjukkan bahwa masih ada remaja putri yang mengalami dismenore di tingkat sedang dan berat sehingga hal ini mengganggu aktivitas sehari-hari. Beberapa hal yang dilakukan remaja putri saat nyeri muncul dengan beristirahat seperti tidur.

Penyebab pasti dari dismenorea primer itu sendiri masih belum diketahui dengan pasti. Akan tetapi ada faktor yang diduga berpengaruh terhadap timbulnya rasa nyeri yaitu faktor kejiwaan, endokrin, dan konstitusi. Selain itu juga adapun penyebab lain dari dismenore yaitu karena peningkatan sekresi prostaglandin (Mumpuni, 2013).

Dampak dari dismenorea yaitu rasa sakit yang begitu hebat dirasakan sehingga harus terpaksa tinggal ditempat tidur sambil merasakan rasa sakit yang berkepanjangan sehingga untuk tidurpun sangat sulit, dan sering terjadi pula pada hari-hari tertentu tidak jarang terpaksa harus meninggalkan tugasnya yakni meninggalkan jam sekolah bahkan tidak sekolah (Kusmiran, 2014).

Dengan adanya dampak yang terjadi pada wanita remaja dalam penjegahan dismenorea adalah dengan cara pemberian aroma therapy lavender, dimana aroma therapy lavender bisa menimbulkan sesuatu yang menyenangkan dan menurunkan rasa nyeri, maka dari itu dapat diketahui ada cara yang lebih mudah, murah dan aman dalam mengatasi nyeri haid atau dismenore (Maryunani, 2015). 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 disemenore (Widyaningrum, 2016).

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh Azizah (2020) dengan judul intensitas nyeri dismenorea pada remaja dengan besar sampel 30 remaja yang mengalami dismenore pada hari 1-2 menstruasi kemudian diberikan perlakuan berupa pemberian aromaterapi inhalasi Lavender (*Lavendula Augustfolia*). Hasil penelitian menunjukkan dari hasil statistik menggunakan uji Independent Sample T Test didapatkan nilai  $P < 0,002$  dengan 95% C.I. -1,532-(-0,430). Hal ini menunjukkan bahwa penurunan skor intensitas nyeri dismenorea setelah pemberian aromaterapi inhalasi Lavender (*Lavendula Augustfolia*) bermakna kesimpulan sebagian besar remaja mengalami penurunan nyeri setelah diberikan inhalasi aromaterapi lavender.

## **METODE**

Penelitian *Quasi Experimental* dengan *one group pre - posttest design*. Populasi dan sampel remaja putri di SMP Assaidiyah - Buduran dengan estimasi sebanyak 34 remaja (kelas 1,2,3) yang

sedang menstruasi dengan tehnik *total sampling*. Variabel independen aroma terapi lavender dan dependen skala nyeri dismenorhea. Instrumen yang digunakan adalah *Numeric Rating Scale*. penelitian sudah dilakukan *ethical clearance* di komisi etik penelitian kesehatan fakultas sains dan kesehatan PGRI Adi Buana Surabaya dengan No: 039-KEPK pada tanggal 17 April 2023.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

**Tabel 1 Karakteristik Usia dan Berat Badan di SMP Assaidiyah Buduran**

<b>Karakteristik</b>						
Usia	Frekuensi	Persentase (%)	Mean + SD	Median	Min - Max	Normalitas (Shapiro wilk)
12 tahun	8	23.5				
13 tahun	10	29.4	2.47 +	2.00	1 - 4	0.001
14 tahun	8	23.5	1.107			
15 tahun	8	23.5				
Total	34	100.0				
<b>Berat Badan</b>						
40 Kg	4	11.8				
41 Kg	2	5.9				
42 Kg	3	8.8				
43 Kg	8	23.5	43.73	43.50	40 -	0.106
44 Kg	5	14.7	+ 2.37		49	
45 Kg	6	17.6				
46 Kg	2	5.9				
48 Kg	3	8.8				
49 Kg	1	2.9				
Total	34	100.0				

Sumber: Primer, 2023

Berdasarkan tabel 1 didapatkan sebagian besar subjek penelitian yaitu 10 orang (29,4%) berusia 13 tahun sedangkan responden dengan kelompok usia 12 - 15 tahun, masing - masing sebanyak 8 orang (23,5%). Berat badan sebagian kecil dengan 43 kg sejumlah 8 (23,5%).

**Tabel 2 Disemenore Pada Remaja Putri Sebelum Diberikan Aroma Terapi Lavender Di SMP Assaidiyah Buduran Bangkalan**

<b>Pre Aroma Terapi Lavender</b>						
	Frekuensi	Persentase (%)	Mean + SD	Median	Min - Max	Normalitas (Shapiro wilk)
Ringan	0	0				
Sedang	22	64.7	3.35 +	3.00	3 - 4	0.000
Berat	12	35.3	0.485			
Total	34	100.0				
<b>Post Aroma Terapi Lavender</b>						
Ringan	16	47.1	2.68 +	3.00	2 - 4	0.000
Sedang	13	38.2	0.727			
Berat	5	14.7				
Total	34	100.0				
Sig. (2-tailed)						0.000

Berdasarkan tabel 2 didapatkan bahwa sebagian besar remaja putri mengalami disemenore sedang di awal menstruasi sebesar 22 orang (64,7%), dan berat 12 orang (35,3%). Sesudah diberikan aroma terapi lavender sebagian besar mengalami dismenore ringan yaitu 16 orang

(47.1%), disemenore sedang sebanyak 13 orang (38.2%) dan mengalami dismenore berat sebanyak 5 orang (14.7%).

Berdasarkan uji normalitas pengaruh pemberian aroma terapi lavender terhadap disemenore pada remaja putri di SMP Assaidiyah Buduran didapatkan nilai signifikansi 0,000. Yang artinya data terdistribusi tidak normal karena nilai signifikansi  $< 0,05$ . Karena data tidak terdistribusi normal maka uji analisisnya menggunakan uji *wilcoxon rank test*. Dari hasil uji statistic dengan *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) dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian aroma terapi lavender terhadap disemenore pada remaja putri di SMP Assaidiyah Buduran

### **Disemenore Pada Remaja Putri Sebelum Diberikan Aroma Terapi Lavender Di SMP Assaidiyah Buduran Bangkalan**

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa sebagian besar remaja putri mengalami disemenore sedang di awal menstruasi sebesar 22 (64.7%). Dismenore yang terjadi pada remaja putri diawal menstruasi merupakan nyeri perut yang berasal dari kram rahim dan terjadi selama menstruasi sehingga dapat menimbulkan gangguan pada wanita.

Dismenorea (Nyeri haid) merupakan keluhan ginekologi karena adanya ketidakseimbangan hormon progesterone di dalam darah sehingga menyebabkan timbulnya rasa nyeri dan yang paling sering terjadi pada perempuan. Perempuan dengan dismenorea memproduksi prostaglandin lebih banyak yaitu 10 kali lebih banyak dari pada perempuan yang tidak mengalami dismenorea. Prostaglandin bisa menyebabkan meningkatnya kontraksi pada uterus, dan perlu diketahui bahwa pada kadar yang berlebih akan mengaktifasi usus besar sehingga menyebabkan gangguan pencernaan. Penyebab lain dismenorea dialami perempuan dengan kelainan tertentu baik ginekologi maupun kelainan pada organ yang lain, misalnya endometriosis, infeksi pelvis (daerah panggul), tumor rahim, apendisitis, kelainan organ pencernaan, bahkan pada kelainan ginjal (Mulyani, 2022)

Dismenore berhubungan dengan terjadinya ketidakseimbangan hormon prostaglandin. Ketidakseimbangan prostaglandin terjadi menjelang dan saat terjadinya menstruasi. Pada masa ini, terjadi peningkatan kontraksi otot rahim dan tidak teratur akibatnya tekanan darah uterus berkurang dan sensitifitas saraf perifer meningkat akhirnya terjadi rasa nyeri (dismenore) (Rusyanti, 2019).

Nyeri yang dialami remaja putri di SMP Assaidiyah Buduran Bangkalan merupakan hal fisiologis yang normal terjadi setiap bulan, pada fase itu terjadi peluruhan dinding rahim atau endometrium sehingga otot rahim akan berkontraksi yang tidak teratur yang akhirnya mengakibatkan dismenore.

## **Disemenore Pada Remaja Putri Setelah Diberikan Aroma Terapi Lavender Di SMP Assaidiyah Buduran Bangkalan**

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan sebagian besar remaja putri mengalami disemenore ringan sesudah diberikan aroma terapi lavender, yaitu 16 orang (47.1%) di SMP Assaidiyah Buduran Bangkalan.

Aromaterapi lavender terdapat kandungan utama linalyl asetat dan linalool yang berperan dalam relaksasi (Nurhidayati, 2019). Dari hasil penelitian menurut salah satu responden rasa nyeri berkurang setelah diberikan aromaterapi lavender. Teknik relaksasi dengan menggunakan aromaterapi lavender sangat membantu dalam mengurangi nyeri haid dismenore, karena sewaktu kita menarik nafas, molekul-molekul aromaterapi lavender meresap kedalam paru-paru tempat sebagian molekul yang diangkut melalui aliran darah menuju alveoli (tempat penampungan berisi sedikit udara dalam paru-paru) (Fithiriana, 2016).

Berdasarkan hasil penelitian pada remaja putri di SMP Assaidiyah Buduran Bangkalan sesudah diberikan aromaterapi lavender tingkat nyeri dismenore menjadi ringan, sehingga saat merasakan dismenore mereka masih mampu melaksanakan aktivitas dan tetap bersekolah. Karena aromaterapi lavender menginduksi relaksasi melalui aroma yang khas, yang kemudian dihirup seseorang melalui proses pernapasan, memungkinkan aroma untuk merangsang otak, yang mampu membuat rileks, membangkitkan kegembiraan, menyegarkan dan menenangkan pikiran serta merangsang proses penyembuhan dengan minyak aromaterapi lavender. Selain fakta bahwa aromaterapi lavender dapat memberikan sensasi yang menenangkan, juga stres yang dirasakan. Jika pikiran terasa tenang dan rileks, terciptalah suasana yang menyenangkan. Karena stres juga dapat menyebabkan rasa sakit

## **Pengaruh Pemberian Aroma Terapi Lavender Terhadap Disemenore Pada Remaja Putri Di SMP Assaidiyah Buduran**

Berdasarkan hasil penelitian pada kolom rank negatif artinya terdapat penurunan skala disemenore sesudah dilakukan aromaterapi lavender sejumlah 25, Positive artinya terdapat kenaikan skala disemenore sesudah dilakukan aromaterapi lavender sejumlah 2, dan ties artinya terdapat 7 remaja mengalami skala disemenore tetap sesudah dilakukan aromaterapi lavender. Dari hasil uji statistic dengan *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) dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian aroma terapi lavender terhadap disemenore pada remaja putri di SMP Assaidiyah Buduran.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian Lelly (2019) berdasarkan Hasil uji analisis dengan menggunakan uji wilcoxon menunjukkan bahwa ada pengaruh Aromaterapi Lavender terhadap penurunan skala nyeri dismenorea pada remaja putri. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putri mengalami skala nyeri dismenorea sedang

sebelum diberikan Aromaterapi Lavender. Penelitian yang dilakukan oleh (Paramitha, 2020) yang menyatakan bahwa terjadi penurunan skor intensitas nyeri dismenore setelah dilakukan pemberian aromaterapi lavender dengan nilai P-value

Penelitian Indria Astuti dan Lela (2018), Pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap dismenorea pada remaja putri dengan menggunakan metode penelitian praeksperimen dengan metode one group pretestposttest. Sampel penelitian 13 remaja putri, dengan hasil penelitian menunjukkan rata - rata skala dismenorea sebelum dilakukan intervensi dengan kategori 3,40. Dan setelah diberikan aromaterapi rata - rata dengan skala dismenorea kategori 1,20 terdapat perbedaan sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi lavender adalah 2,200. Yang disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian aromaterapi lavender dengan intensitas nyeri dismenorea

Menurut Setyowati, (2018) Ketika aromaterapi di hirup, molekul yang sudah menguap dari minyak tersebut di bawa oleh arus udara kehidung sehingga silia-silia yang lembut muncul dari sel-sel reseptor. Suatu pesan elektrokimia akan ditransmisikan melalui saluran olfactory ke dalam sistem limbik. Pesan yang diterima itu kemudian diubah menjadi tindakan yang berupa pelepasan senyawa neurokimia seperti serotonin dan enkefalin yang menyebabkan rileks dan sedatif.

Skala nyeri dismenorea pada remaja putri pada kelompok aromaterapi lavender mampu menurunkan skala nyeri dismenorea, karena aromaterapi lavender yang merangsang relaksasi yang mempunyai bau khas yang kemudian dihirup oleh seseorang melalui proses pernafasan sehingga bau merangsang kinerja otak yang mampu untuk merileksasikan, membangkitkan semangat, menyegarkan dan menenangkan pikiran serta merangsang proses penyembuhan dengan menggunakan minyak aromaterapi lavender. Selain itu aromaterapi lavender itu mampu memberikan sensasi yang menenangkan diri dan otak, serta stres yang di rasakan. Jika fikiran merasa tenang dan rileks, maka akan tercipta suasana yang nyaman. Karena stres juga dapat memicu timbulnya rasa nyeri, maka berusaha untuk menghindari stres (Lelly, 2019)

Sejalan dengan penelitian yang sudah dilakukan jika setelah diberikan aromaterapi lavender hasil observasi pre-post test remaja putri yang mengalami skala nyeri dismenorea mengalami penurunan. Hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh pada keluhan skala nyeri dismenorea pada remaja putri sebelum dan sesudah diberikan Aromaterapi Lavender. Namun, ada beberapa remaja putri yang tidak mengalami penurunan skala nyeri dismenorea antara lain 2 mengalami kenaikan skala nyeri dan 7 remaja megalami skala nyeri dismenorea tetap dikarenakan kurang fokus ketika diberikan aromaterapi lavender dan remaja hanya fokus dengan nyerinya yang sedang berlangsung. Aromaterapi lavender dapat menghasilkan perasaan rileks, tenang dan senang. Ketika seseorang menghirup aromaterapi lavender selama 15-30 menit maka dapat

mengendorokan otot-otot yang mengalami ketegangan dan kemudian dapat membuka aliran darah yang sempit sehingga dapat menurunkan nyeri haid.

### KESIMPULAN

- a. Disemenore pada remaja putri sebelum diberikan aroma terapi lavender sebagian besar responden mengalami dismenore sedang yaitu 22 orang (64,7%).
- b. Disemenore pada remaja putri setelah diberikan aroma terapi lavender sebagian besar responden mengalami dismenore ringan yaitu 16 orang (47.1%).
- c. Terdapat pengaruh pemberian aroma terapi lavender terhadap penurunan tingkat disemenore pada remaja putri di SMP Assaidiyah Buduran

### DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, Indra dan Lela. 2018. Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Dismenorea Pada Remaja Putri. Cimahi: Naskah Publikasi
- Azizah, N. And Kusumawardani, P. A. (2020) „Intensitas Nyeri Dismenorea Pada Remaja“, Pp. 39–41
- Hikmah, N., Amelia, C. R. And Ariani, D. (2018) „Pengaruh Pemberian Masase Effleurage Menggunakan Minyak Aromaterapi Mawar Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Di Smk Negeri 2 Malang Jurusan Keperawatan“, Journal Of Issues In Midwifery, 2(2), Pp. 34–45
- Kusmiran, Eny. 2014. Kesehatan Reproduksi Remaja Dan Wanita. Jakarta: Salemba Medika
- Lelly Aprilia Vidayati, Yuni Maghfiroh, Yunita Kusumaningrum. (2019) The effect of giving efflurage massage and lavender aroma therapy on the scale of dysmenorrhoea pain in young women. Jurnal Ilmiah Obsgin. VOL.11. NO. 3
- Maharani, Y. V., Fatmawati, E., & Widyaningrum, R. (2016). Pengaruh Aromaterapi Bunga Lavender (*Lavandula Angustifolia*) Terhadap Intensitas Nyeri Haid (Dismenore) Pada Mahasiswa Stikes Madani Yogyakarta. Jurnal Kesehatan Madani Medika, 7(1), 43–49
- Maryunani, Anik. 2015. Nyeri Dalam Persalinan Teknik Dan Cara Penanganannya. Jakarta: Cv. Trans Info Media.
- Mumpuni, Y, Andang, T. 2013. 45 Penyakit Musuh Kaum Perempuan. Yogyakarta: Rapha Publishing
- Nur Mulyani, dkk. 2022. Hubungan Usia Menarche dan Lama Menstruasi Dengan Kejadian Dismenorea Primer. Journal Of Health, Education and Literacy (J-Healt).
- PUSPITA, SENDI (2019) *FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KENAKALAN REMAJA SISWA KELAS XI SEKOLAH MENENGAH ATAS DI SOKARAJA*. Bachelor thesis, UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PURWOKERTO.
- Setyowati, Heni. 2018. Akupresur Untuk Kesehatan Wanita Berbasis Hasil Penelitian. Unimma Press.
- Siti Rusyanti, Ismiyati. (2019) Massage Effleurage Menurunkan Nyeri Haid (Dismenore). Pameran Poster Ilmiah Dalam Rangka Dies Natalis Ke-8 Poltekkes Kemenkes Banten
- Sri Wahyuni. (2021). Hubungan Tingkat Kecemasan Remaja Putri Saat Menstruasi Dengan Kejadian Dismenorea. Program Studi Diploma Iv Kebidanan Stikes Ngudia Husada Madura