

**PENGARUH *EFFLEURAGE MASSAGE* MENGGUNAKAN  
MINYAK AROMATERAPI MAWAR TERHADAP  
DISMENOREA PADA REMAJA PUTRI  
DI SMP NEGERI 5 MENGWI**



**SKRIPSI**

**NI KADEK DESY ANGGRENI**

**A1121002**

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

**PENGARUH *EFFLEURAGE MASSAGE* MENGGUNAKAN  
MINYAK AROMATERAPI MAWAR TERHADAP  
DISMENOREA PADA REMAJA PUTRI  
DI SMP NEGERI 5 MENGWI**

**SKRIPSI**

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

**Oleh :**

**NI KADEK DESY ANGGRENI  
NIM. A1121002**

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

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ni Kadek Desy Anggreni

Nim : A1121002

Program Studi : Sarjana Kebidanan

Judul Skripsi : Pengaruh *Effleurage Massage* Menggunakan Minyak Aromaterapi Mawar Terhadap Dismenorea Pada Remaja Putri di SMP Negeri 5 Mengwi.

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa tugas akhir yang saya tulis benar-benar karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilan alih 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, Juni 2025



Ni Kadek Desy Anggreni  
Nim. A1121002

## HALAMAN PERSETUJUAN

# PENGARUH *EFFLEURAGE MASSAGE* MENGGUNAKAN AROMATERAPI MAWAR TERHADAP DISMENOREA PADA REMAJA PUTRI DI SMP NEGERI 5 MENGWI

Diajukan Oleh :

NI KADEK DESY ANGGRENI  
NIM. A1121002

Badung,

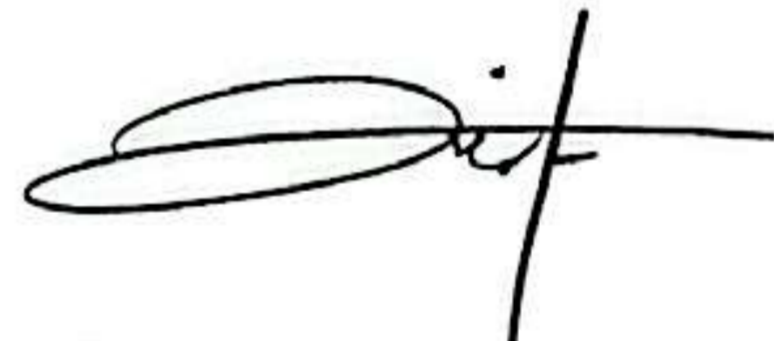
Telah Disetujui oleh Dosen Pembimbing

Pembimbing I



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

Pembimbing II



Bd. Ni Putu Yunita Sri Lestari, S.Keb., M.Keb  
NIDN : 0801019503



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

## HALAMAN PENGESAHAN

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

Tanggal : 17 Juli 2025

Diajukan Oleh :

**NI KADEK DESY ANGGRENI**  
NIM. A1121002

Disahkan oleh Tim Penguji Terdiri dari :

Ketua Penguji



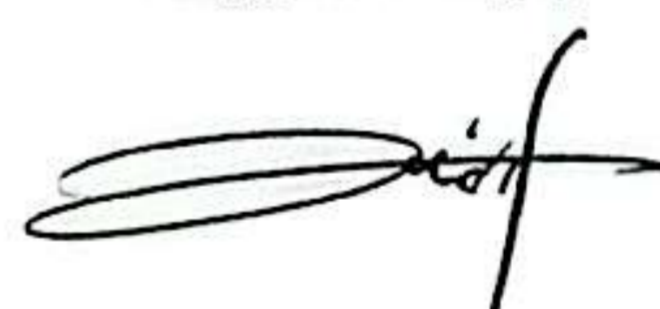
(Dr. Bdn. Luh Putu Widiastini, S.SiT., M.Kes)  
NIDN : 1126098501

Sekretaris Penguji



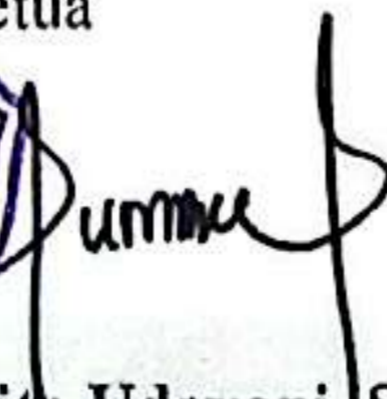
Bdn. Ni Made Egar Adhiestiani, S.ST., M.Keb  
NIDN : 0815019101

Anggota Penguji



Bd. Ni Putu Yunita Sri Lestari, S.Keb., M.Keb  
NIDN : 0801019503

Mengetahui,  
Program Studi Sarjana Kebidanan  
Ketua



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

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

**Skripsi, Juli 2025**

**Ni Kadek Desy Anggredi**

**Pengaruh Effleurage Massage Menggunakan Minyak Aromaterapi Mawar Terhadap Dismenorea Pada Remaja Putri di SMP 5 Mengwi.**

**(xv + 61) halaman + 10 tabel + 3 gambar + 10 lampiran**

### **ABSTRAK**

Dismenorea primer merupakan keluhan yang sering dialami remaja putri saat menstruasi dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Salah satu alternatif nonfarmakologi untuk mengurangi nyeri dismenorea adalah dengan teknik *Effleurage Massage* yang dikombinasikan dengan Minyak Aromaterapi Mawar. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh *Effleurage Massage* Menggunakan Minyak Aromaterapi Mawar Terhadap Dismenorea Pada Remaja putri di SMP Negeri 5 Mengwi. Metode penelitian ini menggunakan *Quasy Experimental* dengan *Non-Equivalent Control Group Design*. Jumlah sampel sebanyak 34 siswi kelas VII di SMP Negeri 5 Mengwi yang dipilih dengan teknik *Purposive Sampling* dan dibagi menjadi kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol. Penelitian dilakukan bulan Mei 2025. Pengumpulan data menggunakan Lembar Skala Nyeri *Numeric Rating Scale* (NRS). Analisis data dilakukan secara Deskriptif dan Komparatif menggunakan Uji *Wilcoxon* dan Uji *Mann-Whitney*. Hasil penelitian menunjukkan nilai  $p = 0,003 < 0,05$  yang berarti ada Pengaruh *Effleurage Massage* Menggunakan Minyak Aromaterapi Mawar Terhadap Dismenorea Pada Remaja Putri di SMP Negeri 5 Mengwi. Saran dari penelitian ini adalah teknik *effleurage massage* menggunakan minyak aromaterapi mawar direkomendasikan sebagai alternatif nonfarmakologi yang aman dan mudah dilakukan untuk mengatasi dismenorea.

**Kata Kunci : *Effleurage Massage*, Aromaterapi Mawar, Nyeri Menstruasi Primer.**

**Daftar Pustaka : 63 (2017-2025)**

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BINA USADA BALI**  
**BHACELOR DEGREE OF MIDWIFERY AND PROFESSIONAL MIDWIFE PROGRAM**

*Undergraduate thesis, July 2025*

**Ni Kadek Desy Anggreni**

***The Effect of Effleurage Massage Using Rose Aromatherapy Oil on Primary Dysmenorrhea Among Adolescent Girls at SMP Negeri 5 Mengwi***

*(xv + 61 pages + 10 tables + 3 figures + 10 appendices)*

**ABSTRACT**

*Primary dysmenorrhea is a common complaint experienced by adolescent girls during menstruation, often interfering with their daily activities. One non-pharmacological alternative to reduce dysmenorrhea is the effleurage massage technique, combined with rose aromatherapy oil. This study aimed to determine the effect of effleurage massage using rose aromatherapy oil on primary dysmenorrhea in adolescent girls at SMP Negeri 5 Mengwi. This research employed a quasi-experimental design with a non-equivalent control group design. The sample consisted of 34 seventh-grade students at SMP Negeri 5 Mengwi, selected using purposive sampling and divided into a treatment group and a control group. The study was conducted in May 2025. Data were collected using the Numeric Rating Scale (NRS) for pain assessment. The data were analyzed descriptively and comparatively using the Wilcoxon test and the Mann-Whitney test. The results showed a p-value of 0.003 ( $p < 0.05$ ), indicating that effleurage massage using rose aromatherapy oil had a significant effect on reducing dysmenorrhea in adolescent girls at SMP Negeri 5 Mengwi. This study recommends the use of effleurage massage with rose aromatherapy oil as a safe and simple non-pharmacological alternative to alleviate dysmenorrhea.*

**Keywords : Effleurage Massage, Rose Aromatherapy, Primary Dysmenorrhea**  
**Bibliography : 63 (2017-2025)**

## KATA PENGANTAR

Om Swastiastu

Segala puji syukur kita panjatkan atas kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, atas segala berkat dan karunia yang telah diberikan-Nya kepada kita. Sehingga penyusunan Skripsi yang berjudul “Pengaruh *Effleurage Massage* Menggunakan Minyak Aromaterapi Mawar Terhadap Dismenorea Pada Remaja Putri di SMP Negeri 5 Mengwi” dapat terselesaikan dengan sebaik mungkin.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi persyaratan dalam memperoleh gelar sarjana kebidanan pada Program Studi Sarjana Kebidanan di STIKES Bina Usaha Bali. Peneliti mendapat bimbingan, bantuan, serta dukungan dari berbagai pihak untuk menyelesaikan Skripsi ini. Oleh sebab itu, melalui tulisan ini peneliti ingin mengucapkan Terima Kasih kepada pihak-pihak berikut ini :

1. Dr. Ir. I Putu Santika, MM selaku Ketua STIKES Bina Usaha Bali yang telah memberikan kesempatan untuk menjalani pendidikan Program Studi Sarjana Kebidanan di STIKES Bina Usaha Bali.
2. Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST., M.Keb selaku Ketua Program Studi Sarjana Kebidanan di STIKES Bina Usaha Bali.

3. Dr. Bdn. Luh Putu Widiastini, S.SiT., M.Kes selaku Penguji Utama yang telah memberikan masukan dan arahan dalam penyusunan dan ujian skripsi.
4. Bdn. Ni Made Egar Adhiestiani, S.ST., M.Keb selaku Pembimbing I yang telah meluangkan waktunya untuk membimbing serta memberikan masukan dalam penyusunan Skripsi.
5. Bd. Ni Putu Yunita Sri Lestari, S.Keb., M.Keb selaku Pembimbing II yang telah bersedia membantu dan memberi bimbingan untuk menyelesaikan Skripsi.
6. I Wayan Sutarsa, S.Pd., M.Pd selaku Kepala Sekolah di SMP Negeri 5 Mengwi yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian di sekolah tersebut.
7. Seluruh Keluarga dan Seluruh Pihak yang selalu memberikan semangat, dukungan serta turut membantu dalam menyelesaikan Skripsi.

Meskipun peneliti telah berusaha sebaik mungkin dalam Skripsi ini namun tentunya masih terdapat kekurangan. Tidak sedikit juga permasalahan dan kendala yang peneliti hadapi dalam mengembangkan Skripsi ini. Oleh karena itu, peneliti mengapresiasi bila ada kritik dan saran yang bersifat membangun demi menunjang kualitas ilmu pengetahuan yang lebih luas lagi. Semoga Skripsi ini bermanfaat baik bagi peneliti dan pembaca serta dapat diterapkan dengan baik.

Om Santih Santih Santih Om

Badung, Juni 2025

Penulis,

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	i
<b>SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN</b> .....	ii
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	iii
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	iv
<b>ABSTRAK</b> .....	v
<b>ABSTRACT</b> .....	vi
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	vi
<b>DAFTAR ISI</b> .....	ix
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xiii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xiv
<b>DAFTAR SINGKATAN</b> .....	xv
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	4
C. Tujuan.....	4
1. Tujuan Umum.....	4
2. Tujuan Khusus.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	5
E. Keaslian Penelitian .....	6
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	8
A. Kajian Teoritis.....	8
1. Konsep Remaja.....	8
2. Konsep Menstruasi .....	9

3. Dismenorea Primer .....	14
4. <i>Effleurage Massage</i> .....	21
5. Aromaterapi Mawar.....	23
B. Kajian Empiris.....	27
C. Kerangka Teori.....	30
<b>BAB III KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS, DAN DEFINISI</b>	
<b>OPERASIONAL .....</b>	<b>31</b>
A. Kerangka Konsep .....	31
B. Hipotesis.....	31
C. Definisi Operasional.....	32
<b>BAB IV METODE PENELITIAN.....</b>	<b>33</b>
A. Rancangan Penelitian .....	33
B. Populasi Dan Sampel.....	34
1. Populasi .....	34
2. Sampel .....	34
C. Tempat Penelitian.....	36
D. Waktu Penelitian .....	36
E. Etika Penelitian.....	36
F. Alat Pengumpulan Data.....	38
1. Instrumen Penelitian.....	38
2. Validitas Dan Reliabilitas.....	38
G. Prosedur Pengumpulan Data .....	39
1. Prosedur Administrasi .....	39
2. Prosedur Teknis .....	40
H. Pengolahan Data.....	42
1. Pengeditan Data ( <i>Editing</i> ) .....	42
2. <i>Coding</i> dan <i>Scoring</i> .....	42
3. Tabulasi Data.....	43
I. Rencana Analisis Data.....	43
1. Deskriptif.....	43
2. Komparatif.....	44
<b>BAB V HASIL PENELITIAN .....</b>	<b>45</b>
A. Gambaran Tempat dan Waktu Penelitian.....	45

B. Analisis Deskriptif.....	45
C. Analisis Komparatif .....	47
<b>BAB VI PEMBAHASAN.....</b>	<b>50</b>
A. Interpretasi Penelitian.....	50
B. Keterbatasan Penelitian .....	59
C. Implikasi Terhadap Pelayanan Kesehatan, Pendidikan, dan Penelitian .....	59
<b>BAB VII PENUTUP.....</b>	<b>61</b>
A. Kesimpulan.....	61
B. Saran .....	62
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	
<b>LAMPIRAN</b>	

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional .....	32
Tabel 4.1 <i>Non-Equivalent Control Group</i> .....	33
Tabel 5.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Umur, Umur <i>Menarche</i> , Lama Haid, Dismenorea <i>Pre Test</i> .....	46
Tabel 5.2 Hasil Analisis Tingkat Dismenorea Pada Kelompok Perlakuan Sebelum dan Setelah Diberikan <i>Effleurage Massage</i> Menggunakan Minyak Aromaterapi Mawar Pada Remaja Putri Kelas VII di SMP Negeri 5 Mengwi .....	47
Tabel 5.3 Hasil Analisis Tingkat Dismenorea Pada Kelompok Kontrol Sebelum dan Setelah Diberikan Pamflet Tentang Dismenorea Pada Remaja Putri di SMP Negeri 5 Mengwi .....	48
Tabel 5.4 Hasil Analisis Pengaruh <i>Effleurage Massage</i> Menggunakan Minyak Aromaterapi Mawar Terhadap Dismenorea Pada Remaja Putri di SMP Negeri 5 Mengwi .....	49

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	NRS ( <i>Numeric Rating Scale</i> ) .....	18
Gambar 2.2	Kerangka Teori Pengaruh <i>Effleurage Massage</i> Menggunakan Minyak Aromaterapi Mawar Terhadap Dismenorea Pada Remaja Putri di SMP Negeri 5 Mengwi .....	29
Gambar 2.3	Kerangka Konsep .....	31

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Jadwal Penelitian
- Lampiran 2 Surat Studi Pendahuluan
- Lampiran 3 Surat Permohonan Ijin Penelitian
- Lampiran 4 Surat Balasan Ijin Penelittian
- Lampiran 5 Surat Keterangan Lolos Uji Etik
- Lampiran 6 Surat Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 7 Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 8 Surat Pengantar Kuesioner
- Lampiran 9 SOP *Effleurage Massage* Menggunakan Minyak Aromaterapi Mawar
- Lampiran 10 Kuesioner *Numeric Rating Scale* (NRS)
- Lampiran 11 Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 12 Tabulasi Data
- Lampiran 13 Hasil Olah Data SPSS
- Lampiran 14 Lembar Bimbingan Skripsi

## DAFTAR SINGKATAN

<b>WHO</b>	: World Health Organization
<b>SMP</b>	: Sekolah Menengah Pertama
<b>SMAN</b>	: Sekolah Menengah Atas Negeri
<b>SMK</b>	: Sekolah Menengah Kejuruan
<b>BKKBN</b>	: Badan Keluarga Berencana Nasional
<b>BPS</b>	: Badan Pusat Statistik
<b>UNICEF</b>	: United Nations International Children's Emergency Fund
<b>Kemenkes RI</b>	: Kementerian Nasional Republik Indonesia
<b>FSH</b>	: Folicle Stimulating Hormone
<b>LH</b>	: Luteinizing Hormone
<b>NRS</b>	: Numeric Rating Scale
<b>VAS</b>	: Visual Analog Scale
<b>VRS</b>	: Verbal Rating Scale
<b>SOP</b>	: Standar Operasional Prosedur

## DAFTAR PUSTAKA

- A. Ad e. (2017). BAB IV Metodologi Penelitian. Mi, 5–24.  
<https://eprints.umm.ac.id/id/eprint/2824/5/BAB%20IV.pdf>
- Adhistry, Y. (2023). Edukasi Nyeri Haid (Dismenore) Pada Usia Remaja di SMP IT Abu Bakar Yogyakarta. 1(1).
- Adolph, R. (2016). Jumlah Siswa SMA Negeri 1 Stabat. 55–58.
- Agustin, S. (2022). Seperti ini Proses Menstruasi Pada Wanita Setiap Bulan.  
<https://www.alodokter.com/seperti-ini-proses-menstruasi-pada-wanita-setiap-bulan>
- Andanawarih, P., Jannah, M., & Artanti, S. (2020). Teknik Effleurage Massage terhadap Nyeri Dismenore. *Jurnal Kebidanan Harapan Pekalongan*, 7, 54–57.
- Andriani, F., & Wulandari, P. (2022). *Journal of Language and Health Volume 3 No 2*. 3(2), 71–78.
- Anggraeni, S., & Kamalia, R. (2024). Pengaruh Pendidikan Kesehatan dan Effleurage Massage Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore. 18(4), 457–465.
- Anggraini, M. A., Lasiaprillianty, I. W., & Danianto, A. (2022). Diagnosis dan Tata Laksana Dismenore Primer. *Cermin Dunia Kedokteran*, 49(4), 201–206.  
<https://doi.org/10.55175/cdk.v49i4.219>
- Arini, Z., Priambodo, G., & Murharyati, A. (2023). Pengaruh *Massage Effleurage* dan Aromaterapi Mawar Terhadap Tingkat Nyeri Disminore Pada Remaja Putri SMAN 01 Jatinom.
- Arisani, G. (2020). Pendidikan Kesehatan Dismenorea Pada Remaja Putri.  
<http://repo.polkesraya.ac.id/2090/1/Booklet%20Dismenorea.pdf>
- Aya, A. H. R. L. (2019). Faktor yang mempengaruhi kejadian dismenorea primer pada remaja putri kelas X Di SMK Raksana 2 Medan Tahun 2019. *Skripsi Fakultas Farmasi Dan Kesehatan Isntitut Kesehatan Helvetia Medan*, 1–57.  
<http://repository.helvetia.ac.id/id/eprint/2545>
- Ayu, W. D., & Nolisia, L. D. (2024). Penatalaksanaan *Massage Effleurage* Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Menstruasi Primer (Dismenore Primer) Pada Remaja Di Kampus Akper Ypib Majalengka Tahun 2023. *Kebidanan*, 10(10), 81–91.  
<https://jurnal.akperypib.ac.id/index.php/medisina/article/view/85/62>

- Aziz, M. Z. (2020). Apa itu Dismenore. <https://herminahospitals.com/id/articles/apa-itu-dismenore.amp>
- Azmi, D. N., Mahardika, I. K., Mutmainah, N., & Lestari, P. (2023). Pengertian Perkembangan dan Pertumbuhan Anak Usia SMP Ditinjau dari Pemahamannya Terhadap Pembelajaran IPA. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(3), 27171–27176.
- Beno, J., Silen, A. ., & Yanti, M. (2022). Penerapan kompres hangat untuk menurunkan nyeri Dismenore pada remaja putri di SMK Hasanah Pekanbaru. *Braz Dent J.*, 33(1), 1–12.
- BKKBN. (2020). Pembinaan Kepada Kader BKR. <https://kampungkb.bkkbn.go.id/kampung/13683/intervensi/302966/pembinaan-kepada-kader-bkr>
- Carmelia, N. P. C. (2022). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Dismenore Primer PADA Siswa SMK Kesehatan PGRI Denpasar.
- Fadila, I. (2023). *Dismenore*. hello sehat. <https://hellosehat.com/wanita/menstruasi/dismenore/>
- Fazdria, Dewita, Alchalidi, Henniwati, & Heriyani, T. (2018). *Pengaruh kompres hangat dan aromaterapi*. 12(1), 39–47.
- Fk, K., & Andalas, U. (2021). Hubungan Antara Usia *Menarche* Dan Lama Menstruasi Dengan Intensitas Dismenore Primer Pada Remaja Putri di SMPN 30 Padang. 1-6.
- Florescia, G. (2020). Inilah 4 Fase Yang Terjadi Saat Menstruasi. <https://www.halodoc.com/artikel/inilah-4-fase-yang-terjadi-saat-menstruasi>
- Hendrawati. (2017). Hubungan Durasi Tidur Dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiswi Universitas Muhammadiyah Surabaya. *Jurnal Akuntansi*, 11, 6–34.
- Hi.Wahab, S. S. D. (2020). Literatur Review Pengaruh Massage Effleurage Terhadap Penurunan.
- Hidayah, N., & Fatmawati, R. (2020). Manajemen Nyeri Haid Pada Remaja. Yuma Pressindo. 17.
- Hikmah, N., Amelia, C. R., & Ariani, D. (2018). Pengaruh Pemberian Masase Effleurage Menggunakan Minyak Aromaterapi Mawar terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenore pada Remaja Putri di SMK Negeri 2 Malang Jurusan Keperawatan. *Journal Of Issues In Midwifery*, 2(2), 34–45. <https://doi.org/10.21776/ub.joim.2018.002.02.4>
- Husnah, N. (2020). Analisis Faktor Pengetahuan Dan Sikap Remaja Tentang *Menarche* di SMP Negeri 4 Makassar.

- Juliyawati, N. K. A., Purnamayanti, P. P. I., & Adhiestiani, N. M. E. (2024). Pengaruh Aroma Terapi Mawar Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Dalam Proses Pengambilan Darah Triple Eliminasi. *7*, 30–36.
- Juwita, L., & Prabasari, N. A. (2022). Penatalaksanaan Dismenore Berdasarkan Karakteristik Dismenore Pada Remaja Putri. *Adi Husada Nursing Journal*, *8*(1), 1. <https://doi.org/10.37036/ahnj.v8i1.212>
- Kabinet Adhikara. (2023). Uji Wilcoxon Dan Mann Whitney. In *Studio Statistika*. <https://ss.mipa.ub.ac.id/uji-wilcoxon-dan-mann-whitney/>
- Kemendes RI. (2017). Perpustakaan Poltekkes Kemendes Padang. [http://pustaka.poltekkes-pdg.ac.id/index.php?p=show\\_detail&id=2158](http://pustaka.poltekkes-pdg.ac.id/index.php?p=show_detail&id=2158)
- Kemendes RI. (2018). Bagi Para Remaja, Kenali Perubahan Fisik Untuk Menghindari Masalah Seksual. <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/umum/20181219/2228898/bagi-para-remaja-kenali-perubahan-fisik-menghindari-masalah-seksual/>
- Kemendes RI. (2022). Kesehatan-Reproduksi-Remaja-Permasalahan-Dan-Upaya-Pencegahan @ *Yankes.Kemkes.Go.Id*. [https://yankes.kemkes.go.id/view\\_artikel/29/kesehatan-reproduksi-remaja-permasalahan-dan-upaya-pencegahan](https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/29/kesehatan-reproduksi-remaja-permasalahan-dan-upaya-pencegahan)
- KEMENKES RI. (2022). skala nyeri pada anak usia sekolah dan remaja. [https://yankes.kemkes.go.id/view\\_artikel/67/skala-nyeri-pada-anak-usia-sekolah-dan-remaja](https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/67/skala-nyeri-pada-anak-usia-sekolah-dan-remaja)
- Khoirun Nisa', & Kamidah Kamidah. (2023). Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Disminore Remaja Putri Di SMP Takhasus Alquran Wonosobo. In *Detector: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan* (Vol. 1, Issue 4). <https://doi.org/10.55606/detector.v1i4.2512>
- Kumparan. (2022). Ciri-ciri masa pubertas bagi anak laki-laki sesuai perubahan primer dan sekunder. <https://m.kumparan.com/kabar-harian/ciri-ciri-masa-pubertas-bagi-anak-laki-laki-sesuai-perubahan-primer-dan-sekunder-1xxjp3JEF3C/full>
- Makarim, F. R. (2022). Kenali 2 jenis nyeri haid yang bisa terjadi. halodoc. [https://www.halodoc.com/artikel/kenali-2-jenis-nyeri-haid-yang-bisa-terjadi?srsId=AfmBOor68848ACdV\\_ypbXHLGOSNwzw77Z0HlnMCNzdgoGUkSFORW1ZPW](https://www.halodoc.com/artikel/kenali-2-jenis-nyeri-haid-yang-bisa-terjadi?srsId=AfmBOor68848ACdV_ypbXHLGOSNwzw77Z0HlnMCNzdgoGUkSFORW1ZPW)
- Martaliana, M., & Eryani, S. (2019). Pengaruh Terapi Tertawa Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi. *Mitra Raflesia (Journal of Health Science)*, *11*(1). <https://doi.org/10.51712/mitraraflesia.v11i1.17>

- Maulana, I. F. (2023). Tak Cuma Aromaterapi, Ini 6 Manfaat Minyak Bunga Mawar. hello sehat. <https://hellosehat.com/herbal-alternatif/herbal/manfaat-minyak-mawar-untuk-tubuh/>
- Muliyah, P., Aminatun, D., Nasution, S. S., Hastomo, T., Sitepu, S. S. W., & Tryana. (n.d.). Regulasi Emosi Pada Remaja. *Journal GEEJ*, 7(2), 9–33.
- Muliyah, P., Aminatun, D., Nasution, S. S., Hastomo, T., Sitepu, S. S. W., & Tryana. (2020). Menstruasi. *Journal GEEJ*, 7(2), 8–28.
- Mulyani, A., Zahara, E., & Rahmi. (2021). *Literature review: Perbandingan tingkat nyeri menstruasi (dismenore) sebelum dan sesudah dilakukan hipnoterapi pada remaja putri.*
- Nadia, F., Mianna, R., Putri, T. I. Y. L., & Puspita, R. (2024). Aromaterapi Dalam Mengatasi Kecemasan (Perspektif Kesehatan Berdasarkan Hasil Penelitian).
- Nagy, H., Carlson, K., & Khan, M. A. (2023). *Dismenore.* <https://share.google/u6lRYLDNumFPpOzoF>
- Ndoen, M. C. P., Djajanti, C. W., & Kristianingsih, Y. (2019). Pengaruh Aromaterapi Mawar Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Haid Primer Pada Mahasiswa. *Jurnal Penelitian Kesehatan*, 8(2), 89–96.
- Ningsih, N. F., Safitri, D. E., Zanisa, I., & Salsabillah, N. (2023). Analisa Gambaran Gangguan Menstruasi dan Faktor yang mempengaruhi pada Mahasiswi Semester VI Universitas Pahlawan Tuanku Tambuni. 0–3.
- Novianti, N. P. Y. J. (2022). Hubungan Aktivitas Fisik Pada Remaja Putri Dengan Nyeri Hiad (Dismenore) Primer Di SMAN 1 Abiansemal. 33(1), 1–12.
- Novianti, R. (2021). Analisis Penanganan Dismenore Dengan Terapi Non Farmakologi: Literature Riview. *Pharmacognosy Magazine*, 75(17), 399–405.
- Nugraha, L. C. (2018). Pengaruh pemberian aromaterapi rose oil terhadap kecemasan pada pasien pre operasi sectio caesarea dengan spinal anestesi di RSKIA Sadewa Yogyakarta. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., April, 12–44.
- Nur, M. A., & Saihu, M. (2024). Pengolahan Data. *Ayan*, 15(1), 37–48.
- Nurchaliza, R. (2024). Teknik Pengambilan Sampel. Puti. <https://bit.telkomuniversity.ac.id/teknik-pengambilan-sampel/#:~:text=Sederhananya sampel merupakan bagian dari,akan dibahas di bawah ini>
- Nursangadah, S., Hidayah, N., & Rohmayanti. (2021). Penerapan Massage Effleurage dengan Minyak Aromaterapi Mawar untuk Mengatasi Dismenore. *Borobudur Nursing Review*, 01(01), 43.

- Permata Sari, D., & Sat Titi Hamranani, S. (2019). Pengaruh Terapi Massage Effleurage terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Remaja Putri di Klaten. *MOTORIK Jurnal Ilmu Kesehatan*, 14(2), 123–126. <https://doi.org/10.61902/motorik.v14i2.29>
- Pitriyani, W., Haniyah, S., & Safitri, M. (2024). Pengaruh Aromaterapi Mawar Terhadap Skala Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Pondok Pesantren Mamba'UI Ushulil Hikmah. *Coping: Community of Publishing in Nursing*, 11(4), 328. <https://doi.org/10.24843/coping.2023.v11.i04.p10>
- Pratiwi, F., & Subarnas, A. (2020). Aromaterapi Sebagai Media Relaksasi. *Farmaka*, 18(3), 66–75. <https://jurnal.unpad.ac.id/farmaka/article/view/27910>
- Prayuni, E., Imandiri, A., & Adianti, M. (2018). Journal of Vocational Health Studies Therapy For Irregular Menstruation With Acupunnture And Herbal Pegagan (Cantella Asiatica L. ). *Journal of Vocational Health Studies*, 2(5), 86–90. <https://doi.org/10.20473/jvhs>.
- Primadi, C. S., Arini, D. U., Yuntina, L., Soehaditama, J. P., & Nuraeni, N. (2024). Konsep Penelitian Kuantitatif: Populasi, Sampel, dan Analisis Data (Sebuah Tinjauan Pustaka). *Jurnal Ilmu Multidisplin*, 3(1), 1–12. <https://doi.org/10.38035/jim.v3i1.504>
- Probowati, A. D. (2021). Pengaruh spinning exercise terhadap dismenore pada mahasiswi diploma III Poltekkes Kemenkes Palangka Raya. *Skripsi*.
- Pujiati, E. (2024). Tingkat Stres Terhadap Intensitas Dismenore Primer. 15(1), 110–118.
- Putri, A. D., & Anwar, Y. (2021). Pengaruh Inhalasi Aromaterapi terhadap Nyeri Haid pada Remaja. *Jurnal Ilmu Farmasi*, 29–49.
- Putri, N. D., Sarifah, S., & M, N. S. (2019). Pemanfaatan Aroma Terapi Mawar Terhadap *Reducing High Blood Pressure in Hypertension*.
- Rafi, S., Dewi, R., Sari, P., Septiani, L., Utama, W. T., Kedokteran, F., Lampung, U., Obstetri, B., Kedokteran, F., Lampung, U., Mikrobiologi, B., Kedokteran, F., Lampung, U., Kerja, B. K., Kedokteran, F., & Lampung, U. (2024). *Gangguan Siklus Menstruasi*. 14, 587–592.
- Rahayu, Notesya, P. (2023). Bunga Rampai Manejemen Nyeri. PT. Media Pustaka Indo. 1-10.
- Rahayu, S., Ruspita, M., Rosiana, H., & Nasrawati. (2022). Teknik *Massage Effleurage & Pijat Oksitosin*  
[https://opac.stikesmucis.ac.id/index.php?p=show\\_detail&id=3499480#:~:text=Effleurage merupakan manipulasi gosokan yang,aliran pembuluh darah balik%20maka](https://opac.stikesmucis.ac.id/index.php?p=show_detail&id=3499480#:~:text=Effleurage%20merupakan%20manipulasi%20gosokan%20yang%20aliran%20pembuluh%20darah%20balik%20maka)

- Rahmah, M. (2020). Urgensi Pendidikan Agama Islam dalam Membentuk Pola Pikir Keagamaan Anak Usia SMP di Bawah Pola Asuh Orang Tua Permisif di Dusun Pesisir Kaduara Timur Pragaan Sumenep. *Jurnal Al-Mutharahah: Jurnal Penelitian Dan Kajian Sosial Keagamaan*, 5(3), 248–253.
- Rosdiana, R., Miskiyah, M., & Dahliana, D. (2024). Efektifitas effleurage massage dalam penurunan skala nyeri haid pada mahasiswa kebidanan. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 18(8), 949–956. <https://doi.org/10.33024/hjk.v18i8.455>
- Salamah, Q. N. (2021). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Program Studi Kesehatan Masyarakat UIN Syarif Hidayatullah Jakarta Tahun 2021.
- Salma. (2023). Populasi dan Sampel. <https://penerbitdeepublish.com/populasi-dan-sampel/>
- Salsabila, A. A., & Mochartini, T. (2022). Efektivitas Penggunaan Effleurage Massage dan Cryoterapy terhadap Penurunan Tingkat Nyeri pada Penderita Gastritis di Puskesmas Kecamatan Jatinegara Jakarta. *Malahayati Nursing Journal*, 4(10), 2504–2519. <https://doi.org/10.33024/mnj.v4i10.7077>
- Salsabila, N. S., Setyowati, E. R., Zoraya, S. I., & Mahaputra, I. G. B. A. (2025). Hubungan Lama Menstruasi, Kebiasaan Olahraga, dan Anemia dengan Kejadian Dismenore Primer pada Remaja Putri di SMA Negeri 9 Mataram. *Malahayati Nursing Journal*, 7(3), 1214–1228. <https://doi.org/10.33024/mnj.v7i3.18498>
- Saparwati, M., Novitasari Hidayaningtyas, E., Trimawati, T., & Saparwati, M. (2023). Hubungan Tingkat Stres Dengan Lama Menstruasi Pada Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 1(2), 91–96.
- Sari, D. K. (2021). Karya Tulis Ilmiah Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Dismenore Pada Remaja Putri Kecemasan Keramat Jati Jakarta Timur. *Pharmacognosy Magazine*, 75(17), 399–405.
- Sari, T. M., Amalia, R., Yunola, S., Studi, P., & Bidan, P. (2023). Faktor-Fkator Yang Berhubungan Dengan Dismenore Pada Remaja Putri. 8.
- sugiyono. (2018). Variabel Dependen. *Metode Penelitian*, 32–41.
- Sulistyoningsih, H., & Fitriani, S. (2022). Pemanfaatan Media Sosial Instagram untuk Meningkatkan Pengetahuan Remaja Tentang Pubertas. *Dinamisia : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(1), 223–228. <https://doi.org/10.31849/dinamisia.v6i1.5140>
- Susanti, E., & Wulandari, S. (2021). Faktor-faktor yang berhubungan dengan usia menarche pada siswi kelas VIII MTsN 1 Bukittinggi. *Jurnal Kesehatan Prima Nusantara, Volume 8 N(2)*, 155–160.
- Swandari, A. (2022). Buku ajar intervensi fisioterapi pada kasus dismenore. UM Publishing. 11-43.

- Thea, I. (2020). Karakteristik Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP).  
<https://share.google/mrQenx0VxEh2XJa2N>
- UNICEF. (2016). Manajemen Kebersihan Menstruasi. In *Unicef* (Vol. 1, Issue 1).
- Vilasari, A. (2021). Fisiologi Menstruasi. Strada Press. 1-5.
- Widyanindra, S. M. (2021). Tips Penggunaan Aromaterapi Untuk Maksimal.  
<https://ners.unair.ac.id/site/index.php/news-fkp-unair/30-lihat/799-tips-penggunaan-aromaterapi-untuk-manfaat-maksimal>
- Wildayani, D., Lestari, W., & Ningsih, W. L. (2023). Dismenore : Asupan Zat Besi , Kalsium Dan Kebiasaan Olahraga. In *Buku monograf dismenore*.  
[http://repository.mercubaktijaya.ac.id/100/1/BUKU DESMINORE.pdf](http://repository.mercubaktijaya.ac.id/100/1/BUKU_DESMINORE.pdf) Monograf
- Yuniati, R., Indah purnama Eka Sari, W., Almaini, Fitri Andini, I., & Susanti, E. (2022). *Journal Of Midwifery Vol. 10 No. 2 Oktober 2022. 10(2), 46–54.*