

**PENGARUH AKUPRESURE LR3 DENGAN
AROMATERAPI *CYMOPOGON CITRATUS*
TERHADAP TINGKAT *DISMENORHEA*
REMAJA PUTRI DI SMP N 2
BEBANDEM**



SKRIPSI

Oleh:

Ni Luh Ade Dwijayanti

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2025**

**PENGARUH AKUPRESURE LR3 DENGAN AROMATERAPI
CYMBOPOGON CITRATUS TERHADAP TINGKAT
DISMENORHEA REMAJA PUTRI
DI SMP N 2 BEBANDEM**

SKRIPSI

**Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Kebidanan
pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali**

Oleh:

**NI LUHADE DWIJAYANTI
NIM. A1224119**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI**

2025

HALAMAN PERSETUJUAN

**PENGARUH AKUPRESURE LR3 DENGAN AROMATERAPI
CYMOPOGON CITRATUS TERHADAP TINGKAT
DISMENORHEA REMAJA PUTRI
DI SMP N 2 BEBANDEM**

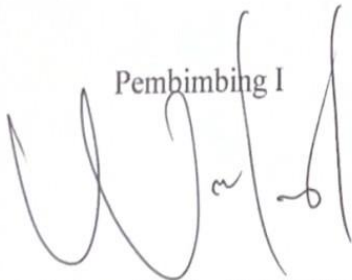
Diajukan Oleh:

**NILUH ADE DWIJAYANTI
NIM. A1224119**

Badung, 24 Juni 2025

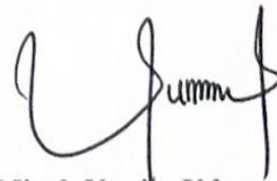
Telah Disetujui oleh Dosen Pembimbing

Pembimbing I



Dr.Bdn. Luh Putu Widiastini, S.SiT.,M.Kes
NIDN.01126098501

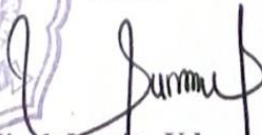
Pembimbing II



Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST.,M.Keb
NIDN.0808068701



Mengetahui,
Program Studi Kebidanan Program Sarjana
Ketua



Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST.,M.Keb
NIDN.0808068701

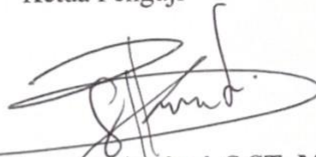
HALAMAN PENGESAHAN

**SKRIPSI INI TELAH DIPERTAHANKAN DAN DISAHKAN DI
DEPAN DEWAN PENGUJI PROGRAM STUDI SARJANA
KEBIDANAN SEKOLAH TINGGI ILMU
KESEHATAN BINA USADA BALI**

Tanggal: 24 Juni 2025

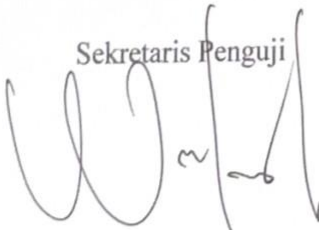
Yang terdiri dari :

Ketua Penguji



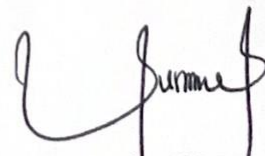
Bdn. Ni Made Egar Adhiestiani, S.ST.,M.Keb
NIDN.0815019101

Sekretaris Penguji



Dr. Bdn. Luh Putu Widiastini, S.SiT.,M.Kes
NIDN.01126098501

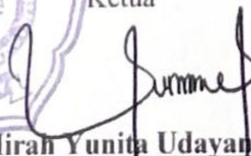
Anggota Penguji



Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST.,M.Keb
NIDN.0808068701



Mengetahui,
Program Studi Kebidanan Program Sarjana
Ketua



Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST.,M.Keb
NIDN.0808068701

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Nama : Ni Luh Ade Dwijayanti
NIM : A1224119
Program Studi : S1 Kebidanan
Judul Skripsi : Pengaruh Akupresure LR3 dengan Aromaterapi
Cymbopogon Citratus terhadap Tingkat *Dismenorhea*
Remaja Putri di SMP N 2 Bebandem.

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Tugas akhir yang saya tulis benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya aku sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa Tugas Akhir ini adalah hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Badung, 24 Juni 2025



Ni Luh Ade Dwijayanti

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN**

Skripsi, Juni 2025

Ni Luh Ade Dwijayanti

Pengaruh Akupresure LR3 dengan Aromaterapi *Cymbopogon Citratus* terhadap Tingkat *Dismenorhea* Remaja Putri di SMP N 2 Bebandem

xvi + 61 + 6 tabel + 4 skema + 12 lampiran

ABSTRAK

Dismenorhea adalah proses alamiah yang dialami remaja putri yang dapat menyebabkan adanya keluhan seperti pusing dan keringat dingin. Jika tidak mendapatkan penanganan, akan menyebabkan terganggunya konsentrasi belajar dan penurunan kualitas hidup remaja putri. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah terapi kombinasi Akupresure LR3 dengan Aromaterapi *Cymbopogon Citratus*. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Akupresure LR3 dengan Aromaterapi *Cymbopogon Citratus* terhadap Tingkat *Dismenorhea* Remaja Putri di SMP N 2 Bebandem.

Penelitian ini menggunakan pendekatan *Quasy Experiment* dengan desain *two group pre-test post-test with control group design* dan jumlah sampel 44 orang yang terbagi dua kelompok yakni kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Tingkat *dismenorhea* dinilai menggunakan instrumen *Numeric Rating Scale* (NRS) dan dianalisis dengan uji *Mann Whitney U Test* untuk melihat pengaruh intervensi masing-masing kelompok.

Data dari penelitian menunjukkan usia rerata remaja putri yang mengalami *dismenorhea* adalah 14 tahun, dengan rerata usia *menarche* adalah 11 tahun. Hasil uji *Mann-Whitney U test* menunjukkan terdapat pengaruh signifikan dari terapi akupresure LR3 dengan aromaterapi *Cymbopogon Citratus* terhadap tingkat *dismenorhea* remaja putri di SMP N 2 Bebandem ($P\text{-value}=0,000$; $Z\text{-value}=-5,213$). Hasil penelitian diharapkan dapat dijadikan sumber referensi bagi pendidikan untuk mengembangkan *evidence-based practice* khususnya mengenai terapi komplementer dalam upaya menurunkan tingkat *dismenorhea* remaja putri.

Kata kunci: Akupresure LR3, Aromaterapi *Cymbopogon Citratus*, *Dismenorhea*, Remaja Putri

Daftar Pustaka: 61 (2017-2025)

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
BACHELOR OF MIDWIFERY PROGRAM**

Undergraduate thesis, June 2025

Ni Luh Ade Dwijayanti

The Effect of LR3 Acupressure with *Cymbopogon Citratus* Aromatherapy on the *Dysmenorrhea* Level in Female Adolescents at SMP N 2 Bebandem

xvi + 61 + 6 tables + 4 schemes + 12 appendices

ABSTRACT

Dysmenorrhea is a natural process experienced by adolescent girls that can cause complaints such as dizziness and cold sweats. If left untreated, it will impair adolescent girls' quality of life and interfere with their ability to concentrate in class. In this study, LR3 Acupressure and *Cymbopogon Citratus* Aromatherapy were used as the therapeutic approach. This study aimed to determine the effect of LR3 acupressure with *Cymbopogon Citratus* aromatherapy on the *dysmenorrhea* level in female adolescents at SMP N 2 Bebandem.

This study used a quasy experiment approach with a two-group pre-test post-test with control group design and a sample size of 44 respondents divided into two groups, namely the treatment group and the control group. The Numeric Rating Scale (NRS) was used to measure the degree of *dysmenorrhea*, and the Mann Whitney U Test was used to examine the impact of each group's intervention.

According to study data, the average age of menarche for female adolescents with *dysmenorrhea* was 11 years old, and the average age of *dysmenorrhea* was 14. The degree of *dysmenorrhea* in female teenagers at SMP N 2 Bebandem was significantly impacted by LR3 acupressure therapy combined with *Cymbopogon Citratus* aromatherapy, according to the results of the Mann-Whitney U test (P-value = 0.000; Z-value = -5.213). The study's findings were anticipated to serve as a reference for instruction to create evidence-based practice, particularly about complementary therapy, which aims to lower the prevalence of *dysmenorrhea* in adolescent girls.

Keywords: LR3 Acupressure, Cymbopogon Citratus Aromatherapy, Dysmenorrhea, Adolescent Girls

Bibliography: 61 (2017-2025)

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena berkat rahmat dan karuniaNya, penyusun dapat menyelesaikan skripsi penelitian yang berjudul “Pengaruh Akupresure LR3 dengan Aromaterapi *Cymbopogon Citratus* terhadap Tingkat *Dismenorrhea* Remaja Putri di SMP N 2 Bebandem” pada waktunya.

Skripsi penelitian ini disusun dalam rangka memenuhi sebagian persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Kebidanan pada Program Studi Sarjana Kebidanan dan Profesi Bidan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usaha Bali.

Penyusun banyak mendapat bantuan sejak awal sampai terselesainya Skripsi penelitian ini, untuk itu dengan segala hormat dan kerendahan hati, penyusun menyampaikan penghargaan dan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Dr. Ir. I Putu Santika, SE., MM., selaku Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usaha Bali yang telah memberikan kesempatan untuk menyelesaikan penyusunan skripsi penelitian ini.
2. Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST., M. Keb., selaku Kepala Program Studi Sarjana Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usaha Bali, serta dosen yang telah memberikan kesempatan dan dorongan untuk menyelesaikan penyusunan skripsi penelitian ini.
3. Dr. Bdn. Luh Putu Widiastini, S.SiT., M. Kes, selaku Pembimbing I yang telah banyak memberikan bimbingan dan motivasi dalam penyusunan skripsi penelitian ini.

4. Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST., M.Keb, selaku Pembimbing II yang telah banyak memberikan bimbingan dan motivasi dalam penyusunan skripsi penelitian ini.
5. Rekan – rekan sejawat seangkatan pada Sekolah Tinggi Ilmu Bina Usada Bali dan semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu dalam penyusunan skripsi penelitian ini.

Peneliti berharap semoga skripsi penelitian ini dapat bermanfaat dan menambah wawasan serta pengetahuan dalam penyusunan skripsi penelitian kebidanan yang lebih baik.

Badung, 24 Juni 2025

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN DEPAN	i
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR SINGKATAN.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	4
E. Keaslian Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	8
A. Kajian Teoritis.....	8
1. Remaja Putri	8
a. Definisi.....	8
b. Tahapan Tumbuh Kembang Remaja Putri.....	8
c. Ciri-ciri Pada Remaja Putri	11
2. <i>Dismenorhea</i>	12
a. Pengertian <i>Dismenorhea</i>	12
b. Klasifikasi <i>Dismenorhea</i>	12
c. Derajat <i>Dismenorhea</i>	13
d. Faktor – faktor penyebab <i>dismenorhea</i> primer	14
e. Penatalaksanaan <i>Dismenorhea</i>	16
3. Akupresure	17

a. Definisi Akupresure	17
b. Langkah-langkah pemberian akupresure	18
4. Aromaterapi	21
a. Definisi.....	21
b. Jenis-jenis penatalaksanaan aromaterapi	22
c. Aromaterapi <i>Cymbopogon Citratus</i>	23
B. Kajian Empiris	25
C. Kerangka Teori	27
BAB III KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS DAN	28
A. Kerangka Konsep.....	28
B. Hipotesis Penelitian.....	28
C. Definisi Operasional Variabel.....	29
BAB IV METODE PENELITIAN.....	31
A. Rancangan Penelitian	31
B. Populasi dan Sampel	32
C. Tempat Penelitian	35
D. Waktu Penelitian	35
E. Etika Penelitian	35
F. Alat Pengumpulan Data	38
G. Prosedur Pengumpulan Data	40
H. Pengolahan Data	44
I. Analisis Data	46
1. Analisis Deskriptif	46
2. Analisis Komparatif.....	46
BAB V HASIL PENELITIAN.....	48
A. Tempat Penelitian.....	48
1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	48
B. Analisis Deskriptif	50
1. Identifikasi Karakteristik Remaja Putri di SMP N 2 Bebandem.....	50
C. Analisis Komparatif	50
1. Identifikasi Tingkat <i>Dismenorea</i> Remaja Putri di SMP N 2 Bebandem Sebelum dan Setelah Dilakukan Intervensi Akupresure LR3 dengan Aromaterapi <i>Cymbopogon Citratus</i> Pada Kelompok	

Perlakuan	50
2. Identifikasi Tingkat <i>Dismenorea</i> Remaja Putri di SMP N 2 Bebandem Sebelum dan Setelah Dilakukan Intervensi Akupresure LR3 dengan Aromaterapi <i>Cymbopogon Citratus</i> pada Kelompok Kontrol.....	52
3. Analisis Pengaruh Terapi Akupresure LR3 dengan Aromaterapi <i>Cymbopogon Citratus</i> terhadap Tingkat <i>Dismenorea</i> Remaja Putri di SMP N 2 Bebandem	53
BAB VI PEMBAHASAN	55
A. Interpretasi Penelitian.....	55
1. Karakteristik Remaja Putri di SMP N 2 Bebandem.....	55
2. Tingkat <i>Dismenorea</i> Remaja Putri di SMP N 2 Bebandem Sebelum dan Setelah Dilakukan Intervensi Akupresure LR3 dengan Aromaterapi <i>Cymbopogon Citratus</i> pada Kelompok Perlakuan	58
3. Tingkat <i>Dismenorea</i> Remaja Putri di SMP N 2 Bebandem Sebelum dan Setelah Dilakukan Intervensi Akupresure LR3 dengan Aromaterapi <i>Cymbopogon Citratus</i> pada Kelompok Kontrol.....	62
4. Analisa pengaruh terapi akupresure LR3 dengan Aromaterapi <i>Cymbopogon Citratus</i> terhadap Tingkat <i>Dismenorea</i> Remaja Putri di SMP N 2 Bebandem	64
B. Keterbatasan Penelitian	67
C. Implikasi Penelitian.....	68
BAB VII PENUTUP	70
A. Simpulan	70
B. Saran	71
DAFTAR PUSTAKA.....	73

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Perbedaan <i>Dismenorrhea</i> Primer dan Sekunder.....	13
Tabel 3.1	Definisi Operasional Variabel	29
Tabel 5.1	Identifikasi Karakteristik Remaja Putri di SMP N 2 Bebandem.....	50
Tabel 5.2	Hasil Analisis Tingkat <i>Dismenorrhea</i> Sebelum dan Setelah Dilakukan Intervensi Akupresure LR3 dengan Aromaterapi <i>Cymbopogon Citratus</i> pada Kelompok Perlakuan	51
Tabel 5.3	Hasil Analisis Tingkat <i>Dismenorrhea</i> Sebelum dan Setelah Dilakukan Intervensi Akupresure LR3 dengan Aromaterapi <i>Cymbopogon Citratus</i> pada Kelompok Kontrol.....	52
Tabel 5.4	Hasil Analisis Pengaruh Terapi Akupresure LR3 dengan Aromaterapi <i>Cymbopogon Citratus</i> Terhadap Tingkat <i>Dismenorrhea</i> Remaja Putri Di SMP N 2 Bebandem.....	53

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Titik LR3	20
Gambar 2.2 <i>Cymbopogon Citratus</i>	24
Gambar 3.1 Kerangka Konsep	28
Gambar 4.1 Rancangan Penelitian.....	31
Gambar 4.2 Rumus Dahlan	32
Gambar 4.3 Skala Intensitas Nyeri Numerik.....	40

DAFTAR SINGKATAN

BUB	: Bina Usada Bali
K/P	: Kalau Perlu
ml	: <i>Millilitre</i>
N	: Negeri
NRS	: <i>Numerical Rating Scale</i>
RI	: Republik Indonesia
s.d	: Sampai Dengan
SKEB	: Sarjana Kebidanan
SMP	: Sekolah Menengah Pertama
SPO	: Standar Prosedur Operasional
StPEN	: Studi Pendahuluan
UKS	: Usaha Kesehatan Sekolah

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Surat Studi Pendahuluan
- Lampiran 2. Surat Ijin Penelitian
- Lampiran 3. Surat Uji Kelaikan Etik
- Penelitian Lampiran 4. Jadwal Kegiatan
- Penelitian Lampiran 5. Pengantar Kuesioner
- Lampiran 6. Surat Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 7. Kuesioner Penelitian
- Lampiran 8. SPO Aromaterapi *Cymbopogon Citratus*
- Lampiran 9. SPO Terapi Akupresure LR3
- Lampiran 10. Master Tabel Penelitian
- Lampiran 11. Hasil Uji Statistika Penelitian
- Lampiran 12. Dokumentasi Kegiatan
- Penelitian Lampiran 13. Sertifikasi Peneliti
- Lampiran 14. Lembar Bimbingan

DAFTAR PUSTAKA

- A'in, A., & Norwinda, N. (2023). Kombinasi Aromaterapi Sereh (Lemongrass) Dan Yoga Pranayama Terhadap Penurunan Nyeri Dismenorea. *Jurnal Keperawatan Wiyata*, 4(1).
- Agnihotry, S., Chopra, D., Singh, J., Negi, S., Srivastav, A. K., Upadhyay, J., & Sharma, G. (2024). Aromatherapy Evolution and Blending Basics of Essential Oils. *Aromatherapy: The Science of Essential Oils*, 1.
- Aini, F. Q., & Cahyanto, T. (2024). Pemanfaatan Rempah Dapur sebagai Minuman Herbal untuk Penyembuhan Berbagai Penyakit di Desa Cimalaka, Sumedang Jawa Barat. *Mikroba: Jurnal Ilmu Tanaman, Sains Dan Teknologi Pertanian*, 1(3), 78–87.
- Aminatussyadiah, A., Widiatami, T., & Amanda, A. V. (2024). Efektivitas akupresur sp6 dan lr3 terhadap penurunan nyeri dismenorea pada mahasiswa diii kebidanan stikes bcm. *Jurnal Kesehatan Borneo Cendekia*, 7(2), 33–39.
- Anggraini, Y., & Ekawati, I. W. (2020). Acupressure therapy as a pain reliever for dysmenorrhea. *Enfermería Clínica*, 30, 84–87.
- Ani, M., Aji, S. P., Sari, I. N., Rismawati, S., Patimah, M., Nisa, H. K., Kamila, A. U. I., Argaheni, N. B., Megasari, A. L., & Susilawati, S. (2022). *Manajemen Kesehatan Menstruasi*. Global Eksekutif Teknologi.
- Annisa, D. (2022). *Penerapan aromaterapi dengan minyak esensial lavender untuk meningkatkan kuantitas tidur siang pada anak prasekolah*. Poltekkes Tanjungkarang.
- Ariyanty, L. D., Sunarto, S., Setiyani, A., & Sumasto, H. (2024). The Relationship Between Nutritional Status and the Incidence of Dysmenorrhea in Adolescent Girls: A Frequency Analysis Based on Nutritional Status Categories. *Health Dynamics*, 1(9), 324–329.
- Artawan, I. P., Adianta, Ik. A. A. Ik. A., Ayu, I. A. M. D. I., & Damayanti, M. (2022). Hubungan Nyeri Haid (Dismenore Primer) Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswi Sarjana Keperawatan Tingkat Iv Itokes Bali Tahun 2022. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 6(2), 94–99.
- Best, O., & Ban, S. (2021). Adolescence: physical changes and neurological development. *British Journal of Nursing*, 30(5), 272–275.
- Blending, E. O. (2021). Aromatherapy and massage during pregnancy.

Aromatherapy for health professionals revised reprint E-Book: Aromatherapy for Health Professionals Revised Reprint E-Book, 184.

- de Arruda, G. T., Driusso, P., Rodrigues, J. C., de Godoy, A. G., & Avila, M. A. (2022). Numerical rating scale for dysmenorrhea-related pain: a clinimetric study. *Gynecological Endocrinology*, 38(8), 661–665.
- Durand, H., Monahan, K., & McGuire, B. E. (2021). Prevalence and impact of dysmenorrhea among university students in Ireland. *Pain Medicine*, 22(12), 2835–2845.
- Elsera, C., Agustina, N. W., Hamranani, S. S. T., & Aini, N. U. R. A. (2022). Pengetahuan Penatalaksanaan Dismenore Remaja Putri. *Involusi Jurnal Ilmu Kebidanan Universitas Muhammadiyah Klaten*, 12(2), 48–54.
- Febriyanti, V., Putri, V. S., & Yanti, R. D. (2021). Pengaruh Aromaterapi Lemon (Citrus) terhadap Skala Nyeri Dismenorea pada Mahasiswi Program Studi Ilmu Keperawatan STIKes Baiturrahim Jambi. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 10(1), 74–82.
- Ferries-Rowe, E., Corey, E., & Archer, J. S. (2020). Primary dysmenorrhea: diagnosis and therapy. *Obstetrics & Gynecology*, 136(5), 1047–1058.
- Gutman, G., Nunez, A. T., & Fisher, M. (2022). Dysmenorrhea in adolescents. *Current Problems in Pediatric and Adolescent Health Care*, 52(5), 101186.
- Handayani, S., Rasumawati, R., & Marlina, E. D. (2024). Implementasi Pemberian Edukasi Kesehatan dan Kebugaran Remaja Putri dalam Menurunkan Gejala Dysmenorhae Primer di SMP Al-Hidayah. *Jurnal Pengabdian Bidang Kesehatan*, 2(2), 25–32.
- Haris, V. S. D., Novita, H., Biswan, M., & Erni, E. (2022). Pengaruh Pemberian Jus Wortel Dan Kompres Hangat Terhadap Nyeri Haid (Dismenore) Pada Remaja Putri: The Effect Of Carrot Juice And Warm Compresses On Menstrual Pain (Dysmenorrhea) Among Adolescent Women. *Journal of Midwifery Science and Women's Health*, 2(2), 43–51.
- Hidayat, A. A. (2024). *Energy and Biofield Therapies 6: Accupressure (Terapi Akupresur)*. Nuansa Cendekia.
- Irawati, N. (2024). *Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Gejala Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri Di SMP Plus Citra Madinatul Ilmi Kota Banjarbaru Tahun 2024*. Universitas Islam Kalimantan MAB.
- Istiningsih, T., Meyasa, L., & Mariyah, H. I. (2024). Latihan Senam Dismenore

Dalam Upaya Mengurangi Nyeri Haid Remaja Siswi Sma-2 Kahayan Tengah Kabupaten Pulang Pisau Kalimantan Tengah. *Jurnal Abdimas ITEKES Bali*, 3(2), 75–80.

- Judijanto, L., Puspitasari, I., Laksono, R. D., Sardaniah, S., Fadhilah, L., Anwar, T., Widiarta, M. B. O., Sujati, N. K., Triyadi, A., & Lestari, R. D. (2024). *Pelayanan Kesehatan Tradisional*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Kafaei Atrian, M., Abbaszadeh, F., Sarvieh, M., Sarafranz, N., & Asghari Jafarabadi, M. (2023). Investigating the effect of pressure on third liver point on primary dysmenorrhea: a randomized controlled clinical trial. *Iranian Red Crescent Medical Journal*, 15(9), 848–853. <https://doi.org/10.5812/ircmj.12719>
- Karout, S., Soubra, L., Rahme, D., Karout, L., Khojah, H. M. J., & Itani, R. (2021). Prevalence, risk factors, and management practices of primary dysmenorrhea among young females. *BMC Women's Health*, 21, 1–14.
- Kim, H.-S. (2021). Factors affecting perceived stress, depression and sleep disturbance on the dysmenorrhea among female university students. *Journal of the Korean Applied Science and Technology*, 38(2), 399–410.
- Liang, J., Zhang, Y., Chi, P., Liu, H., Jing, Z., Cao, H., Du, Y., Zhao, Y., Qin, X., & Zhang, W. (2023). Essential oils: Chemical constituents, potential neuropharmacological effects and aromatherapy-A review. *Pharmacological Research-Modern Chinese Medicine*, 6, 100210.
- Lotus Institutes of Integrative Medicine. (2025). *No Title*. <https://www.mastertungacupuncture.org/acupuncture/traditional/points/lr3>
- Mahayani, N. M. E. (2020). *Gambaran asuhan keperawatan pemberian terapi akupresure untuk mengatasi gangguan pola tidur pada pasien hipertensi di upt kesmas sukawati i tahun 2020*. Poltekkes Denpasar Jurusan Keperawatan.
- Mardianti, L., Skania, P. C., Sari, N. Y., Rohmah, H. N. F., Safitri, R., & Rezaldi, F. (2024). The Effect of Acupressure on Dysmenorrhoe in Adolescent Women Year 2022. *Jurnal Biologi Tropis*, 24(3), 142–148.
- McKenna, K. A., & Fogleman, C. D. (2021). Dysmenorrhea. *American Family Physician*, 104(2), 164–170.
- Meinika, H., & Andriani, L. (2022). Perbedaan Pemberian Aromaterapi Lemon Dan Aromaterapi Lavender Terhadap Nyeri Haid (Dismenore) Pada Remaja

Putri. *Jurnal Media Kesehatan*, 15(1), 64–75.

- Ngo, A. T., Tran, A. Q., Tran, B. X., Nguyen, L. H., Hoang, M. T., Nguyen, T. H. T., Doan, L. P., Vu, G. T., Nguyen, T. H., & Do, H. T. (2021). Cyberbullying among school adolescents in an urban setting of a developing country: experience, coping strategies, and mediating effects of different support on psychological well-being. *Frontiers in Psychology*, 12, 661919.
- Nursalam. (2017). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis* (2nd ed.). Jakarta: Salemba Medika.
- Potter, P. A., Perry, A. G., Stockert, P. A., & Hall, A. (2021). *Fundamentals of nursing-e-book*. Elsevier health sciences.
- Purwaningsih, P., Sinuraya, E., Pamela, T., & Banjarnahor, H. R. (2024). Community devotion implementation warm compress measures for junior high school students nur light of an experienced field disminore. *Ejoin: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(2), 448–453.
- Ranjani, G. (2023). Perbandingan Efektivitas Terapi Akupresur dan Aromaterapi Lemon Terhadap Dismenore Pada Remaja Putri. *Health Care: Jurnal Kesehatan*, 12(1), 48–55.
- Rayatin, L., & Priyono, T. F. (2023). Literature Review: Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore: Literature Review: Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Nyeri. *Jurnal Kesehatan Masa Depan*, 2(1), 45–64.
- Rima Wirenviona, S. S. T., Riris, A. A. I. D. C., & ST, S. (2020). *Edukasi kesehatan reproduksi remaja*. Airlangga University Press.
- Saragih, H., Ginting, A. A. Y., & Manek, E. (2024). Gambaran Faktor-faktor yang Mempengaruhi Dismenore pada Remaja Putri di Asrama Putri Santa Theresia Lisieux Sibolga. *Jurnal keperawatan cikini*, 5(2), 292–302.
- Sastriani, M. D., Hasanah, O., & Wahyuni, S. (2022). Efektivitas Terapi Akupresur Terhadap Nyeri (Dismenore) Pada Remaja. *Health Care: Jurnal Kesehatan*, 11(2), 347–356.
- Simarmata, M. (2022). Science Midwifery. *Science*, 10(4), 3339–3343.
- Sudarto, R. (2023). *Karya ilmiah akhir ners (kia-n) asuhan keperawatan medikal bedah pada pasien hipertensi dengan nyeri kepala akut dengan inovasi terapi akupresur di puskesmas rumbia tahun 2022*.

- Sugiyono, D. P. (2017). *Statistika untuk Penelitian (28th editi)*. Bandung: Alfabeta.
- Suhartina, S., Sari, A., & Putri, R. (2024). Pengaruh Kompres Hangat Dan Minuman Kunyit Asam Untuk Mengatasi Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di Desa Penutuk Kecamatan Lepar Pongok Tahun 2023. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(2), 4104–4116.
- Sulistiowati, N. M. D., Keliat, B. A., Ismail, R. I., Besral, B., Darsana, I. W., & Triana, I. K. D. L. (n.d.). Risk factors, protective factors, and mental health well-being among adolescents: A multiple mediator model. *International Journal of Health Sciences*, 6(S5), 7826–7841.
- Sulistiowati, N. M. D., Keliat, B. A., Ismail, R. I., Besral, B., & Triana, I. K. D. L. (2023). The effectiveness of mental health nursing promotive and preventive model on protective factors, risk factors and adolescents' mental health. *La Pediatria Medica e Chirurgica*, 45(s1).
- Suseno, R., Rahmi, S. L., & Yanti, F. (2022). Characteristics and sensory properties of lemongrass, roselle, and ginger formulation herbal tea. *IOP Conference Series: Earth and Environmental Science*, 951(1), 12096.
- Swarjana, I. K., & SKM, M. P. H. (2023). *Metodologi Penelitian Kesehatan: Edisi Terbaru*. Penerbit Andi.
- Thangaleela, S., Sivamaruthi, B. S., Kesika, P., Bharathi, M., Kunaviktikul, W., Klunklin, A., Chanthapoon, C., & Chaiyasut, C. (2022). Essential oils, phytoncides, aromachology, and aromatherapy—a review. *Applied Sciences*, 12(9), 4495.
- Tripathi, L., Kumar, P., Swain, K., & Pattnaik, S. (2023). Clinical applications of essential oils. *Essential Oils: Extraction Methods and Applications*, 933–951.
- Viskelis, J., & Surguchov, A. (2024). *Essential Oils: Recent Advances, New Perspectives and Applications*.
- Widiastini, L. P., Sumawati, N. M. R., & Udayani, N. P. M. Y. (2023). Comparison of Pranayama Yoga and Surya Namaskar Yoga Towards Dysmenorrhea in Adolescent Girl. *Jurnal Aisyah: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 8(1), 195–200.
- Yanti, N. P. E. D., Triana, I. K. D. L., Wahyudin, Y., Suarningsih, N. K. A., & Marliana, T. (2024). *Karya Tulis Ilmiah: Teori & Pedomannya*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.