

**PENGARUH PEMBERIAN AROMATERAPI LEMON
TERHADAP INTENSITAS NYERI HAID REMAJA
PUTRI DI UPTD PUSKESMAS
KLUNGKUNG II**



SKRIPSI

Oleh:

NI KADEK SRIANI

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2026**

**PENGARUH PEMBERIAN AROMATERAPI LEMON
TERHADAP INTENSITAS NYERI HAID REMAJA
PUTRI DI UPTD PUSKESMAS
KLUNGKUNG II**

SKRIPSI

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

Diajukan Oleh:

**NI KADEK SRIANI
NIM. A1225055**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2026**

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Ni Kadek Sriani
NIM : A1225055
Jurusan : Sarjana Kebidanan
Judul Skripsi : Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lemon Terhadap
Intensitas Nyeri Haid Remaja Putri di UPTD Puskesmas
Klungkung II

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa tugas akhir yang saya tulis benar-benar hasil karya sendiri, bukan merupakan pengambil 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, 12 Juli 2026



(Ni Kadek Sriani)

HALAMAN PERSETUJUAN

PENGARUH PEMBERIAN AROMATERAPI LEMON TERHADAP INTENSITAS NYERI HAID REMAJA PUTRI DI UPTD PUSKESMAS KLUNGKUNG II

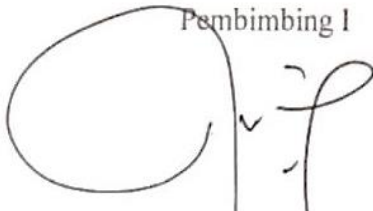
Diajukan Oleh:

NI KADEK SRIANI
NIM. A1225055

Badung, 20 Juli 2026

Telah Disetujui oleh Dosen Pembimbing

Pembimbing I



Bdn. Putu Ayu Dina Saraswati, S.Tr. Keb., M.Keb
NIDN. 0822059601

Pembimbing II



Bdn. I Gusti Agung Manik Karuniadi, S.ST., M.Kes
NIDN. 0821098803

Mengetahui,
Program Studi Kebidanan Program Sarjana

Ketua



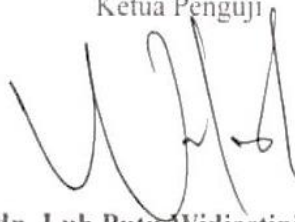
Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udavani, S.ST., M.Keb
NIDN. 0808068701

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI INI TELAH DIPERTAHANKAN DAN DISAHKAN DI DEPAN
DEWAN PENGUJI PROGRAM STUDI KEBIDANAN DAN PROFESI BIDAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
Tanggal: 27 Juli 2026

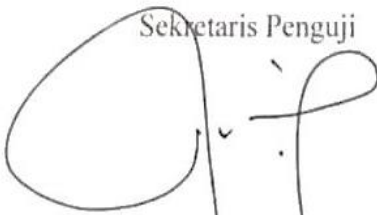
Yang Terdiri Dari:

Ketua Penguji



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

Sekretaris Penguji



Bdn. Putu Ayu Dina Saraswati, S.Tr. Keb., M.Keb
NIDN. 0822059601

Anggota Penguji



Bdn. I Gusti Agung Manik Karuniadi, S.ST., M.Kes
NIDN. 0821098803

Mengetahui,
Program Studi Kebidanan Program Sarjana

Ketua



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

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

Skripsi, Juli 2026

Ni Kadek Sriani

Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lemon Terhadap Intensitas Nyeri Haid Remaja Putri di UPTD Puskesmas Klungkung II

(xv + 56) halaman + 6 tabel + 4 gambar + 13 lampiran

ABSTRAK

Nyeri haid merupakan keluhan yang sering dialami remaja putri dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Aromaterapi lemon merupakan terapi nonfarmakologis yang berpotensi membantu menurunkan intensitas nyeri haid. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian aromaterapi lemon terhadap intensitas nyeri haid remaja putri di UPTD Puskesmas Klungkung II.

Penelitian kuantitatif ini menggunakan desain *quasi-experiment* dengan *non-equivalent control group design*. Penelitian dilaksanakan pada April–Mei 2026 dengan sampel 36 remaja putri yang dibagi menjadi kelompok perlakuan dan kelompok kontrol (masing-masing 18 responden) menggunakan teknik *purposive sampling*. Intensitas nyeri diukur menggunakan *Numerical Rating Scale* (NRS). Analisis data menggunakan uji *Wilcoxon* dan *Mann–Whitney*.

Hasil penelitian menunjukkan rata-rata usia responden pada kelompok perlakuan 15,67 tahun dan kelompok kontrol 16,28 tahun, dengan rata-rata usia menarche 13,11 tahun dan 13,22 tahun. Sebelum intervensi, mayoritas responden mengalami nyeri sedang. Terdapat perbedaan intensitas nyeri sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok perlakuan ($p=0,000$) dan tidak ada perbedaan nyeri pada kelompok kontrol ($p=0,083$). Analisis antar kelompok menunjukkan aromaterapi lemon berpengaruh terhadap penurunan intensitas nyeri haid ($p=0,000$). Aromaterapi lemon dapat dipertimbangkan sebagai intervensi nonfarmakologis dalam layanan kebidanan untuk membantu mengurangi nyeri haid pada remaja putri.

Kata Kunci : aromaterapi lemon, intensitas nyeri, nyeri haid, remaja putri
Daftar Pustaka : 80 (2020-2026)

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BINA USADA BALI
BACHELOR DEGREE OF MIDWIFERY

Undergraduate thesis, July 2025

Ni Kadek Sriani

The Effect of Lemon Aromatherapy on Menstrual Pain Intensity Among Adolescent Girls at UPTD Puskesmas Klungkung II

(xv + 56) pages + 6 tabels + 4 pictures + 13 appendices

ABSTRACT

Menstrual pain is a common complaint among adolescent girls and may interfere with daily activities. Lemon aromatherapy is a non-pharmacological intervention that may help reduce menstrual pain intensity. This study aimed to determine the effect of lemon aromatherapy on menstrual pain intensity among adolescent girls at UPTD Puskesmas Klungkung II.

This quantitative study employed a quasi-experimental design with a non-equivalent control group design. The study was conducted from April to May 2026 and involved 36 adolescent girls selected using purposive sampling. Participants were assigned to an intervention group and a control group, each consisting of 18 respondents. Pain intensity was measured using the Numerical Rating Scale (NRS). Data were analyzed using the Wilcoxon and Mann–Whitney tests.

The mean age of participants was 15.67 years in the intervention group and 16.28 years in the control group, while the mean age at menarche was 13.11 and 13.22 years, respectively. Before the intervention, most participants reported moderate pain. Significant differences were found before and after the intervention in both the intervention group ($p=0.000$) and there is no differences in control group ($p=0.083$). Between-group analysis showed that lemon aromatherapy significantly reduced menstrual pain intensity ($p=0.000$). Lemon aromatherapy may be considered a non-pharmacological intervention in midwifery care to alleviate menstrual pain among adolescent girls.

Keywords : adolescent girls, lemon aromatherapy, menstrual pain, pain intensity
Bibliography : 80 (2020-2026)

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadapan Ida Sang Hyang Widhi Wasa atau Tuhan Yang Maha Esa karena berkat dan Anugerah-Nyalah peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lemon Terhadap Intensitas Nyeri Haid Remaja Putri di UPTD Puskesmas Klungkung II”. Skripsi ini disusun untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usaha Bali.

Terselesaikannya Skripsi penelitian ini tidak lepas dari bantuan dan dorongan serta bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada:

1. Dr. Ir. I Putu Santika, MM selaku ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usaha Bali yang memberikan kesempatan untuk mengikuti pendidikan Sarjana Kebidanan.
2. Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST., M.Keb selaku Ketua Program Studi Kebidanan Program Sarjana STIKES Bina Usaha Bali yang telah banyak membantu dan mengarahkan selama pendidikan.
3. Bdn. Putu Ayu Dina Saraswati, S.Tr. Keb., M.Keb., selaku pembimbing I yang telah memberikan masukan dan bimbingan serta mengarahkan kelengkapan materi sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan tepat waktu.
4. Bdn. I Gusti Agung Manik Karuniadi, S.ST., M.Kes., selaku pembimbing II yang telah membantu penulis dalam memberikan masukan dan saran serta

mengarahakan kelengkapan materi sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan tepat waktu

5. Seluruh staf Dosen STIKES Bina Usada Bali Yang telah membina, membimbing penulis sejak awal pendidikan hingga saat ini.
6. Drg.Kadek Asri Susanti Dewi,M.M, selaku Kepala UPTD Puskesmas Klungkung II yang telah memberikan izin dan arahan pada peneliti, sehingga penelitian ini dapat selesai dengan tepat waktu.
7. Keluarga tercinta yang senantiasa memberikan doa dan dukungan moril dalam penyusunan skripsi ini.
8. Rekan-rekan Program Studi Sarjana Kebidanan yang memberikan dukungan sehingga penulis mampu untuk menyelesaikan skripsi ini.
9. Kepada Semua Responden yang terlibat dalam penelitian ini sehingga penelitian ini dapat selesai dengan tepat waktu.

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu penulis membuka diri untuk menerima segala kritik dan saran yang membangun. Akhir kata penulis berharap semoga penelitian ini dapat bermanfaat bagi semua pihak. Terimakasih.

Badung, 5 Juli 2026

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
<i>ABSTRACT</i>	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
DAFTAR SINGKATAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	4
E. Keaslian Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
A. Kerangka Teoretis	7

1. Remaja.....	7
2. Konsep Nyeri Haid.....	10
3. Aromaterapi Lemon.....	17
B. Kajian Empiris.....	21
C. Kerangka Teori.....	23
BAB III KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS DAN DEFINISI	
OPERASIONAL	25
A. Kerangka Konsep	25
B. Hipotesis	25
C. Definisi Operasional.....	26
BAB IV METODE PENELITIAN	27
A. Desain Penelitian	27
B. Populasi dan Sampel.....	28
1. Populasi	28
2. Sampel.....	28
C. Tempat Penelitian.....	31
D. Waktu Penelitian	31
E. Etika Penelitian.....	31
F. Alat Pengumpulan Data.....	33
1. Instrumen Penelitian.....	33
2. Validitas dan Reliabilitas.....	34
G. Prosedur Pengumpulan Data	34
H. Pengolahan Data	37

I. Analisis Data	38
BAB V HASIL PENELITIAN	40
A. Tempat dan Waktu Penelitian	40
B. Hasil Analisis Univariat	41
C. Hasil Analisis Bivariat	44
BAB VI PEMBAHASAN	45
A. Interpretasi Penelitian.....	45
B. Keterbatasan Penelitian	54
C. Implikasi Terhadap Pelayanan, Pendidikan, dan Penelitian ...	54
BAB VII PENUTUP	56
A. Simpulan	56
B. Saran.....	57
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

halaman

Tabel 3.1 Definisi Operasional Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lemon Terhadap Intensitas Nyeri Haid Remaja Putri di UPTD Puskesmas Klungkung II	26
Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Remaja Putri di UPTD Puskesmas Klungkung II	41
Tabel 5.2 Hasil Identifikasi Intensitas Nyeri Haid Remaja Putri di UPTD Puskesmas Klungkung II Sebelum dan Setelah Pemberian Aromaterapi Lemon Pada Kelompok Perlakuan	43
Tabel 5.3 Hasil Identifikasi Intensitas Nyeri Haid Remaja Putri di UPTD Puskesmas Klungkung II Saat <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Pada Kelompok Kontrol	43
Tabel 5.4 Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lemon Terhadap Intensitas Nyeri Haid Remaja Putri di UPTD Puskesmas Klungkung II	44

DAFTAR GAMBAR

	halaman
Gambar 2.1 Tingkat Nyeri Berdasarkan <i>Numerical Rating Scale</i>	14
Gambar 2.2 Kerangka Teori Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lemon Terhadap Intensitas Nyeri Haid Remaja Putri di UPTD Puskesmas Klungkung II.....	24
Gambar 3.1 Kerangka Konsep Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lemon Terhadap Intensitas Nyeri Haid Remaja Putri di UPTD Puskesmas Klungkung II.....	25
Gambar 4.1 Desain Penelitian Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lemon Terhadap Intensitas Nyeri Haid Remaja Putri di UPTD Puskesmas Klungkung II.....	27

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Jadwal Penelitian
- Lampiran 2. Surat Permohonan Izin Studi Pendahuluan
- Lampiran 3. Surat Balasan Izin Studi Pendahuluan
- Lampiran 4. Surat Keterangan Lolos Kaji Etik
- Lampiran 5. Surat Permohonan Izin Penelitian
- Lampiran 6. Surat Balasan Izin Penelitian
- Lampiran 7. Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 8. Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 9. Standar Operasional Prosedur Pemberian Aromaterapi Lemon
- Lampiran 10. Lembar Penilaian Intensitas Nyeri
- Lampiran 11. Hasil Analisis SPSS
- Lampiran 12. Dokumentasi
- Lampiran 13. Lembar Bimbingan

DAFTAR SINGKATAN

CAM	: <i>Complementary and Alternative Medicine</i>
FPS-R	: <i>Face Pain Scale Revised</i>
Ha	: Hipotesis Alternatif
Ho	: Hipotesis Nol
KEPK	: Komisi Etik Penelitian Kesehatan
NRS	: <i>Numerical Rating Scale</i>
NSAID	: <i>Nonsteroidal Anti-Inflammatory Drugs</i>
PG	: Prostaglandin
PSP	: Persetujuan Setelah Penjelasan
RSUD	: Rumah Sakit Umum Daerah
SC	: <i>Sectio Caesarea</i>
SMA	: Sekolah Menengah Atas
SOP	: Standar Operasional Prosedur
SPSS	: <i>Statistical Product and Service Solutions</i>
STIKES	: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan
UPTD	: Unit Pelaksana Teknis Daerah
WHO	: <i>World Health Organization</i>

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, V. I., Rosdianto, N. O., Adyani, K., Rosyeni, Y., Rusyanti, S., & Sumarni. (2024). *Dismenore*. Penerbit NEM.
- Agnesia, Y., Sari, S. W., Hamdhani, N., Ramadhani, D. W., & Nopianto. (2023). *Buku Ajar Metode Penelitian Kesehatan*. Penerbit NEM.
- Agustina, L., Kurniarum, A., & Sefiany, K. A. (2024). Efek Aromaterapi Lemon pada Mengurangi Nyeri Dysmenorrhoe pada Wanita Remaja di SMA Negeri 2 Klaten. *Journal of Knowledge and Collaboration*, 1(9). <https://ojs.arbain.co.id/index.php/jkc/index>
- Amilisyah, M. N., Paseriani, N., Hariyani, F., & Sipasulta, G. C. (2023). Pengaruh Abdominal Stretching Exercise Terhadap Nyeri Haid (Dismenore) Pada Siswi Putri Smpn 1 Tanjung Palas Barat Kabupaten Bulungan Tahun 2023. *Aspiration of Health Journal*, 1(3), 554–562. <https://doi.org/10.55681/aohj.v1i3.201>
- Amir, A., & Rantesigi, N. (2021). Pengaruh Aromaterapi Lemon dan Guided Imagery Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pada Pasien Dengan Fraktur Ekstremitas. *Madago Nursing Journal*, 2(1), 9–14. <https://doi.org/10.33860/mnj.v2i1.441>
- Amruddin, Priyanda, R., Agustina, T. S., Ariantini, N. S., Rusmayani, N. G. A. L. A. A., Ningsih, K. P., Wulandari, S., Putranto, P., Yunita, I., Untari, I., Mujiani, S., & Wicaksono, D. (2022). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Pradina Pustaka.
- Anggraini, K. R., Lubis, R., & Azzahroh, P. (2022). Pengaruh Video Edukasi Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Remaja Awal Tentang Kesehatan Reproduksi. *Jurnal Menara Medika*.
- Ani, I. P., & Machfudloh. (2021). Literature Review: Pengobatan Bagi Ibu Hamil Untuk Meredakan Mual Muntah. *Bhamada: Jurnal Ilmu Dan Teknologi Kesehatan*, 12(2), 20. <http://ojs.stikesbhamadaslawi.ac.id/index.php/jik>
- Ardyantin, R. I., Alfitri, R., & Widatrilupi, R. M. V. (2024). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lemon Dalam Menurunkan Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri di SMP PGRI 05 Tirtoyudo. *Journal of Public Health Innovation*, 4(2), 388–393. <https://doi.org/10.34305/jphi.v4i02.1132>
- Ariani, A., Mulyani, Y., & Rosifa, R. (2023). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lemon terhadap Penurunan Dismenore pada Remaja Putri. *Jurnal Kebidanan Harapan Ibu Pekalongan*, 10(2), 126–133. <https://doi.org/10.37402/jurbidhip.vol10.iss2.262>

- Artawan, I. P., Adianta, I. K. A., & Damayanti, I. A. 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. <https://doi.org/10.37294/jrkn.v6i2.412>
- Avia, I., Yunike, Kusumawaty, I., Handian, F. I., Ahmad, S. N. A., Simanjuntak, G. V., Wahyurianto, Y., Surani, V., Achmad, V. S., Suprpto, Muslimin, D., Solehudin, & Hariati. (2022). *Penelitian Keperawatan*. Get Press.
- Bayyinah, A. S., & Hermawati, H. (2024). Penerapan Aromaterapi Lemon (Citrus) Pada Penurunan Nyeri Menstruasi Mahasiswi Program Studi DIII Keperawatan Semester 6 Universitas 'Aisyiyah Surakarta. *Jurnal Kesehatan Dan Kedokteran*, 1(4), 54–64. <https://doi.org/10.62383/vimed.v1i4.780>
- Dadhich, S., H, G. B., & S, S. J. (2025). Prevalence and Associated Factors of Dysmenorrhea among College-Going Girls in Jhalawar District, Rajasthan. *European Journal of Cardiovascular Medicine (EJCM)*. <https://www.healthcare-bulletin.co.uk/>
- Darwel, Syamsul, M., Ramlan, P., Samad, M. A., Syakurah, R. A., Ngkolu, N. W., Lestari, P. P., & Rahmawati. (2022). *Statistik Kesehatan: Teori dan Aplikasi*. Global Eksekutif Teknologi.
- Enawati, S., Khoirunnisa Aulia, D., Widyastuti, Y., Handayani, S., & Yuningsih, D. (2022). Pengaruh Aromaterapi Lemon Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pasien Post Operasi Laparatomi. *Jurnal Kesehatan Dan Kedokteran*, 1(3).
- Fadillah, R. T., Usman, A. M., & Widowati, R. (2022). Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Siswi Putri Kelas X Di SMA 12 Kota Depok. *MAHESA : Malahayati Health Student Journal*, 2(2), 258–269. <https://doi.org/10.33024/mahesa.v2i2.5907>
- 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. <https://doi.org/10.36565/jab.v10i1.277>
- Fensynthia, G. (2024, July 19). *Pubertas dan Perubahan yang Terjadi pada Tubuh*. Alodokter: Hidup Sehat.
- Fitria, A., Prawita, A. A., & Yana, S. (2021). Pengaruh Aromaterapi Lemon terhadap Emesis Gravidarum Trimester I. *Jurnal Bidan Cerdas*, 3(3), 96–102. <https://doi.org/10.33860/jbc.v3i3.445>
- Halim, A. R., & Khayati, N. (2020). Pengaruh Hipnoterapi Lima Jari Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pada Pasien Kanker Serviks. *Ners Muda*, 1(3), 159. <https://doi.org/10.26714/nm.v1i3.6211>

- Harzif, A. K., Zulimartin, H., Shadrina, A., Harahap, J. S., Tanjung, A., & Muharam, R. (2025). Prevalence, Severity, and Self-Medication for Dysmenorrhea among Female Adolescents in Indonesia. *Majalah Kedokteran Bandung*, 57(2), 104–110. <https://doi.org/10.15395/mkb.v57.3952>
- Hertati, D., & Prastiwi, A. P. (2025). *Remaja Siap Hadapi Menarche*. CV Eureka Media Aksara.
- Hidayat, A. A. (2021). *Metodologi Keperawatan Untuk Pendidikan Vokasi*. Health Books Publishing.
- Ibrahim, J. (2022). *Buk Ajar Metodologi Penelitian Kesehatan*. Penerbit NEM.
- Idayanti, T., Anggraeni, W., & Umami, S. F. (2022). Pendidikan Kesehatan Tentang Pubertas Pada Remaja Putra di SDIT Permata Mulia Dusun Genengan Desa Banjaragung Kecamatan Puri Mojokerto. *Journal of Community Engagement in Health*, 5(1), 13–16. <https://doi.org/10.30994/jceh.v5i1.324>
- Isroani, F., Mahmud, S., Qurtubi, A., Pebriana, P. H., Karim, A. R., Yuwansyah, Y., Yetti, R., Kessi, A. M. F., & Aminah. (2023). *Psikologi Perkembangan*. Mitra Cendekia Media.
- Itani, R., Soubra, L., Karout, S., Rahme, D., Karout, L., & Khojah, H. M. J. (2022). Primary Dysmenorrhea: Pathophysiology, Diagnosis, and Treatment Updates. *Korean Journal of Family Medicine*, 43(2), 101–108. <https://doi.org/10.4082/kjfm.21.0103>
- Janapriya, G. R., Antari, N. K. A. J., & Wahyuni, N. (2024). Relationship between hemoglobin level and incidence of primary dysmenorrhea among high school students. *Physical Therapy Journal of Indonesia*, 5(2), 151–158. <https://doi.org/10.51559/ptji.v5i2.213>
- Karlinda, B., Oswati Hasanah, & Erwin. (2022). Gambaran Intensitas Nyeri, Dampak Aktivitas Belajar, dan Koping Remaja yang Mengalami Dismenore. *Jurnal Vokasi Keperawatan (JVK)*, 5(2), 128–137. <https://doi.org/10.33369/jvk.v5i2.23310>
- Karuniadi, I. G. A. M., Widiastini, L. P., & Saraswati, P. A. D. (2023). The Effectiveness of YOPI (Yoga and Lavender Aromatherapy) in Reducing Menstrual Pain (Dysmenorrhea) in Young Women in Mekarbhuana Village, Badung. *Midwifery and Nursing Research*, 5(1), 28–31. <https://doi.org/10.31983/manr.v5i1.9636>
- Khamidah, Afriyani, L. D., Tusina, H., Fitria, Y., & Wahyu, Y. (2022). Promosi Kesehatan Penanganan Dismenorea dengan Akupresure pada Remaja Putri di

Dusun Sedono Desa Genting. *Prosiding Seminar Nasional Dan Call For Paper Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo*, 1(1).

Khotimah, H., & Lintang, S. S. (2022). Terapi Non-Farmakologi untuk Mengatasi Nyeri Dismenore pada Remaja. *Faletehan Health Journal*, 9(3), 343–352. <https://doi.org/10.33746/fhj.v9i3.499>

Kurniawan, Dr. W., & Agustini, A. (2021). *Metodologi Penelitian Kesehatan dan Keperawatan*. LovRinz Publishing.

Kusumaningsih, M. R., Sakinah, H., & Rahmawati, A. (2024). Pemberian Aromaterapi Lemon dan Lavender terhadap Nyeri Dismenore pada Remaja : Literature Review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 7(3), 540–549. <https://doi.org/10.56338/mppki.v7i3.4660>

Lestari, A. D. (2022). *Akupresur dan Aromaterapi: Metode Tradisional Komplementer dalam Mengatasi Ketidaknyamanan pada masa Kehamilan Berbasis Bukti*. PT Nasya Expanding Management.

Marques, I. M., & Suwanti. (2022). Gambaran Tingkat Nyeri Haid (Dysmenorrhea) pada Remaja Putri di Kelurahan Gedanganak. *Indonesian Journal of Nursing Research (IJNR)*, 5(2), 97–103. <https://doi.org/10.35473/ijnr.v5i2.1810>

Mauruh, C. V., Malik, Muh. Z., Isnawati, I. A., Mahendra, D., Napolion, K., Plasay, M., Maria, D., Asrianto, Handayani, P. A., & Harun, B. (2022). *Paliative Nursing*. Rizmedia Pustaka Indonesia.

Mesele, T. T., Ayalew, H. G., Syoum, A. T., & Antehneh, T. A. (2022). Impact of Dysmenorrhea on Academic Performance Among Haramaya University Undergraduate Regular Students, Eastern Ethiopia. *Frontiers in Reproductive Health*, 4(5), 359–366. <https://doi.org/10.3389/frph.2022.939035>

Mintaningtyas, S. I., Isnaini, Y. S., & Lestari, D. P. (2023). *Buku Ajar Asuhan Persalinan dan Bayi Baru Lahir*. Penerbit NEM.

Mislani, A., Mahdalena, & Firdaus, S. (2020). Penanganan Dismenore Cara Farmakologi dan Nonfarmakologi. *Jurnal Citra Keperawatan*, 7(1).

Muhriyani, Erika, & Jumaini. (2022). Pengaruh Pemberian Kombinasi Rebusan Jahe Merah Dengan Asam Jawa Terhadap Intensitas Dismenore. *Jurnal Medika Utama*, 3(4).

Mujayati, N., Ariyani, N. W., Ariyani, N. W., Mauliku, J., & Mauliku, J. (2022). Efektivitas Aromaterapi Lemon Pada Penurunan Derajat Emesis Gravidarum Di Praktek Mandiri Bidan. *Jurnal Ilmiah Kebidanan (The Journal Of Midwifery)*, 10(1), 73–79. <https://doi.org/10.33992/jik.v10i1.1635>

- Muzaki, A. (2023). Pemberian Aromaterapi Lemon Untuk Menurunkan Nyeri Akut Pada Pasien Fraktur di IGD. *Nursing Science Journal (NSJ)*.
- Nasution, N., & Manullang, H. F. (2023). Pengaruh Aromaterapi Lemon Dan Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Primer Pada Remaja Putri. *Best Jpurnal (Biology Education, Sains and Technology)*, 6(1), 274–280.
- Ningsih, M. P., Aziza, N., & Thaariq, A. (2025). Penurunan Intensitas Nyeri Kala I Fase Aktif Dengan Aromaterapi Minyak Esensial Lemon. *Jurnal Sains Kebidanan*, 7(1). <https://doi.org/10.31983/jsk.v7i1.11732>
- Ningtyas, N. W. R., Amanupunno, N. A., Manueke, I., Ainurrahmah, Y., Pramesti, D., Yuliana, Yanti, R. D., Sirega, M. A., Samutri, E., Syafriani, A. M., Qorahman, W., Hesty, Ekawaty, F., Kusumahat, E., Fitria, K. T., & Laoh, J. M. (2023). *Bunga Rampai Manajemen Nyeri*. PT Media Pustaka Indo.
- Nirmala, S., Suryati, T., Ali, M., & Nastasya, R. O. (2024). Pengaruh Kompres Hangat Menggunakan Bantal Elektrik Terhadap Penurunan Nyeri Haid (Dismenore) Pada Remaja Akhir. *Journal of Language and Health*, 5(1). <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JLH>
- Norfai. (2021). *Kesulitan dalam Menulis Karya Tulis Ilmiah, Kenapa Bingung ?* Lakeisha.
- Nugroho, A. S., & Haritanto, W. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif Dengan Pendekatan Statistika (Teori, Implementasi, Praktik dengan SPSS)*. Andi.
- Nurpratiwi, N., Yousriatin, F., & Maulidiyah, U. (2020). Pengaruh Pemberian Aroma Terapi Lemon (Citrus) Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore. *Khatulistiwa Nursing Journal*, 1(1). <https://doi.org/10.53399/knj.v1i1.67>
- Pamungkas, P. A. D., Hadi, S. P. I., & Ananti, Y. (2022). *Rahasia Si Orange (Wortel) Untuk Mengurangi Nyeri Haid*. Penerbit NEM.
- Puspariny, C., Marsilia, I. D., Aisyaroh, N., Tambunan, H., Sembiring, D. B., & Muhida, V. (2025). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Pada Remaja Dan Perimenopause*. Optimal Untuk Negeri.
- Putri, I. W. S., & Gati, N. W. (2023). Gambaran skala nyeri haid (Dismenorea) pada remaja putri di Desa Tanjungrejo Kabupaten Sukoharjo. *Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 7(1), 1–10.
- Rahayu, H. K., Hindarta, N. A., Wijaya, D. P., Cahyaningrum, H., Kurniawan, M. E. T., Salsabila, & Faiza, T. A. (2023). *Gizi dan Kesehatan Remaja*. Zahira Media Publisher.

- Romlah, S. N., Sri Utari, A., Haryanto, S., & Susanti, E. (2022). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lemon Terhadap Nyeri Dismenore Pada Mahasiswa Program Studi D III Kebidanan Stikes Widya Dharma Husada Tangerang. *Edu Masda Journal*, 6. <http://openjournal.masda.ac.id/index.php/edumasda>
- Rosyidah, M., & Fijra, R. (2021). *Metode Penelitian*. Deepublish.
- Safitri, S., Kurrohman, T., & Edi, M. (2024). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Terjadinya Dismenorea Primer Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Perguruan Tinggi. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 6(5). <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP>
- Salsabil, A. P., Meylawati, L. E., & Rahayu, W. D. (2025). Efektivitas Aromaterapi Lemon dalam Mengurangi Nyeri Dismenorea pada Remaja. *Jurnal Manajemen Kesehatan Dan Keperawatan*, 2(4), 212–217. <https://doi.org/10.35968/cyvena72>
- Salsabila, A., Amsah, D. G., Nadia, N., Simanjuntak, N. R., Nasution, S. A., Qauli, S., & Lubis, R. (2024). Periodisasi Masa Remaja Dan Ciri Khasnya: Pubertas, Remaja Awal Dan Remaja Akhir. *Jurnal Inovasi Pendidikan*, 7(5).
- Saragih, H., Anda, A., Ginting, 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. <https://jurnal.akperrscikini.ac.id/index.php/JKC>
- Saras, T. (2023). Aromaterapi: Memanfaatkan Aroma untuk Kesehatan dan Kesejahteraan. *Tiram Media*.
- Sari, T. M., Suprida, Amalia, R., & Yunola, S. (2022). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Dismenore Pada Remaja Putri Di Man 1 Ogan Komering Ulutahun 2021. *Jurnal Ilmu Kesehatan UMC*, 11(1).
- Sari, W. I. P. E., Kurniyati, & Esmianti, F. (2023). *Penerapan Asuhan Kebidanan Tradisional Komplementer untuk Mengurangi Keluhan Mual Muntah pada Ibu Hamil*. Penerbit NEM.
- Sari, W. P., & Surahman, F. (2026). Hubungan Tingkat Usia Dan Pengetahuan Menarche Pada Remaja Putri Terhadap Kejadian Dismenore Di SMAN 1 Tebing Tinggi Tahun 2025. *Student Scientific Journal*, 4(1), 181–192.
- Siagian, D. S., Sidoretno, W. M., Ratih, R. H., & Ayuningtyas, R. (2025). Meningkatkan Kualitas Hidup Remaja melalui Terapi Komplementer: Pendekatan Holistik untuk Kesehatan Remaja. *Indonesia Berdaya*, 6(1).
- Siregar, M. H., Susanti, R., Indriawati, R., Panma, Y., Hanaruddin, D. Y., Adhiwijaya, A., Akbar, H., Agustawan, Nugraha, D. P., & Renaldi, R.

- (2021). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Yayasan Penerbit Muhammad Zaini.
- Subakti, H., Prisusanti, R. D., Fahmi, A., Haryanti, S., Pangest, N. A., Primasari, N. A., Putri, N. S., Adinata, A., Hadi, I., & Firmansyah, H. (2021). *Riset Kualitatif dan Kuantitatif dalam Bidang Kesehatan*. Media Sains Indonesia.
- 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. <https://doi.org/10.31004/innovative.v4i2.9859>
- Suleman, N. A., Hadju, V. A., & Aulia, U. (2023). Hubungan Status Gizi Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri. *Jambura Journal of Epidemiology*, 2(2), 43. <https://doi.org/10.37905/jje.v2i2.24490>
- Sumargo, B. (2020). *Teknik Sampling*. UNJ Press.
- Sundara, A. K., Larasati, B., Meli, D. S., Wibowo, D. M., Utami, F. N., Maulina, S., Latifah, Y., & Gunarti, N. S. (2022). Review Article : Aromaterapi Sebagai Terapi Stres Dan Gangguan Kecemasan. *Jurnal Buana Farma*, 2(2), 78–84. <https://doi.org/10.36805/jbf.v2i2.396>
- Suryati, S., Anwar, T., Judijanto, L., Ifadah, E., Fadhillah, L., Agil, N. M., Suantika, P. I. R., & Sujati, N. K. (2025). *Perawatan Pasien Dewasa dengan Nyeri Akut dan Nyeri Kronis*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Swarjana, I. K. (2023). *Metodologi Penelitian Kesehatan: Edisi Terbaru*. Penerbit Andi.
- Tarigan, S. N. R., & Aritonang, J. (2024). Edukasi Pemberian Aromaterapi Lemon (Citrus Limon) Terhadap Dismenore Pada Remaja Putri Di Puskesmas Gebang. *Journal Abdimas Mutiara*, 5(1), 290–297. <http://e-journal.sari-mutiara.ac.id/index.php/JAM>
- Theodorus, Harahap, D. H., & Hidayat, R. (2022). *Protokol Penelitian dan Analisis Data Studi Eksperimental*. CV Bintang Semesta Media.
- Wedantari, A. P. N. M., Sumadewi, K. T., & Suryantha, I. G. N. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Keluhan Dismenore Primer pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa. *Aesculapius Medical Journal*, 3(3).
- WHO. (2023). *Adolescent Health*. World Health Organization. <https://www.who.int/health-topics/adolescent-health>

- Widiastuti, T. (2026). Studi Korelasi antara Usia dengan Kejadian Nyeri Haid pada Pasien Remaja Putri di Praktik Mandiri dr. Ponco Mayong Jepara. *Jurnal Pustaka Nusantara Multidisplin*, 4(1).
- Wijaya, N. H. (2021). Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Dismenore Pada Siswi MAN 2 Bantul. *Jurnal Kesmas Untika Luwuk : Public Health Journal*, 12(1), 11–16. <https://doi.org/10.51888/phj.v12i1.56>
- Zhu, S., Ma, X., Ding, X., Gan, J., Deng, Y., Wang, Y., & Sun, A. (2022). Comparative Evaluation Of Low-Level Light Therapy And Ethinyl Estradiol And Desogestrel Combined Oral Contraceptive For Clinical Efficacy And Regulation Of Serum Biochemical Parameters In Primary Dysmenorrhoea: A Prospective Randomised Multicentre Trial. *Lasers in Medical Science*, 37(4), 2239–2248. <https://doi.org/10.1007/s10103-021-03490-z>
- Zuhkrina, Y., & Martina, M. (2023). Determinan Faktor Penyebab Dismenore pada Remaja Putri di Desa Lubuk Sukon Kecamatan Ingin Jaya Kabupaten Aceh Besar Tahun 2022. *Sehat Rakyat: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 2(1), 123–130. <https://doi.org/10.54259/sehatrakyat.v2i1.1504>