

PENGARUH PEMBERIAN AROMATERAPI MINYAK CITRUS TERHADAP PENURUNAN TINGKAT NYERI HAID PADA REMAJA PUTRI

Windi Astuti, Siti Ainawati Mumtazah*, Eni Yuliawati

Program Studi S1 Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Dharmas Indonesia, Jl. Lintas Sumatera No.Km 18,
Koto Baru, Koto Padang, Dharmasraya, Sumatera Barat 27581, Indonesia

[*sitiainawatimuntazz@gmail.com](mailto:sitiainawatimuntazz@gmail.com)

ABSTRAK

Nyeri haid atau dismenore merupakan keluhan yang sering dialami remaja putri dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari serta kegiatan belajar. Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh pemberian aromaterapi minyak citrus terhadap penurunan tingkat nyeri haid pada remaja putri di SMP Negeri 1 Bungo. Penelitian menggunakan desain pre-eksperimen dengan pendekatan one group pretest-posttest. Sampel berjumlah 10 remaja putri yang mengalami dismenore primer dan dipilih menggunakan purposive sampling. Intervensi dilakukan dengan inhalasi aromaterapi minyak citrus selama 15 menit. Tingkat nyeri diukur menggunakan Numeric Rating Scale (NRS) sebelum dan sesudah intervensi. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat. Uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk, sedangkan perbedaan sebelum dan sesudah intervensi dianalisis menggunakan Wilcoxon Signed Rank Test karena data tidak berdistribusi normal. Sebelum intervensi, 7 responden (70%) mengalami nyeri sedang, 2 responden (20%) nyeri berat, dan 1 responden (10%) nyeri ringan, dengan rata-rata skor 5,3. Setelah intervensi, 6 responden (60%) mengalami nyeri sedang, 4 responden (40%) nyeri ringan, dan tidak terdapat nyeri berat, dengan rata-rata skor 3,6. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan p-value 0,003 (<0,05), sehingga terdapat pengaruh signifikan pemberian aromaterapi minyak citrus terhadap penurunan tingkat nyeri haid.

Kata kunci: aromaterapi minyak citrus; dismenore; nyeri haid; remaja putri

THE EFFECT OF CITRUS OIL AROMATHERAPY ON REDUCING MENSTRUAL PAIN LEVELS AMONG ADOLESCENT GIRLS

Menstrual pain, or dysmenorrhea, is a common complaint among adolescent girls and can interfere with daily activities and learning. This study aimed to determine the effect of citrus oil aromatherapy on reducing menstrual pain levels among adolescent girls at SMP Negeri 1 Bungo. The study used a pre-experimental design with a one-group pretest-posttest approach. The sample consisted of 10 adolescent girls experiencing primary dysmenorrhea, selected using purposive sampling. The intervention was administered through inhalation of citrus oil aromatherapy for 15 minutes. Pain intensity was measured using the Numeric Rating Scale (NRS) before and after the intervention. Data were analyzed using univariate and bivariate analyses. The Shapiro-Wilk test was used to assess data normality, while differences before and after the intervention were analyzed using the Wilcoxon Signed-Rank Test because the data were not normally distributed. Before the intervention, 7 respondents (70%) experienced moderate pain, 2 respondents (20%) experienced severe pain, and 1 respondent (10%) experienced mild pain, with a mean score of 5.3. After the intervention, 6 respondents (60%) experienced moderate pain and 4 respondents (40%) experienced mild pain, with no respondents experiencing severe pain, and the mean score decreased to 3.6. The Wilcoxon test showed a p-value of 0.003 (<0.05), indicating a significant effect of citrus oil aromatherapy on reducing menstrual pain levels.

Keywords: adolescent girls; citrus oil aromatherapy; dysmenorrhea; menstrual pain

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode penting dalam perkembangan manusia yang ditandai dengan berbagai perubahan fisik, biologis, psikologis, dan sosial. Pada remaja putri, salah satu perubahan biologis yang menunjukkan kematangan sistem reproduksi adalah menstruasi. Menstruasi merupakan proses fisiologis yang berlangsung secara berkala, tetapi pada sebagian remaja dapat disertai berbagai keluhan, salah satunya nyeri haid atau dismenore. Dismenore merupakan salah satu masalah kesehatan reproduksi yang banyak dialami remaja putri dan dapat menimbulkan ketidaknyamanan serta mengganggu aktivitas sehari-hari (Khotimah & Subagio, 2021).

Menurut Laporan Bersama UNICEF dan WHO tahun 2024 menyatakan bahwa Di seluruh dunia, hanya 2 dari 5 sekolah (39%) yang menyediakan pendidikan kesehatan menstruasi. Angka ini meningkat di sekolah menengah, dengan 84% sekolah menengah di Asia Tengah dan Selatan, misalnya, menyediakan pendidikan menstruasi, dibandingkan dengan 34% di sekolah dasar. Kejadian *dismenore* pada saat menstruasi secara global yaitu sebanyak 1.769.425 perempuan mengalami *dismenore*, serta 10-15% yang mendapati *dismenore* berat (WHO, 2024). Sementara itu, menurut data Badan Riset dan Inovasi Nasional (BRIN) pada tahun 2024, Angka kejadian *dismenore* pada wanita usia produktif berkisar antara 45% hingga 95%, dengan prevalensi sekitar 60% hingga 75% pada remaja (BRIN, 2024). Berdasarkan data BKKBN Provinsi Jambi tahun 2021, diperkirakan 85 dari 100 wanita di Jambi mengalami *dismenore*, menunjukkan tingkat masalah yang cukup tinggi di populasi wanita secara umum. Sementara itu, di Kabupaten Bungo tidak ditemukan data spesifik mengenai *dismenore* pada remaja putri, tapi menimbang tingginya prevalensi *dismenore* di Provinsi Jambi yaitu sebesar 85%, maka angka tersebut juga menunjukkan Tingkat *dismenore* yang tinggi di Kabupaten Bungo (Provinsi Jambi, 2024). Peneliti melakukan survei awal penelitian ke SMP Negeri 1 Bungo dengan mewawancarai sepuluh remaja putri dan mereka diminta menceritakan pengalamannya pada saat mengalami haid. Dari sepuluh remaja putri yang diwawancarai, ditemukan sebanyak tujuh remaja putri mengalami nyeri pada saat haid, dan dari jumlah tersebut, sebanyak lima remaja putri mengungkapkan bahwa nyeri haid yang dialaminya tergolong berat.

Dismenore merupakan nyeri yang muncul sebelum atau selama menstruasi dan umumnya dirasakan pada bagian bawah perut. Nyeri tersebut dapat disertai keluhan lain seperti sakit kepala, mual, muntah, lemas, dan nyeri pada bagian punggung. Dismenore primer umumnya terjadi tanpa adanya kelainan patologis pada organ reproduksi dan berkaitan dengan peningkatan aktivitas prostaglandin yang menyebabkan kontraksi uterus. Tingkat nyeri yang dialami setiap remaja dapat berbeda-beda, mulai dari ringan hingga berat sehingga diperlukan penanganan yang sesuai untuk membantu mengurangi keluhan yang dirasakan. Dismenore tidak hanya menyebabkan ketidaknyamanan secara fisik, tetapi juga dapat berdampak terhadap aktivitas dan kualitas hidup remaja putri. Nyeri menstruasi dapat menyebabkan keterbatasan dalam melakukan aktivitas, menurunkan konsentrasi, serta mengganggu kegiatan belajar. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa dismenore merupakan masalah yang perlu mendapatkan perhatian dalam pelayanan kesehatan reproduksi remaja. Penatalaksanaan yang tepat diperlukan agar nyeri menstruasi tidak semakin mengganggu aktivitas sehari-hari maupun proses pendidikan remaja putri (Najafi et al., 2021).

Penatalaksanaan dismenore dapat dilakukan melalui pendekatan farmakologis maupun nonfarmakologis. Terapi nonfarmakologis menjadi salah satu pilihan yang dapat digunakan sebagai terapi pendamping karena relatif sederhana dan mudah diterapkan. Salah satu bentuk terapi komplementer yang dapat digunakan adalah aromaterapi. Aromaterapi memanfaatkan minyak esensial melalui rangsangan aroma yang dapat memberikan efek relaksasi dan membantu mengurangi persepsi terhadap nyeri. Hasil penelitian menunjukkan bahwa aromaterapi dapat memberikan efek positif dalam membantu menurunkan intensitas nyeri pada perempuan yang mengalami dismenore (Najafi et al., 2021).

Salah satu jenis aromaterapi yang dapat digunakan untuk membantu mengatasi dismenore adalah aromaterapi lemon atau citrus. Minyak esensial lemon menghasilkan aroma khas yang dapat digunakan melalui inhalasi sebagai salah satu bentuk terapi komplementer. Penelitian mengenai penggunaan aromaterapi minyak esensial lemon pada remaja menunjukkan bahwa intervensi tersebut dapat membantu mengatasi nyeri dismenore. Penggunaan aromaterapi lemon dapat menjadi salah satu pilihan intervensi nonfarmakologis untuk membantu mengurangi nyeri menstruasi pada remaja putri (Khotimah & Subagio, 2021). Penelitian Petege dan Wintarsih (2023) menunjukkan bahwa pemberian aromaterapi lemon yang dikombinasikan dengan senam dismenore dapat membantu menurunkan tingkat nyeri pada remaja putri. Hasil penelitian tersebut menunjukkan adanya perubahan tingkat nyeri setelah diberikan intervensi. Temuan tersebut memperkuat bahwa

aromaterapi lemon atau citrus memiliki potensi untuk digunakan sebagai salah satu terapi komplementer dalam penatalaksanaan nyeri menstruasi pada remaja (Petege & Wintarsih, 2023). Berdasarkan latar belakang diatas penelitian ini dilakukan bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian aromaterapi minyak citrus terhadap penurunan tingkat nyeri haid pada remaja putri di SMP Negeri 1 Bungo tahun 2026. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan informasi mengenai pemanfaatan aromaterapi sebagai salah satu terapi komplementer dalam membantu mengatasi nyeri haid pada remaja putri (Kusumaningsih et al., 2024).

METODE

Penelitian ini menggunakan desain pre-eksperimen dengan pendekatan one group pretest-posttest untuk mengetahui perubahan tingkat nyeri haid sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi minyak citrus. Penelitian dilaksanakan di SMP Negeri 1 Bungo pada Juni 2026. Populasi penelitian adalah remaja putri yang mengalami nyeri haid, dengan jumlah sampel 10 responden yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling sesuai kriteria penelitian. Variabel independen dalam penelitian ini adalah pemberian aromaterapi minyak citrus, sedangkan variabel dependen adalah tingkat nyeri haid. Tingkat nyeri diukur menggunakan Numeric Rating Scale (NRS) 0–10. Pengukuran dilakukan sebelum intervensi (*pretest*) dan setelah intervensi (*posttest*). Aromaterapi minyak citrus diberikan melalui inhalasi selama 15 menit sesuai prosedur penelitian. Data yang diperoleh merupakan data primer yang kemudian diolah melalui tahap editing, coding, entry, cleaning, dan tabulasi. Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan distribusi tingkat nyeri sebelum dan sesudah intervensi, sedangkan analisis bivariat digunakan untuk mengetahui perbedaan tingkat nyeri sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi. Karena data tidak berdistribusi normal, analisis dilakukan menggunakan Wilcoxon Signed Rank Test dengan tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$. Jika *p-value* $<0,05$, maka dinyatakan terdapat pengaruh pemberian aromaterapi minyak citrus terhadap penurunan tingkat nyeri haid.

HASIL

Tabel 1.

Distribusi Tingkat Nyeri Haid Sebelum dan Sesudah Pemberian Aromaterapi Minyak Citrus

Tingkat Nyeri	Sebelum Intervensi f	Sebelum Intervensi %	Sesudah Intervensi n	Sesudah Intervensi %
Nyeri ringan	1	10%	4	40%
Nyeri sedang	7	70%	6	60%
Nyeri berat	2	20%	0	0%

Berdasarkan tabel tersebut, sebelum diberikan intervensi sebagian besar responden mengalami nyeri sedang sebanyak 7 orang (70%), nyeri berat sebanyak 2 orang (20%), dan nyeri ringan sebanyak 1 orang (10%). Setelah diberikan aromaterapi minyak citrus, jumlah responden dengan nyeri ringan meningkat menjadi 4 orang (40%), nyeri sedang menjadi 6 orang (60%), dan tidak terdapat lagi responden yang mengalami nyeri berat.

Tabel 2.

Hasil Wilcoxon Signed Rank Test

Kategori	Skor NRS	Sebelum	Sesudah
Nyeri Ringan	1 - 3	1	4
Nyeri Sedang	4 - 6	7	6
Nyeri Berat	7 - 10	2	0
Rata-rata Skor		5.3	3.6
Hasil Uji Wilcoxon		p-value	0.003

Berdasarkan tabel 2 dapat dilihat gambaran perbandingan tingkat nyeri haid pada remaja putri sebelum dan sesudah diberikan perlakuan aromaterapi minyak citrus. Sebelum diberikan intervensi, sebanyak 1 orang responden mengalami nyeri ringan, 7 orang mengalami nyeri sedang, dan 2 orang mengalami nyeri berat. Sementara itu setelah diberikan aromaterapi minyak citrus terjadi perubahan pada distribusi tingkat nyeri. Jumlah responden dengan nyeri ringan meningkat menjadi 4 orang, nyeri sedang menurun menjadi 6 orang, dan nyeri berat tidak ada lagi atau 0 orang. Selain itu, rata-rata skor nyeri juga mengalami penurunan. Sebelum intervensi rata-rata skor nyeri adalah 5.3 yang

termasuk kategori nyeri sedang. Setelah intervensi rata-rata skor nyeri turun menjadi 3.6 yang termasuk kategori nyeri ringan sampai sedang. Hasil uji statistik Wilcoxon Signed Rank Test menunjukkan nilai p-value sebesar 0.003. Karena nilai p-value lebih kecil dari 0.05 maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pemberian aromaterapi minyak citrus terhadap penurunan tingkat nyeri haid pada remaja putri.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan aromaterapi minyak citrus, sebagian besar responden mengalami nyeri haid kategori sedang, yaitu sebanyak 7 responden (70%), 2 responden (20%) mengalami nyeri berat, dan 1 responden (10%) mengalami nyeri ringan. Rata-rata skor nyeri sebelum intervensi adalah 5,3. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa nyeri haid yang dialami responden cukup mengganggu sehingga diperlukan penatalaksanaan yang dapat membantu menurunkan intensitas nyeri. Dismenore pada remaja merupakan keluhan yang dapat memengaruhi aktivitas fisik, konsentrasi, dan kegiatan belajar sehingga diperlukan pendekatan penanganan yang mudah diterapkan pada kelompok usia tersebut (Ristian et al., 2021). Setelah diberikan aromaterapi minyak citrus, terjadi perubahan tingkat nyeri pada seluruh responden. Responden yang mengalami nyeri ringan meningkat dari 1 orang (10%) menjadi 4 orang (40%), sedangkan responden dengan nyeri sedang berubah dari 7 orang (70%) menjadi 6 orang (60%). Sementara itu, responden dengan nyeri berat yang sebelumnya berjumlah 2 orang (20%) tidak ditemukan lagi setelah pemberian intervensi. Perubahan tersebut menunjukkan adanya kecenderungan penurunan tingkat nyeri setelah responden memperoleh aromaterapi minyak citrus. Penurunan tingkat nyeri juga terlihat dari perubahan nilai rata-rata skor nyeri. Sebelum intervensi, rata-rata skor nyeri responden adalah 5,3, kemudian menurun menjadi 3,6 setelah diberikan aromaterapi minyak citrus. Dengan demikian, terdapat penurunan rata-rata skor nyeri sebesar 1,7 poin. Hasil tersebut menunjukkan bahwa pemberian aromaterapi minyak citrus berpotensi membantu mengurangi persepsi nyeri menstruasi pada responden penelitian. Temuan ini sejalan dengan penelitian Sukmawati et al. (2024) yang menggunakan desain *one-group pretest-posttest* pada 40 remaja putri dan menemukan adanya pengaruh aromaterapi lemon terhadap skala nyeri dismenore dengan hasil uji Wilcoxon p-value 0,000 (Sukmawati et al., 2024).

Hasil penelitian Windi juga didukung oleh penelitian Triyana et al. (2024) mengenai pemberian aromaterapi lemon (*Citrus*) terhadap penurunan skala dismenore pada remaja putri. Penelitian tersebut menunjukkan adanya pengaruh pemberian aromaterapi lemon terhadap tingkat nyeri menstruasi. Kesamaan hasil tersebut menunjukkan bahwa aromaterapi berbahan citrus, khususnya lemon, memiliki potensi sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis untuk membantu mengurangi nyeri haid pada remaja putri (Triyana et al., 2024). Secara lebih luas, hasil penelitian ini juga sejalan dengan systematic review dan meta-analysis Najafi et al. (2021). Kajian tersebut menganalisis 13 uji coba dan menunjukkan bahwa aromaterapi memberikan penurunan dismenore yang signifikan dibandingkan kelompok kontrol. Hasil tersebut mendukung temuan penelitian Windi bahwa pemberian aromaterapi dapat memberikan manfaat dalam mengurangi intensitas nyeri menstruasi. Namun, jenis minyak esensial, metode pemberian, durasi intervensi, dan karakteristik responden pada penelitian-penelitian tersebut berbeda sehingga hasilnya perlu dipahami sesuai dengan karakteristik masing-masing penelitian (Najafi et al., 2021).

Secara statistik, hasil penelitian menunjukkan bahwa uji Wilcoxon Signed Rank Test menghasilkan p-value 0,003 (<0,05). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat nyeri sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi minyak citrus. Dengan demikian, hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh pemberian aromaterapi minyak citrus terhadap penurunan tingkat nyeri haid pada remaja putri dapat diterima. Hasil tersebut semakin diperkuat oleh perubahan distribusi kategori nyeri dan penurunan rata-rata skor nyeri dari 5,3 menjadi 3,6. Meskipun hasil penelitian menunjukkan pengaruh yang signifikan, hasil tersebut perlu diinterpretasikan dengan mempertimbangkan keterbatasan desain penelitian. Penelitian menggunakan desain *one-group pretest-posttest* dengan jumlah responden yang relatif kecil, yaitu

10 orang, dan tidak menggunakan kelompok kontrol. Oleh karena itu, penurunan nyeri yang terjadi tidak sepenuhnya dapat dipastikan hanya disebabkan oleh aromaterapi karena terdapat kemungkinan pengaruh faktor lain seperti perubahan alami intensitas nyeri selama menstruasi, kondisi psikologis, aktivitas, dan faktor individual responden. Penelitian selanjutnya dengan jumlah sampel yang lebih besar, kelompok kontrol, serta pengendalian faktor perancu diperlukan untuk memperkuat bukti efektivitas aromaterapi minyak citrus. Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian aromaterapi minyak citrus dapat menjadi salah satu alternatif terapi nonfarmakologis untuk membantu menurunkan nyeri haid pada remaja putri. Intervensi ini relatif sederhana dan dapat dikembangkan sebagai bagian dari edukasi kesehatan reproduksi di lingkungan sekolah. Hasil penelitian Windi yang menunjukkan penurunan rata-rata skor nyeri sebesar 1,7 poin serta p-value 0,003 memberikan dukungan awal terhadap pemanfaatan aromaterapi minyak citrus dalam membantu mengatasi dismenore pada remaja putri.

SIMPULAN

Pemberian aromaterapi minyak citrus berpengaruh signifikan terhadap penurunan tingkat nyeri haid pada remaja putri di SMP Negeri 1 Bungo. Rata-rata skor nyeri menurun dari 5,3 sebelum intervensi menjadi 3,6 setelah intervensi, dan hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test menunjukkan $p=0,003$ ($<0,05$).

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, M.A., Lasiaprillianty, I.W., dan Danianto, A. (2022). *Diagnosis dan Tata Laksana Dismenore Primer*. CDK-303/ vol. 49 no. 4 th. 2022.
- Kementerian Kesehatan RRI. (2022). *Modul Pendidikan Kesehatan Reproduksi Remaja Tingkat SMP dan Sederajat*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat Direktorat Kesehatan Keluarga.
- Khotimah, H., dan Lintang, S.S. (2022). "Terapi Non-Farmakologi untuk Mengatasi Nyeri Dismenore pada Remaja". *Faletehan Health Journal*, 9 (3) (2022) 343-352.
- Khotimah, H., & Subagio, S. U. (2025). Aplikasi Fitofarmaka Akupresur Menggunakan Aromaterapi Essential Oil Lemon untuk Mengatasi Dismenore pada Remaja. *Faletehan Health Journal*, 8(03), 187–193. <https://doi.org/10.33746/fhj.v8i03.304>
- Lestari, C.D.A., Mulyani, N., Irianti, B., dan Fitriani, N.R. (2023). "Pengaruh Hipnoterapi terhadap Perubahan Nyeri Dismenore pada Remaja di Jurusan Kebidanan Poltekkes Tasikmalaya". *Media Informasi*, Volume 20, Nomor 1, 2024
- Noor, M.S., Husaini, Puteri, A.O., Rosadi, D., Anhar, V.Y., Laily, N., Yulidasari, F., Sari, A.R., Rahman, F., Setiawan, M.I., Anggraini, L., Hadianur, dan Fatimah, H. (2022). *Buku Panduan Kesehatan Reproduksi pada Remaja*. Yogyakarta: Penerbit CV Mine.
- Rachmawati, A., & Safriana, R. E. (2022). Efektivitas Endorphin Massage dan Senam Dismenore dalam Menurunkan Dismenore Primer. *MPPKI (Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia): The Indonesian Journal of Health Promotion*, 3(3), 192–196.
- Rambi, C., & Bajak, C. (2024). Pengaruh Aromaterapi Lemon (*Citrus*) Terhadap Penurunan Dismenore Pada Mahasiswi Keperawatan. *Jurnal Ilmiah Sesebanua*, 3(1), 27–34.
- Rahayu, A., Noor, M.S., Yulidasari, F., Rahman, F., dan Putri, A.OO. (2023). *Buku Ajar Kesehatan Reproduksi Remaja dan Lansia*. Surabaya: Airlangga University Press.
- Rahmadian, D., Hendra, D., Hasana, U., Zul'Irfan, M., dan Harahap, A.S. (2025). Pengaruh Aromaterapi Lemon (*Citrus Limon*) Terhadap Skala Nyeri *Dismenora* Pada Remaja Putri di SMA Negeri 4 Pekanbaru. *Jurnal Penelitian Multidisiplin Bangsa* Volume 2, No. 3, Tahun 2025.
- Redo, A. (2022). *Aromaterapi Untuk Hidup Lebih Semangat*. Jakarta: Elementa Media.
- Sari, D. M., Indah, W., Eka, P., & Bakara, D. M. (2024). Pengaruh Aroma Terapi Elmon Terhadap Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I. *JMSWH Journal of Midwifery Science and Women's Health*, 4(95), 79–86. <https://doi.org/10.36082/jmswh>.
- Susanti, E. T., Rusminah, R., & Sari, A. K. (2024). Kompres Hangat Terhadap Tingkat Nyeri Dismenore. *Jurnal Keperawatan Karya Bhakti*, 2(1), 1–6.

- Tantry, Y.U., Solehati, Tetty dan Yani, D.I., (2024), Gambaran Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Perawatan Diri Selama Menstruasi Pada Siswi SMPN 13 Bandung, *Jurnal Keperawatan* 10(1): 146-154.
- Tarigan, S.N.R., Parapat, F.M., dan Simanjuntak, E.H. (2025). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lemon (*Citrus Limon*) Terhadap *Dismenore* Pada Remaja Putri PMB Ronni Naudur Siregar Desa Purwodadi, Kec. Sunggal, Kab. Deli Serdang. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, Volume 6, Nomor 2, Juni 2025.
- Trisnawati, Y., & Mulyandari, A. (2022). Pengaruh Latihan Senam Dismenore Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Mahasiswa Kebidanan. *Journal Of Public Health*, 3(2), 71–79.
- Winarso, Agus. (2023). Pengaruh Minum Kunyit Asam Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Dismenorea Pada Siswi Di Madrasah Tsanawiyah Negeri Jatinom Klaten. Kementerian Kesehatan Politeknik Kesehatan Surakarta Jurusan Jamu : Surakarta
- Wulandari, A., Rodiani, R., & Sari, R. D. P. (2024). Pengaruh Pemberian Ekstrak Kunyit (*Curcuma Longa Linn*) Dalam Mengatasi Dismenorea. *Jurnal Majority*, 7 (2), 193 - 197.
- Wildayani, D. (2025). *Pengaruh Pemberian Tablet Zink dan Besi terhadap Kadar Hemoglobin dan Feritin pada Ibu Hamil Anemia Defisiensi Besi. Monograf*. Padang: Pustaka Galeri Mandiri.
- Yudrika, F., Rahayu, S., dan Supriyadi. (2025). “Pemberian Kombinasi Cokelat Kayu Manis Efektif Untuk Menurunkan Nyeri Dismenorea Primer”. *Media Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan* Vol 35 No 1, Maret 2025.