

**PENGARUH AROMATERAPI BUNGA JASMINE SEBAGAI  
MEDIA RELAKSASI PADA REMAJA PUTRI YANG  
MENGALAMI PRE MENSTRUASI  
*SYNDROME* MEDI SMKN 3  
DENPASAR**



**SKRIPSI**

**OLEH:**

**NI PUTU CHANDRA JULIARTINI**

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

**PENGARUH AROMATERAPI BUNGA JASMINE SEBAGAI  
MEDIA RELAKSASI PADA REMAJA PUTRI YANG  
MENGALAMI PRE MENSTRUASI  
*SYNDROME* MEDI SMKN 3  
DENPASAR**

**SKRIPSI**

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

**Oleh:**

**NI PUTU CHANDRA JULIARTINI  
NIM. A1224122**

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

## **SURAT PERNYATAAN BEBAS *PLAGIARISME***

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Ni Putu Chandra Juliartini  
Nim : A1224122  
Program Studi : Sarjana Kebidanan  
Judul Skripsi : Pengaruh Aromaterapi Bunga Jasmine Sebagai Media Relaksasi Pada Remaja Putri Yang Mengalami Pre Menstruasi *Syndrome* di SMKN 3 Denpasar.

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa tugas akhir yang saya tulis benar-benar karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilan alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui 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, 15 Juni 2025



Ni Putu Chandra Juliartini  
Nim. A1224122

**LEMBAR PERSETUJUAN**

**PENGARUH AROMATERAPI BUNGA JASMINE SEBAGAI  
MEDIA RELAKSASI PADA REMAJA PUTRI YANG  
MENGALAMI PRE MENSTRUASI *SYNDROME*  
DI SMKN 3 DENPASAR**

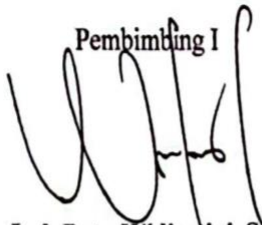
**Diajukan Oleh :**

**NI PUTU CHANDRA JULIARTINI  
NIM. A1224122**

**Badung, 10 Juli 2025**

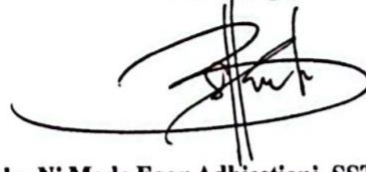
**Telah Disetujui oleh Dosen Pembimbing**

Pembimbing I



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

Pembimbing II



**Bdn. Ni Made Eggar Adhiestiani, SST., M.Keb**  
NIDN: 0815019101

Mengetahui,  
Program Studi Sarjana Kebidanan  
Ketua



**Bdn. Ni Putu Mirat Yunita Udayani, SST., 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 : 17 Juli 2025**

**Diajukan Oleh:**

**NI PUTU CHANDRA JULIARTINI  
NIM. A1224122**

**Disahkan oleh Tim Penguji Terdiri dari:**

**Ketua Penguji**

  
**Bdn. Ni Made Risja Sumawati, S.SiT.,M.Kes**  
**NIDN. 0809018701**

**Sekretaris Penguji**

  
**Dr. Bdn. Luh Putu Widiastini, S.ST.,M.Kes**  
**NIDN: 01126098501**

**Anggota Penguji**

  
**Bdn. Ni Made Egar Adhiestiani, SST.,M.Keb**  
**NIDN: 0815019101**

**Mengetahui,  
Program Studi Sarjana Kebidanan  
Ketua**

  
**Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, SST.,M.Keb**  
**NIDN: 0808068701**

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

**Skripsi, Juni 2025**

**Ni Putu Chandra Juliartini**

**Pengaruh Aromaterapi Bunga Jasmine Sebagai Media Relaksasi Pada Remaja Putri  
Yang Mengalami Pre Menstruasi *Syndrome* di SMKN 3 Denpasar.**

**(xiv Halaman + 58 Halaman + 7 Tabel + 3 Gambar + 13 Lampiran)**

**ABSTRAK**

Premenstruasi *syndrome* ialah gejala yang ada pada wanita dalam waktu 7-14 hari sebelum menstruasi dan menyebabkan ketidaknyamanan dan dapat memanasifestasikan dirinya dalam bentuk perubahan fisik, psikologis, dan perilaku. Aromaterapi merupakan salah satu cara nonfarmakologi untuk meningkatkan kesehatan fisik dan mental. Aromaterapi *jasmine* mengandung bahan aktif *linalool* dan *linalyl acetate*, yang memiliki sifat antidepresan. Jasmine dalam aromaterapi merangsang serotonin, hormon yang meningkatkan energi dan memperbaiki suasana hati. Tujuan penelitian ini untuk pengaruh aromaterapi bunga *jasmine* sebagai media relaksasi pada remaja putri yang mengalami pre menstruasi *syndrome* di SMKN 3 Denpasar.

Metode penelitian menggunakan *quasi eksperimental* dengan rancangan *two group pre-post test design*. Teknik pengambilan sampel adalah total sampling, dengan menggunakan kuesioner *The Shortened Premenstrual Assessment Form (SPAF)*. Jumlah sampel 36 orang dan dibagi menjadi dua kelompok yaitu 18 orang kelompok perlakuan dan 18 orang kelompok kontrol.

Hasil penelitian dengan uji analisis statistik *Mann-Whitney* setelah diberikan terapi aromaterapi bunga *jasmine* pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol diperoleh dengan nilai *Z* hitung -4,846 dan nilai  $p=0,000 < 0,05$  yang berarti terdapat pengaruh aromaterapi bunga *jasmine* sebagai media relaksasi pada remaja putri yang mengalami pre menstruasi *syndrome* di SMKN 3 Denpasar. Diharapkan kepada remaja putri untuk menghirup aromaterapi *jasmine* guna mengurangi kejadian premenstruasi *syndrome*.

Kata Kunci : Aromaterapi Jasmine, *Pre Menstrual Syndrome*, Remaja Putri.

Daftar Pustaka : 48 (2018-2024).

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

**Undergraduate Thesis, June 2025**

**Ni Putu Chandra Juliartini**

**The Effect of Jasmine Flower Aromatherapy as a Relaxation Medium for Female Adolescents Experiencing Premenstrual Syndrome at SMKN 3 Denpasar.**

**(xiv pages + 58 pages + 7 tables + 3 figures + 13 appendices)**

**ABSTRACT**

Premenstrual syndrome (PMS) is a condition experienced by women 7–14 days before menstruation, causing discomfort that manifests in physical, psychological, and behavioral changes. Aromatherapy is one of the non-pharmacological methods to improve physical and mental health. Jasmine aromatherapy contains active compounds such as linalool and linalyl acetate, which have antidepressant properties. Jasmine stimulates serotonin, a hormone that boosts energy and improves mood. This study aimed to determine the effect of jasmine flower aromatherapy as a relaxation medium for female adolescents experiencing PMS at SMKN 3 Denpasar.

This research employed a quasi-experimental design with a two-group pre-test post-test design. The sampling technique was total sampling, using *the Shortened Premenstrual Assessment Form (SPAF)* questionnaire. The sample consisted of 36 respondents, divided into two groups: 18 in the intervention group and 18 in the control group.

The results of the statistical analysis using the Mann-Whitney test showed that after administering jasmine aromatherapy to the intervention and control groups, the calculated Z value was -4.846 with a *p*-value of  $0.000 < 0.05$ , indicating a significant effect of jasmine aromatherapy as a relaxation medium on female adolescents experiencing PMS at SMKN 3 Denpasar. It is recommended that female adolescents inhale jasmine aromatherapy to help reduce premenstrual syndrome symptoms.

Keywords: Jasmine Aromatherapy, Premenstrual Syndrome, Female Adolescents.

References: 48 (2018–2024).

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Ida Sang Hyang Widhi, Tuhan Yang Maha Esa karena atas segala anugerah dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Pengaruh Aromaterapi Bunga Jasmine Sebagai Media Relaksasi Pada Remaja Putri Yang Mengalami Pre Menstruasi *Syndrome* di SMKN 3 Denpasar” dengan tepat pada waktunya. Sebagai salah satu persyaratan akademik dalam rangka memenuhi tugas akhir dalam menyelesaikan pendidikan Program Studi Sarjana Kebidanan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali.

Skripsi ini dapat diselesaikan bukan semata-mata usaha sendiri, melainkan berkat dorongan, bimbingan serta pengarahan dari berbagai pihak, oleh karena ini penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. Ir. I Putu Santika, M. M, selaku Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali yang memberikan kesempatan untuk mengikuti pendidikan Sarjana Kebidanan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali.
2. Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.S.T.,M.Keb selaku Ketua Program Studi Sarjana Kebidanan dan Profesi Bidan STIKES Bina Usada Bali yang telah banyak membantu dan mengarahkan selama pendidikan di STIKES Bina Usada Bali.
3. Dr. Bdn. Luh Putu Widiastini, S.SiT.,M.Kes selaku pembimbing I yang telah banyak memberikan masukan, pengetahuan dan bimbingan dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Bdn. Ni Made Egar Adhiestiani, SST.,M.Kes selaku pembimbing II yang telah banyak memberikan masukan dan saran dalam menyelesaikan skripsi ini.

5. Bdn. Ni Made Risna Sumawati, S.SiT.,M.Kes selaku penguji utama yang telah banyak memberikan masukan dan saran guna menyempurnakan skripsi ini.
6. Anak Agung Bagus Wijaya Putra, M.Pd selaku kepala sekolah SMKN 3 Denpasar yang telah menerima dan memberikan ijin untuk melakukan penelitian di SMKN 3 Denpasar.
7. Seluruh dosen dan staf STIKES Bina Usaha Bali yang telah berperan penting dalam proses penyusunan skripsi ini.
8. Kepada seluruh responden yang telah partisipasi sehingga skripsi ini dapat selesai dengan tepat waktu.
9. Kepada kedua orangtuaku, Bapak I Komang Kariawan dan Ibu Ni Made Hari Galungan yang telah memberikan motivasi, semangat dan doa dalam penyusunan skripsi ini sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan tepat waktu, penulis mengucapkan banyak terimakasih karena telah membiayai pendidikan penulis sampai saat ini, sudah bekerja keras demi melihat penulis lulus dari gelar diploma menjadi sarjana. Terimakasih karena selalu memberikan semangat kepada penulis saat berjalannya sidang skripsi walaupun saat itu sedang dalam keadaan berduka karena kehilangan kakek yang kami sangat amat sayangi. Dari banyaknya kesempatan yang pernah semesta berikan, senang karena bisa menjadi anak perempuan pertama kalian berdua di dunia ini.
10. Kepada adikku tercinta Made Mahendra Karya Saputra, penulis mengucapkan terimakasih karena telah memberikan semangat dan sangat effort memberikan hadiah yang sangat penulis sukai, dan terimakasih sudah menjadi adik yang

baik untuk penulis dan semoga semua hal baik dan segala hal yang kamu cita-citakan segera terkabulkan dan bisa membuat orangtua kita bangga.

11. Kepada seseorang yang tidak kalah penting kehadirannya, I Dewa Gede Darma Putra. Terimakasih telah menjadi bagian dalam proses perjalanan penulis menyusun skripsi. Berkontribusi baik tenaga, waktu, menemani, mendukung, serta menghibur penulis dalam kesulitan, kesedihan, selalu mendengarkan keluh kesah penulis, selalu meyakinkan dan mendoakan penulis untuk pantang menyerah hingga penyusunan skripsi ini terselesaikan. Dari banyaknya kesempatan yang pernah semesta berikan, senang karena bisa menemukanmu di bumi yang luas ini.

Penulis juga menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Meskipun demikian, penulis telah berusaha semaksimal mungkin agar penyusunan skripsi ini berhasil dengan sebaik-baiknya sehingga dapat diterima dan disetujui pada saat sidang skripsi, untuk itu penulis mengharapkan saran dan kritik yang bersifat membangun demi kesempurnaan skripsi ini.

Badung, 15 Juni 2025

Penulis

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN SAMPUL</b> .....	<b>i</b>
<b>SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN</b> .....	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	<b>iv</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>v</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>vi</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>vii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xv</b>
<b>DAFTAR SINGKATAN</b> .....	<b>xvi</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	4
C. Tujuan Penulisan.....	4
1. Tujuan Umum .....	4
2. Tujuan Khusus .....	4
D. Manfaat Penulisan.....	5
E. Keaslian Penelitian.....	5
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b> .....	<b>8</b>
A. Kajian Teori .....	8
B. Kajian Empiris .....	24
C. Kerangka Teori.....	26

<b>BAB III KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS, DEFINISI OPERASIONAL .....</b>	<b>27</b>
A. Kerangka Konsep .....	27
B. Hipotesis .....	27
C. Definisi Operasional.....	28
<b>BAB IV METODE PENELITIAN .....</b>	<b>29</b>
A. Rancangan Penelitian .....	29
B. Populasi dan Sampel .....	30
C. Tempat Penelitian.....	31
D. Waktu Penelitin .....	31
E. Etika Penelitian.....	31
F. Alat Pengumpulan Data .....	34
1. Instrumen penelitian.....	34
2. Validitas dan Reabilitas .....	34
G. Prosedur Pengumpulan Data .....	35
1. Prodesdur Administrasi .....	35
2. Prosedur Teknis.....	35
H. Pengolahan Data.....	36
I. Analisis Data.....	37
<b>BAB V HASIL PENELITIAN .....</b>	<b>39</b>
A. Tempat Dan Waktu Penelitian .....	39
B. Analisis Deskriptif.....	39
C. Analisis Komparatif .....	41
<b>BAB VI PEMBAHASAN .....</b>	<b>45</b>
A. Interpretasi Penelitian .....	45
B. Keterbatasan Penelitian .....	53
<b>C. Implikasi Terhadap Pelayanan, Pendidikan dan Penelitian.....</b>	<b>54</b>

<b>BAB VII PENUTUP .....</b>	<b>56</b>
A. Simpulan .....	56
B. Saran .....	58
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b>	

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1. <i>Shortened Premenstrual Assessment Form (SPAF)</i> .....	20
Tabel 3.1. Definisi Operasioanal Variabel .....	28
Tabel 5.1. Karakteristik Berdasarkan Umur .....	40
Tabel 5.2. Kejadian PMS Sebelum diberikan Intervensi Pada Kelompok Perlakuan dan Kontrol .....	41
Tabel 5.3. Hasil Analisis Uji <i>Wilcoxon</i> Kejadian PMS <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Pada Kelompok Perlakuan .....	42
Tabel 5.4. Hasil Analisis Uji <i>Wilcoxon</i> Kejadian PMS <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Pada Kelompok Kontrol .....	43
Tabel 5.5. Analisis Pengaruh Aromaterapi Bunga <i>Jasmine</i> Sebagai Media Relaksasi pada Remaja Putri yang Mengalami Pre Menstruasi Syndrome di SMKN 3 Denpasar .....	43

## DAFTAR GAMBAR

Gambar. 2.1 Kerangka Teori.....	26
Gambar. 3.1 Kerangka Konsep .....	27
Gambar. 4.1 Rancangan Penelitian .....	29

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Jadwal Penelitin
- Lampiran 2 Surat Studi Pendahuluan
- Lampiran 3 Surat Balasan Studi Pendahuluan
- Lampiran 4 Surat Keterangan Lolos Kaji Etik
- Lampiran 5 Surat Izin Penelitian
- Lampiran 6 Surat Balasan Izin Penelitian
- Lampiran 7 Pengantar Kusisioner
- Lampiran 8 Surat Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 9 Standar Operasional Prosedur (SOP) Aromaterapi Jasmine
- Lampiran 10 Kuesioner SPAF
- Lampiran 11 Hasil *Output SPSS*
- Lampiran 12 Lembar Bimbingan Skripsi
- Lampiran 13 Dokumentasi Penelitian

## DAFTAR SINGKATAN

WHO	: <i>World Health Organization</i>
PMS	: <i>Premenstrual Syndrome</i>
NSAIDs	: <i>Nonsteroidal Anti-Inflammatory Drugs</i>
SMKN	: Sekolah Menengah Atas Negeri
SMPN	: Sekolah Menengah Pertama Negeri
STIKES	: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan
BKKBN	: Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional
PDS	: <i>Premenstrual Dysphoric Disorder</i>
PDD	: <i>Premenstrual Dysphoric Disorderb</i>
SPAF	: <i>Shortened Premenstrual Assessment Form</i>
KEPK	: Komisi Etik Penelitian Kesehatan
PSP	: Persetujuan Setelah Penjelasan
IC	: <i>Informed Conseru</i>

## DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, T. W., & Salmiyati, S. (2017). Pengaruh Pemberian Effleurage Massage Aromatherapy Jasmine Terhadap Tingkat Dismenore Pada Mahasiswi Keperawatan Semester IV Di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. Skripsi Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.
- Andriani, Kartini, & Elyasari. (2018). Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) Dengan Premenstrual Syndrome (PMS) Pada Remaja Putri Usia 15-16 Tahun Di SMAN 8 Kendari. Poltekkes Kemenkes Kendari.
- Asman, A., & Dewi, D. S. (2021). Efektifitas Aroma Terapi Jasmine Terhadap Intensitas Nyeri Post Laparatomi Di RSUD Padang Pariaman. *Prosiding Penelitian Pendidikan Dan Pengabdian 2021*, 1(1), 172–180.
- Assari, N. P. Y., Sutema, I. A. M. P., & Aman, I. G. M. (2022). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Jasmine (Jasminum sambac L.) Terhadap Penurunan Derajat Insomnia pada Lansia di Banjar Gede Kelurahan Sempidi. *Jurnal Ilmiah Manuntung: Sains Farmasi Dan Kesehatan*, 8(1), 113–119.
- Aulia, N. (2023). Pengaruh Terapi Kombinasi Relaksasi Benson Dan Aromaterapi Jasmine Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi. Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
- Ayu, N. M. S. (2019). The Effectiveness of Cananga Aromatherapy With Warm Compress in Reducing Premenstrual Syndrome (PMS) Amongst Teenage Girls. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 14(3).
- Agustina, Hariyani, F., & Pasiriani, N. (2023). Pengaruh Pemberian Kompres Hangat dan Aromaterapi Jasmine Terhadap Pengurangan Nyeri Menstruasi (Disminorea) pada Remaja Putri di SMAN 1 Tanjung Selor. *Al-Asalmiya Nursing: Jurnal Ilmu Keperawatan (Journal of Nursing Sciences)*, 4, 506–515.
- American College of Obstetricians and Gynecologists. (2019). Premenstrual Syndrome (PMS). The American College of Obstetricians and Gynecologists. <https://www.acog.org/womens-health/faqs/premenstrual-syndrome>
- BKBN. (2019). Rencana Strategis Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional Tahun 2015-2019. *Jakarta: Badan Kependudukan Dan Keluarga Berencana Nasional*.
- Christiana, E., Noviandry, H., Himawati, E. H., & Rahmah, R. (2024). Premenstrual Sindrom (PMS) Mahasiswa DIII Keperawatan Politeknik Negeri Madura. *Jurnal Sains Dan Teknologi Kesehatan*, 3(1), 1–4. <https://doi.org/10.52234/jstk.v3i1.217>.
- Damayanti, A. F., & Samaria, D. (2021). Hubungan Stres Akademik Dan Kualitas Tidur Terhadap Sindrom Pramenstruasi Selama Pembelajaran Daring Di Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Keperawatan*, 6(2), 184–209.

- Daniartama, B., Murbawani, E. A., Wijayanti, H. S., & Syauqy, A. (2021). Obesitas Berhubungan Dengan Pre Menstrual Syndrome (PMS) Pada Mahasiswi. *Journal of Nutrition College*, 10(3), 207–217.
- Dhirah, U. H., & Ulfira, M. (2021). Efektivitas Massages Effleurage Abdomen dan Aromaterapi Jasmine Terhadap Penurunan Skala Nyeri Dismenore Primer Pada Remaja Putri di Universitas Ubudiyah Indonesia Banda Aceh. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 7(2), 1711–1721.
- Donsu, J. D. T. (2020). Metode Penelitian Keperawatan.
- Dewi, N.M.A.R. and Puspitasari, C.E. (2022). Sosialisasi Manajemen Pre Menstrual Syndrome Pada Remaja Putri Di SMPIT Dan SMAIT Anak Sholeh Mataram', *Jurnal Abdi Insani*, 9(1), pp. 108–113. Available at: <https://doi.org/10.29303/abdiinsani.v9i1.455>.
- Fadhilah, W. H., & Herdiman, J. (2023). Hubungan Tingkat Stres dengan Sindrom Premenstruasi pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Angkatan 2021 Universitas Tarumanagara. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 11(3), 147–151.
- Fidora, I., & Yuliani, N. I. (2020). Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Sindrom Premenstruasi pada Siswi SMA. *Menara Ilmu: Jurnal Penelitian dan Kajian Ilmiah*, 14(1).
- Gnanasambanthan, S., & Datta, S. (2019). Sindrom Premenstruasi. *Obstetri, Ginekologi & Kedokteran Reproduksi*, 29 (10), 281-285.
- Her, J., & Cho, M.-K. (2021). Effect of Aromatherapy on Sleep Quality of Adults and Elderly People: A Systematic Literature Review and Meta-Analysis. *Complementary Therapies in Medicine*, 60, 102739.
- Hidayah, M. N., Kumalasari, G., & Kurniawan, D. (2020). Pengalaman Mood Swing pada Perokok Remaja di Usia 15-18 Tahun. *JKM (Jurnal Kesehatan Masyarakat) Cendekia Utama*, 8(1), 84–92.
- Hidayah, N., & Palila, S. (2018). Kesiapan Menghadapi Menarche pada Remaja Putri Prapubertas Ditinjau dari Kelekatan Aman Anak dan Ibu. *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(1), 107-114. <https://doi.org/10.15575/psy.v5i1.202>
- Ilmi, A. F., & Utari, D. M. (2018). Faktor Dominan Premenstrual Syndrome Pada Mahasiswi (Studi Pada Mahasiswi Fakultas Kesehatan Masyarakat Dan Departemen Arsitektur Fakultas Teknik, Universitas Indonesia). *Media Gizi Mikro Indonesia*, 10(1), 39–50. <https://doi.org/10.22435/mgmi.v10i1.1062>.
- Lestari, W., & Lutfiyati, A. (2020). Hubungan Stres Dengan Kejadian Premenstrual Syndrome (PMS) Pada Siswi Di SMAN 1 Godean Sleman. Disertasi Doktor, Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
- Lestari, T. I. Y., Ningsih, L. H., & Astuti, E. M. (2024). Hubungan Premenstrual Syndrome (PMS) Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan Di Institut Kesehatan Dan Teknologi Al Insyirah. *Al-Asalmiya*

*Nursing: Jurnal Ilmu Keperawatan (Journal of Nursing Sciences)*, 13(September 2022), 147–155.

- Lumingkewas, C., Suparman, E., & Mongan, S. P. (2021). Gambaran Premenstrual Syndrome pada Remaja Periode Akhir di Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi. *E-CliniC*, 9(1), 45–50. <https://doi.org/10.35790/ecl.v9i1.31855>
- Mardalena, M., & Apriani, S. (2018). Pendidikan Kesehatan Pada Remaja Tentang Pre Menstruasi Sindrome (Pms) Dan Penatalaksanaan Pre Menstruasi Sindrome (Pms) Di Smp 6 Muhammadiyah Palembang. *Khidmah*, 1(1), 15–24.
- Mardawani, M. (2020). *Praktis Penelitian Kualitatif Teori Dasar dan Analisis Data Dalam Perspektif Kualitatif*.
- Mindayani, S., Yardi, F. R., Putri, A. L., & Fadilla, N. (2021). Efektivitas Aroma Terapi Lavender Terhadap Insomnia Pada Lansia. *Jurnal Riset Hesti Medan Akper Kesdam I/BB Medan*, 6(1), 63–68.
- Mirazanah, I., Carolin, B. T., & Dinengsih, S. (2021). Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Kecemasan Libu Bersalin. *JKM (Jurnal Kebidanan Malahayati)*, 7(4), 785–792.
- Nappi, R. E., Cucinella, L., Bosoni, D., Righi, A., Battista, F., Molinaro, P., Stincardini, G., Piccinino, M., Rossini, R., & Tiranini, L. (2022). Premenstrual Syndrome And Premenstrual Dysphoric Disorder As Centrally Based Disorders. *Endocrines*, 3(1), 127–138.
- Notoatmodjo. (2018). *Metologi Penelitian Kesehatan (Cetakan Ke)*. PT Rineka Cipta.
- Perry, D., Bary, P., Aisenberg Romano, G., & Ben-Zion, Z. (2023). Limbic Self-Neuromodulation As a Novel Treatment Option For Emotional Dysregulation In Premenstrual Dysphoric Disorder (PMDD); A Proof-Of-Concept Study. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 77(10), 550–558.
- Pertiwi, H. D. (2018). Hubungan Asupan Asam Amino Essensial Triptofan dengan Derajat Keparahan Pre Menstrual Syndrome Pada Remaja Putri Sekolah Menengah Atas Brawijaya Smart School di Kota Malang. Universitas Brawijaya.
- Pramudyo, G. N. (2017). *Etika Ilmiah Dan Penelitian*. Malang: Universitas Brawijaya. <https://www.ganipramudyo.web.id/2017/05/etika-ilmiah-dan-penelitian.html>
- Rachmatika, R. (2018). Hubungan PMS (PreMenstrual Syndrome) Dengan Sikap Menghadapi Menstruasi Pada Mahasiswi Program Studi S1 Kebidanan 2015–2016 Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya Malang. Universitas

Brawijaya.

- Rahmawati, S. (2019). Faktor yang Berhubungan Dengan Terjadinya PMS (Premenstrual Syndrome) Pada Remaja Putri di MTsN 1 Nagan Raya Kecamatan Seunagan Kabupaten Nagan Raya Tahun 2019. Institut Kesehatan Helvetia.
- Rahmayanti, A., Wibisono, A. Y. G., & Faridah, I. (2023). Hubungan Pengetahuan Dan Tingkat Kecemasan Dengan Kejadian Premenstrual Syndrome Pada Remaja Putri Di SMKN 9 Kota Tangerang. *Jurnal Dunia Ilmu Kesehatan (JURDIKES)*, 1(2), 50–55.
- Ropitasari, R., Auramarch, B., & Nur, D. (2024). Efektivitas Konsumsi Aromaterapi Aseteron Dalam Mengurangi Gejala Pre Menstrual Syndrom (PMS) Remaja Putri. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan*, 11(4), 679685.
- Ryu, A., & Kim, T.-H. (2016). Premenstrual Syndrome: A Mini Review. *Maturitas*, 82(4), 436–440.
- Salsabilla, A. R. (2020). Aromaterapi Lavender Sebagai Penurun Tingkat Kecemasan Persalinan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 9(2), 761–766.
- Sari, D. P. (2016). Pengaruh Aroma Terapi Jasmine Terhadap Penurunan Skala Nyeri pada Remaja Putri yang Mengalami Dismenore Di SMAN 2 Pontianak Tahun 2015. *ProNers*, 3(1).
- Subakti, H., Chamidah, D., Siregar, R. S., Saputro, A. N. C., Recard, M., Nurtanto, M., Kuswandi, S., Ramadhani, R., & Sitopu, J. W. (2021). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Yayasan Kita Menulis.
- Suparman, E. (2017). *Sindrom Pramenstruasi*. Buku Kedokteran EGC.
- Susilawati, S. (2017). Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Remaja Putri Saat Pre Menstrual Syndrome (PMS) Di SMPN. 07 Kotabumi Lampung Utara. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 11(4), 229–233.
- Syafitri, R. (2019). Pengaruh Inhalasi Aromaterapi Jasmine Terhadap Penurunan Skala Nyeri Disminore Pada Remaja. *DIII Keperawatan*.
- Sugiyono. 2020. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&B*. Bandung: Alfabeta. CV.
- WHO. (2023). *Adolescent Health*. *Who.Int*.
- Wirenviona, R. (2020). *Edukasi Kesehatan Reproduksi Remaja*. Airlangga University Press.