



JM

Volume 11 No. 2 (Oktober 2023)

© The Author(s) 2023

**PENGARUH KOMBINASI MASSAGE EFFLEURAGE DAN AROMATERAPI
ESSENTIAL OIL MAWAR TERHADAP TINGKAT NYERI HAID
REMAJA PUTRI DI MAN REJANG LEBONG TAHUN 2023**

**THE EFFECT OF COMBINATION OF EFFLEURAGE MASSAGE AND ROSE
ESSENTIAL OIL AROMATHERAPY ON MENSTRUAL PAIN LEVEL IN
ADOLESCENT GIRLS AT MAN REJANG LEBONG 2023**

**FADHILAH RAHAYU, YENNI PUSPITA, EVA SUSANTI
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN BENGKULU**

Email: puspitayenni76@gmail.com

ABSTRAK

Pendahuluan: Nyeri haid terjadi dikarenakan adanya pelepasan endometrium yang melepaskan prostaglandin, kemudian meningkatkan aktivitas uterus. Aktivitas uterus akan menimbulkan kontraksi miometrium dan mengurangi aliran darah, yang mengakibatkan iskemia sel-sel miometrium dan terjadilah nyeri yang dirasakan. Berdasarkan data WHO pernah didapatkan kejadian nyeri haid sebesar 1.769.425 jiwa (90%). Serta 50% perempuan di sebagian besar negara mengalami nyeri haid. Penelitian yang dilakukan oleh United Nations Children's Fund (UNICEF) di Indonesia, menemukan fakta 1 dari 6 anak perempuan terpaksa tidak masuk sekolah selama satu hari atau lebih pada saat menstruasi. Nyeri haid tersebut menunjukkan bahwa memiliki pengaruh besar pada aktivitas rutin sehari-hari. Terdapat dua jenis penanganan nyeri haid, yaitu farmakologi dan non farmakologi. Massage effleurage dan aromaterapi essential oil mawar merupakan contoh dari penanganan non farmakologi. Metode: Penelitian ini menggunakan metode Pre-Experimental Design dengan One Group Pretest-posttest Design. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah purposive sampling dan jumlah sampel sebanyak 34 remaja nyeri haid. Hasil dan Pembahasan: Hasil penelitian didapatkan p-value $0,000 < 0,05$. Kesimpulan: terdapat pengaruh pemberian kombinasi Massage Effleurage dan aromaterapi essential oil mawar terhadap tingkat nyeri haid remaja putri.

Kata Kunci: Massage Effleurage, Aromaterapi Essential Oil Mawar, Nyeri Haid

ABSTRACT

Intoduction: Dysmenorrhea happened due to endometrium that releases prostaglandins and then increases the activity of the uterus. The activity of the uterus then causes myometrium contraction and reduces blood flow, which results in ischemia of myometrial cells and there is menstrual pain. According to WHO data, there was 1,769,425 cases of Primary Dysmenorea (90%) in this world. There are 50% of women in most countries suffer from Dysmenorrhea. United Nations Children's Fund (UNICEF) in Indonesia, found the fact that 1 in 6 girls can't went to school for one day or more during dysmenorrhea. Menstrual pain shows that it has a big influence on daily routine activities. There are two types of treatment of menstrual pain pharmacological and non-pharmacological. Massage effleurage and aromaterai rose essential oil are examples of non-pharmacological treatment. **Methods:** This study used the Pre-Experimental Design method with One Group Pretest-Posttest Design. Using purposive sampling technique and it has 34 sample **Results:** The results of the study obtained a p-value of $0,000 < 0,05$ **Conclusion:** there is an effect of the combination of Massage Effleurage and rose aromatherapy on the rate of dysmenorrhea of adolescent

Keywords: massage effleurage, rose essential oil aromatherapy, Dysmenorrhea

PENDAHULUAN

Berdasarkan WHO, dan Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Remaja putri yang mengalami nyeri haid adalah seorang perempuan pada rentang usia 10 sampai 19 tahun dan belum menikah.

Nyeri haid terjadi karena adanya pelepasan endometrium yang akan melepaskan prostaglandin dan kemudian meningkatkan aktivitas uterus. Ativitas uterus tersebut menimbulkan kontraksi miometrium dan mengurangi aliran darah, lalu mengakibatkan iskemia sel-sel miometrium, lalu timbulah nyeri haid.

Nyeri haid terbagi menjadi nyeri haid primer dan sekunder. Nyeri haid primer terjadi ketika menstruasi tanpa ditemukan masalah reproduksi, sedangkan nyeri haid sekunder terjadi ketika menstruasi disertai dengan masalah ginekologi. Data dari Organisasi Kesehatan Dunia menunjukkan bahwa 1.769.425 orang (90%) mengalami nyeri haid, dan 10-15% di antaranya mengalami nyeri haid yang parah. Sekitar lima puluh persen perempuan di kebanyakan negara mengalami nyeri haid.

Di Indonesia, 64,25% wanita mengalami nyeri haid, dengan 54,89% mengalami nyeri haid primer dan 9,36% mengalami nyeri haid

sekunder [4], menurut penelitian yang dilakukan oleh United Nations Children's Fund (UNICEF) di Indonesia. Mereka menemukan bahwa 1 dari 6 anak perempuan dipaksa untuk tidak pergi ke sekolah selama satu hari atau lebih selama menstruasi mereka. Nyeri haid menunjukkan adanya pengaruh besar pada aktivitas rutin sehari-hari. Ketidaknyamanan yang mereka alami berdasarkan hasil penelitian Wenda dan Srinalesti (2018) didapatkan bahwa 90% mengalami keluhan perut mulas dan disertai pusing, sakit kepala, mual rasa ingin muntah, diare dan pingsan.

Terdapat dua jenis cara untuk mengatasi nyeri haid, yaitu terapi farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologi yaitu, pemberian obat analgetik, terapi hormonal, obat nonsteroid prostaglandin, dan dilatasi kanalis servikalis. Kemudian untuk penanganan non-farmakologis nyeri dapat diatasi dengan dengan kompres panas dan dingin, stimulasi saraf elektrik transkutan (TENS), relaksasi imajinasi terbimbing, akupuntur, massage effleurage dan Aromaterapi Mawar.

Massage effleurage bekerja sesuai teori gate control yaitu dalam penghantaran nyeri terdiri dari serabut besar dan kecil. Saat dilakukan Massage effleurage maka akan

mengaktifasi serabut besar atau saraf sensori A-beta. Sedangkan serabut kecil yang terdiri dari serabut C dan A-delta akan terhambat dan kemudian gerbang implus nyeri akan tertutup.

Aromaterapi mawar juga berperan dalam terapi nonfarmakologi, kandungan linalool pada aromaterapi mawar, yang dihirup melalui silia hidung, kemudian dilepaskan melalui saluran olfaktorik yang terletak di sistem limbik, akan meningkatkan ingatan dan perasaan tenang. Hipotalamus mengubah pesan yang diterima menjadi senyawa elektro kimia, yang membuat orang rileks dan tenang.

Berdasarkan cara kerja massage effleurage serta aromaterapi essential oil mawar yang dihirup maka dengan menggabungkan dua cara nonfarmakologi tersebut akan bekerja lebih maksimal dalam menurunkan tingkat nyeri.

Penelitian Ermawati (2021) menyatakan sebelum diberikan massage effleurage responden yang mengalami nyeri haid dengan intensitas nyeri sedang sebanyak 16 orang (53%) kemudian setelah diberikan massage effleurage menjadi hanya 5 orang (17%) [10] Menurut penelitian yang dilakukan Ratna Sari (2020) terdapat pengaruh pemberian aromaterapi mawar terhadap nyeri haid remaja, yaitu rata-rata nyeri haid sebelum diberi aromaterapi mawar adalah 7,420 lalu terjadi penurunan rata-rata nyeri haid menjadi 3,767 setelah diberikan aromaterapi mawar.

Umumnya nyeri haid primer terjadi pada 2-3 tahun setelah menarche atau menstruasi pertama [12] Berdasarkan penelitian Silaen dan Ani (2019) tentang prevalensi nyeri haid, angka kejadian nyeri haid paling tinggi ditemukan pada remaja putri dengan umur 14-16 tahun dengan menarche terbanyak di umur 11-12.

Survei awal di tiga SMA di Rejang Lebong yaitu SMA N 2 Rejang Lebong, MAN Rejang Lebong, dan SMA N 4 Rejang Lebong. Ditemukan 27 siswa yang mengalami nyeri haid dari 45 siswa acak di SMA N 2 Rejang Lebong. Untuk MAN Rejang Lebong ditemukan 30 siswa yang

mengalami nyeri haid dari 45 siswa acak. Data survei awal di SMA N 4 Rejang Lebong didapatkan 25 siswa yang mengalami nyeri haid dari 45 siswa acak. Dalam wawancara tersebut kebanyakan menggunakan obat pereda nyeri dalam meringankan nyeri haid tersebut. Beberapa siswa pun mengatakan nyeri yang dialami mengganggu kegiatan sehari-hari mereka.

Maka dilakukanlah penelitian tentang Pengaruh Kombinasi Massage Effleurage dan Aromaterapi Essential Oil Mawar terhadap Tingkat Nyeri Haid Remaja Putri di MAN Rejang Lebong.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini menggunakan desain Pre Eksperimen dengan menggunakan rancangan one group pretest-posttest design. Instrumen yang digunakan untuk mengukur tingkat nyeri adalah NRS (Numeric Rating Scale). Penelitian ini telah diuji dan dinyatakan layak etik oleh KEPK Poltekkes Kemenkes Bengkulu berdasarkan Surat Keterangan Layak Etik No.KEPK.BKL/314/06/2023. Penelitian ini dilakukan MAN Rejang Lebong pada bulan Juni 2023. Pengambilan sampel penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling remaja putri yang mengalami nyeri haid dan memenuhi kriteria eksklusi dan inklusi dengan jumlah 34 responden. Analisis bivariat pada penelitian ini menggunakan uji wilcoxon, serta dilakukan analisis univariat untuk melihat karakteristik responden meliputi umur, umur menarche, riwayat keluarga dengan nyeri haid

Terapi kombinasi yang diberikan yaitu massage effleurage di abdomen dan punggung bersamaan dengan pemberian aromaterapi essential oil mawar sebanyak 3-5 tetes yang dipanaskan pada diffuser tungku atau diffuser lilin kemudian selanjutnya responden untuk menghirup aromaterapi dan di massage selama 15-20 menit.

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan hasil pengolahan data, Tabel 1 yaitu umur minimum yang menjadi responden atau umur termuda terdapat pada umur 15 tahun, lalu umur tertua atau maksimal pada penelitian ini adalah 18 tahun. Dengan rata-rata umur responden 16,41 tahun. Kemudian rata-rata responden mengalami menarche dengan adalah 12,84. Umur minimum atau umur termuda responden mengalami menarche pada saat umur 11 tahun, lalu umur tertua atau maksimal mengalami menarche di umur 15 tahun. Berdasarkan Tabel 2 karakteristik yang memiliki riwayat keluarga dengan nyeri haid sebanyak 20 orang atau 58,8% dan 14 orang atau 41,2% tidak memiliki riwayat keluarga nyeri haid.

Tabel 1. Karakteristik Responden Umur dan Umur Menarche

Karakteristik	Median	Mean \pm St Deviasi	Min-max
Umur Responden	16	16,35 \pm 0,774	15-18
Umur Menarche	13	12,85 \pm 1,077	11-15

Tabel 2. Karakteristik Responden Riwayat Keluarga

Riwayat keluarga	n	%
Ada riwayat	20	58,8%
Tidak ada riwayat	14	41,2%

Tabel 3 dan 4 didapatkan hampir seluruh responden sebelum diberikan kombinasi Massage Effleurage dan Aromaterapi essential oil Mawar memiliki tingkat nyeri sedang dengan rata-rata skor nyeri 5,38 setelah diberikan kombinasi massage effleurage dan aromaterapi essential oil mawar sebagian besar responden mengalami tingkat nyeri ringan dengan rata-rata nyeri menjadi 2,35. Maka selisih skor nyeri haid didapatkan sebesar 3,03 setelah pemberian intervensi.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Tingkat Nyeri Haid

Variabel	Frekuensi	Persentase (%)
Sebelum (<i>Pretest</i>)		
Nyeri Ringan	2	5,9
Nyeri Sedang	32	94,1
Sesudah (<i>Post-test</i>)		
Nyeri Ringan	30	88,2
Nyeri Sedang	4	11,8

Tabel 4. Rata-Rata Nyeri Haid Sebelum dan Sesudah Intervensi

Variabel	n	Mean	Selisih Mean	SD	Min-Max
Nyeri haid					
Sebelum	34	5.38	3,03	0.853	3-6
Nyeri haid					
Sesudah	34	2.35		0.812	1-4

Tabel 5 didapatkan P-Value sebesar 0,000 maka P-value < 0,05 sehingga H0 ditolak. Maka dari itu dapat disimpulkan terdapat hubungan yang bermakna antara variable independen dan variable dependen. Sehingga hasil ini memberikan interpretasi bahwa terdapat pengaruh pemberian kombinasi massage effleurage dan aromaterapi essential oil mawar terhadap penurunan tingkat nyeri haid remaja putri di MAN Rejang Lebong.

Tabel 5. Pengaruh Kombinasi Massage Effleurage dan Aromaterapi Essential Oil Mawar terhadap Nyeri Haid pada Remaja Putri

Variabel	n	Mean	Selisih Mean	SD	p-value ^a
Nyeri Haid					
Sebelum	34	5.38		0.853	0.000*
Sesudah	34	2.35	3,03	0.812	

a) Uji Wilcoxon

*) Level of sign p<0,05

PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Hasil karakteristik penelitian ini menggambarkan umur responden yang memiliki rentang umur 15 – 18 tahun, dengan rata-rata umur 16,35 tahun. Pada masa remaja identik dengan adanya pematangan fisik dan organ reproduksi yang ditunjukkan dengan kemampuan melaksanakan fungsi reproduksi atau menstruasi. Sesuai dengan teori, umumnya nyeri haid primer terjadi pada 2-3 tahun setelah menarce atau menstruasi pertama. Penelitian ini memiliki rata-rata umur 16,35 dan umur menarce 12,85 tahun.

Menurut Hong puncak kejadian nyeri haid primer adalah pada rentang usia remaja akhir menuju dewasa atau usia 15-25 tahun kemudian sesuai dengan penelitian Silaen and Ani (2019) tentang prevalensi nyeri haid angka kejadian nyeri haid paling tinggi ditemukan pada remaja putri dengan umur 15 tahun dalam rentang 14-16 tahun.

Berdasarkan karakteristik umur menarce rata-rata responden mengalami menarce sekitar umur 12,85 tahun, umur termuda atau minimum mengalami menarce pada saat 11 tahun dan umur tertua atau maksimum pada 15 tahun. Menurut teori, menarce lebih awal atau < 12 tahun merupakan salah satu faktor risiko yang menyebabkan nyeri haid, karena alat reproduksi wanita belum siap untuk mengalami perubahan yang menyebabkan nyeri saat menstruasi.

Hasil penelitian Kusniyanto dan Suiyarti (2019) terdapat hubungan yang signifikan dengan p -value : 0,031 yang berarti terdapat hubungan antara menarce dini dengan nyeri haid. Wanita dengan usia menarce dini lebih beresiko mengalami nyeri haid dibanding wanita yang mengalami menarce di usia normal.

Berbeda pula dengan penelitian Herawati (2017) tentang hubungan nyeri haid dan umur menarce didapatkan responden yang mengalami menarce >12 tahun sebanyak 139 (92,6%) responden, kemudian yang

mengalami menarce <12 tahun sebanyak 2 (1,3%) responden, dengan uji statistik p -value: 1,000 yang disimpulkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara nyeri haid dan umur menarce. Menurut Purba banyak faktor yang mempengaruhi kejadian nyeri haid, seperti adanya faktor eksternal maupun internal yang mempengaruhinya. Begitupula terjadinya menarce dini, juga dipengaruhi berbagai faktor seperti faktor makanan, pola hidup, dan status gizi.

Pada penelitian ini rata-rata responden mengalami menarce di usia normal. Yaitu 12 tahun keatas, maka dari itu asumsi peneliti responden yang memiliki usia menarce dini maupun menarce normal sama-sama memiliki peluang terjadinya nyeri haid meskipun responden dengan menarce dini akan memiliki peluang lebih besar di banding yang mengalami menarce normal. Hal ini dikarenakan terdapat banyak faktor lain yang akan mempengaruhi nyeri haid.

Berdasarkan riwayat nyeri haid, terdapat 20 responden atau sebagian besar responden memiliki riwayat keluarga. Riwayat keluarga menurut Puspita dan Wulandari akan menunjukkan bahwa terdapat peluang atau faktor resiko lebih tinggi secara genetik yang akan diturunkan pada anak untuk mengalami suatu penyakit.

Berdasarkan penelitian terdahulu yang dilakukan Mayangsari (2022) didapatkan hasil uji chi-square dengan p -value = 0,003 yang menunjukkan ada hubungan yang bermakna antara riwayat keluarga dengan kejadian nyeri haid. Sehingga kebanyakan anak perempuan yang ibunya mengalami nyeri haid, akan mempelajari cara beradaptasi dengan nyeri haid, berdasarkan pengalaman sang ibu.

Nyeri Haid Sebelum dan Sesudah Intervensi

Tabel 3 dan 4 didapatkan hampir seluruh responden sebelum diberikan kombinasi Massage Effleurage dan Aromaterapi essential oil Mawar memiliki tingkat nyeri sedang dengan rata-rata skor nyeri 5,38

setelah diberikan kombinasi massage effleurage dan aromaterapi essential oil mawar sebagian besar responden mengalami tingkat nyeri ringan dengan rata-rata nyeri menjadi 2,35. Maka selisih skor nyeri haid didapatkan sebesar 3,03 setelah pemberian intervensi.

Nyeri pada remaja menunjukkan adanya peningkatan kadar prostaglandin selama haid, Efek pelepasan prostaglandin termasuk lisis endometrium dan kerusakan membran sel yang disebabkan oleh pelepasan lisosim. Prostaglandin juga meningkatkan aktivitas uterus dan serabut saraf terminal yang menyebabkan nyeri. menghasilkan tekanan di dalam rahim, yang mengkontraksi miometrium dan menyebabkan nyeri.

Penyebab nyeri haid primer lainnya adalah faktor psikis, pada wanita yang secara emosional tidak stabil, faktor ini dapat menurunkan ketahanan terhadap nyeri. Pemahaman mengenai konsep nyeri juga berpengaruh terhadap tingkat nyeri seseorang, serta adanya pengalaman nyeri sebelumnya yang mempresepsikan nyeri dengan cara yang berbeda-beda karena nyeri bersifat subjektif.

Berdasarkan hasil penelitian ini setelah diberikan kombinasi massage effleurage dan aromaterapi mawar hampir seluruh responden mengalami nyeri haid ringan dengan rata-rata nyeri sebesar 2,35 maka dari hasil analisis didapatkan rata-rata skor nyeri mengalami penurunan sebesar 3,03 setelah pemberian intervensi. Serta tidak terdapat tingkat nyeri yang mengalami kenaikan setelah intervensi.

Beberapa responden tidak mengalami perubahan tingkat nyeri, hanya saja skor pada pengukuran nyeri tetap mengalami penurunan berbagai faktor bisa mempengaruhi penurunan tingkat nyeri tersebut, antara lain umur menarche remaja, tingkat kecemasan remaja yang berbeda, serta persepsi remaja terhadap nyeri tersebut.

Upaya menurunkan tingkat nyeri haid dengan massage effleurage akan bekerja dengan mengaktifkan serabut besar atau A-beta dan menghambat serabut kecil atau C dan A-delta yang menyebabkan tertutupnya gerbang sinaps dan terhambatnya implus

nyeri. Serta digabungkan dengan aromaterapi mawar merangsang respon emosional dan menyebabkan perasaan tenang rileks dan kandungan linalool pada aromaterapi mawar yang akan mengaktifkan enkafalin yang merupakan salah satu inhibitor nyeri.

Hal ini diperkuat dengan penelitian Veronica (2022) rata-rata skor nyeri sebelum diberikan massage effleurage pada Remaja Putri adalah 3,81 setelah diberikan intervensi turun menjadi 1,76. Terdapat perbedaan sebesar 2,05 setelah diberikan massage effleurage. Serupa pula dengan dengan penelitian Ndeon (2018) setelah pemberian aromaterapi mawar pada mahasiswa rata-rata nyeri di hari pertama saat pretest sebesar 4,47 kemudian saat post test hari pertama adalah 3,40 maka penurunan nyeri haid remaja di hari pertama adalah 1,04.

Penurunan rata-rata nyeri sesudah diberikan massage effleurage sebesar 3,03 hal ini dalam satu kali intervensi, penurunan rata-rata skor nyeri saat dikombinasikan lebih besar dari penelitian sebelumnya yang melakukan intervensi dengan satu metode.

Pengaruh Kombinasi Massage Effleurage dan Aromaterapi Essential Oil Mawar terhadap Nyeri Haid Remaja Putri

Berdasarkan Tabel 5 hasil analisis bivariat yang menggunakan Uji Wilcoxon menunjukkan terdapat pengaruh sebelum dan sesudah dilakukan intervensi kombinasi Massage Effleurage dan Aromaterapi essential oil Mawar terhadap nyeri haid remaja. Didapatkan $P\text{-value } 0,000 < 0,05$ sehingga H_0 ditolak.

Dengan demikian mengkombinasikan kedua terapi nonfarmakologi massage effleurage dan aromaterapi mawar ini, membuat remaja lebih dapat beradaptasi dengan nyeri haid yang dialami, gerakan massage yang membuat responden akhirnya dapat mengalihkan rasa nyeri haid dan beradaptasi. Serta nyeri spasmodik karena kontraksi uterus akan berkurang dikarenakan menurut teori gate control massage effleurage akan bekerja dengan mengaktifkan serabut besar atau A-beta dan menghambat serabut kecil atau C dan A-delta yang menyebabkan

tertutupnya gerbang sinaps dan terhambatnya implus nyeri.

Tak hanya itu, remaja lebih bisa menenangkan diri saat nyeri haid muncul dengan adanya wangi mawar yang disukai responen, aroma ini merangsang respon emosional dan menyebabkan perasaan tenang dan rileks, serta kandungan linalool pada aromaterapi mawar yang saat dihirup dan melewati silia hidung akan mengaktifkan enkafalin yang merupakan salah satu inhibitor nyeri.

Didukung dengan penelitian Veronica (2022) Massage Effleurage pada abdomen dan punggung didapatkan adanya pengaruh yang signifikan pemberian massage effleurage terhadap rata-rata skor nyeri haid. Pemberian massage effleurage dapat merangsang produksi endorfin yang berfungsi untuk relaksasi tubuh yang mengurangi beban akibat stress saat nyeri haid timbul serta ialah satu inhibitor nyeri.

Berdasarkan penelitian Hasanah (2022) penggunaan massage effleurage efektif dalam menurunkan skala nyeri pada saat nyeri haid dimana penggunaan terapi menstimulasi respon pada kulit yang dapat meningkatkan peredaran darah di area nyeri, dan bekerja sesuai teori gate control, sehingga skala nyeri yang dirasakan dapat menurun.

Penelitian ini sejalan pula dengan penelitian Ndeon (2018) yaitu terdapat pengaruh pemberian aromaterapi mawar dengan penurunan nyeri haid karena zat-zat yang terkandung dalam mawar berfungsi sebagai analgesik untuk nyeri, dan jika saat menghirupnya didukung oleh lingkungan yang nyaman dan suasana yang tenang.

Pada saat penelitian ini berlangsung, peneliti pun menemukan terdapat pengurangan durasi nyeri haid, beberapa responden yang selama ini mengalami nyeri haid selama 3-4 hari, setelah dilakukan kombinasi massage effleurage dan aromaterapi mawar hanya merasakan nyeri haid 1-2 hari saja. Nyeri haid biasanya muncul beberapa jam sebelum menstruasi dan dapat bertahan hingga 48-72 jam setelah menstruasi.

KESIMPULAN

Pemberian terapi nonfarmakologi berupa Kombinasi Massage Effleurage dan Aromaterapi essential oil Mawar memiliki pengaruh dalam penurunan tingkat nyeri haid remaja putri di MAN Rejang Lebong Tahun 2023.

SARAN

Hasil penelitian ini dapat menjadi alternatif pemberian metode nonfarmakologi untuk mengurangi nyeri haid pada remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Annisa Husna Suri, Nurul Huda, Erwin, 2015. Efektifitas Aromaterapi Essensial Oil Rose dalam Menurunkan Skala Nyeri pada Pasien Kanker Stadium II JOM Vol 2 No 1 Februari 2015 hal 682-692.
- Argaheni, N. B., E. D. Astuti, N. Azizah, W. Winarsih, N. R. Putri, M. Yuliani, B. O. Mahardany, R. Noflidaputri, C. Y. Sebtalezy, M. Y. Santi, 2022. Asuhan Kebidanan Komplementer. Medan : Yayasan Kita Menulis
- Ahmad, Mukhlisiana S. S. T. M. K. 2020. Buku Ajar Kesehatan Reproduksi. Banten : Media Sains Indonesia
- Ermawati, Iit 2021, Pengaruh Massage Metode Eflurasi Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenorea Ji-Kes (Jurnal Ilmu Kesehatan) Volume 5, hal 103-107
- Hasanah, Chusnul Chotimah "Efektivitas Penggunaan Terapi Massage Effleurage Terhadap Penurunan Nyeri Haid Mahasiswi Stikes Abdi Nusantara Tahun 2022" Jurnal Pendidikan Dan Kosneling VOLUME 4 NOMOR 4 TAHUN 2022
- Herawati, Rika. 2017. "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Nyeri Haid (Dismenorea) Pada Siswi Madrasah Aliyah Negeri Pasir Pengaraian." Jurnal Martenuty and Neonatal 5(1): hal161-72.
- Hutagaol, Aureliya S.Kep., Ns., Mph 2021

- Teori Keperawatan Medan Timur :Uim Press Medan Timur
- Irnawati dkk. 2022. *Intranatal Care : Massage Effleurage Purwokerto* : Amarta Media
- Judha, Mohamad dan Afroh Fauziah. 2019. *Teori Pengukuran Nyeri Dan Nyeri Persalinan*. cetakan ke 2 Yogyakarta : Nuha Medika.
- Kusniyanto, Rahayu Eryanti, and Waode Suiyarti. 2019. "Pengaruh Menarche Dan Lamanya Haid Terhadap Peningkatan Kejadian Dismenorea Primer." Pp. 278–82 in *Prosiding Seminar Nasional Universitas Indonesia Timur*.
- Muslimat Nu dan Uniceff Indonesia. 2020. *Manajemen Kebersihan Menstruasi Dan Pencegahan Perkawinan Anak*.
- Mandasari Para "Hubungan Indeks Massa Tubuh Dan Usia Menarche Dengan Kejadian Dismenorea Pada Remaja Putri Babul" *Ilmu_Jurnal Ilmiah Multi Science Kesehatan Vol. 13, No. 2, Desember 2021, Hal. 130-136*
- MayangSari,Tuti Tiara, Suprida, Rizki Amalia, Satra Yunola "Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Dismenore Pada Remaja Putri" *Di Man 1 Ogan Komering Ulutahun 2021 Jurnal Ilmu Kesehatan UMC | Vol.11 No.1 2022*
- Ndoen, Meylani C. P. Cicilia Wahyu Djajanti², Yustina Kristianingsih. 2022 "Pengaruh Aromaterapi Mawar Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Haid Primer Pada Mahasiswa" *90Jurnal Penelitian Kesehatan, Jilid 8, Nomor 2, Desember2018, hlm. 89-96*
- Nurwana, N., Y. Sabilu, and A. Fachlevy. 2017. "Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Disminorea Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 8 Kendari Tahun 2016." *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kesehatan Masyarakat Unsyiah 2(6): hal 1-14*
- Oktorika, Putriani, Indrawati Indrawati, And Putri E. K. A. Sudiarti. 2020. "Hubungan Index Masa Tubuh (Imt) Dengan Skala Nyeri Dismenorea Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 2 Kampar." *Jurnal Ners 4(2):hal 122–129*.
- PuspitaSari, Ika, Endah Rumini & Siti Baitul Mukarromah "Pengaruh Latihan Senam dan Daya Tahan Tubuh terhadap Respon Nyeri Haid" *Journal of Physical Education and Sportshal hal 163-171*
- Prawirohardjo, Sarwono, and Hanifa Wiknjosastro. 2018. *Ilmu Kandungan Edisi Ketiga*. Jakarta: PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- RI, Kemenkes. 2015. *Situasi Kesehatan Reproduksi Remaja*. Kementrian Kesehatan RI.
- Sari, Ratna Dianty Maternity, Rosmiyati. *Pengaruh Pemberian Aromaterapi Bunga Mawar terhadap tingkat Nyeri Dismenorea pada Siswi SMA. "Holistik Jurnal Kesehatan, Volume 14, No.2 Juni 2020". Hal 271-275*
- Swarjana, I. Ketut S. KM. M. P H. DP. H. 2022. *Konsep Pengetahuan, Sikap, Perilaku, Persepsi, Stres, Kecemasan, Nyeri, Dukungan Sosial, Kepatuhan, Motivasi, Kepuasan, Pandemi Covid-19, Akses Layanan Kesehatan -- Lengkap Dengan Konsep Teori, Cara Mengukur Variabel, Dan Contoh Kuesioner*. Yogyakarta: Penerbit Andi.
- Silaen, Rebecca Mutia Agustina, and Luh Seri Ani. 2019. "Prevalensi Dysmenorrhea Dan Karakteristiknya Pada Remaja Putri Di Denpasar." *Jurnal Medika Udayana 8(11) hal 1–6*.
- Silaban, Titin Dewi Sartika, Sendy Pratiwi Rahmadhani , Merisa Riski "Analisa Faktor Yang Mempengaruhi Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri" *Jurnal Kesehatan Terapan Volume 8, Nomor 1, Januari 2021*
- Septiani Tasya Sarmalina Simamora "Riwayat Keluarga, Aktivitas Fisik dan Pola Makan terhadap Kejadian Dismenorea Primer pada Wanita" *2021 AgriHealth: Journal of Agri-food, Nutrition and Public Health. 2(2), 88-96,*
- Tsamara Ghina , Widi Raharjo , Eka Ardiani Putri "Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Mahasiswi Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas

Tanjungpura" Jurnal Nasional Ilmu Kesehatan (Jnik) Volume 2. Edisi 3 2020
Veronica, Septika Yani, and Fia Oliana. 2022.
"Pengaruh Massage Effleurage Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Primer Pada Remaja Putri Di IAI Agus Salim Metro Lampung." Journal of Current Health Sciences 2(1): hal 19–24.