

**PENGARUH KOMBINASI KOMPRES HANGAT DAN
AROMATERAPI MINYAK ESENSIAL *PEPPERMINT*
TERHADAP NYERI HAID PADA REMAJA PUTRI
DI SMP N 8 SINGARAJA**



SKRIPSI

OLEH:

NYOMAN DENI RUSADHI

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

**PENGARUH KOMBINASI KOMPRES HANGAT DAN
AROMATERAPI MINYAK ESENSIAL *PEPPERMINT*
TERHADAP NYERI HAID PADA REMAJA PUTRI
DI SMP N 8 SINGARAJA**

SKRIPSI

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

Oleh :

NYOMAN DENI RUSADHI

NIM. A1225077

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

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Nyoman Deni Rusadhi

NIM : A1225077

Jurusan : Sarjana Kebidanan

Judul Skripsi : Pengaruh Kombinasi Kompres Hangat dan Aromaterapi Minyak Esensial *Peppermint* terhadap Nyeri Haid pada Remaja Putri di SMP N 8 Singaraja

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, 15 Juni 2026



Nyoman Deni Rusadhi

HALAMAN PERSETUJUAN

PENGARUH KOMBINASI KOMPRES HANGAT DAN AROMATERAPI MINYAK ESENSIAL *PEPPERMINT* TERHADAP NYERI HAID PADA REMAJA PUTRI DI SMP N 8 SINGARAJA

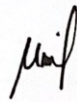
Diajukan Oleh:

NYOMAN DENI RUSADHI
NIM. A1225077

Badung, 27 Juli 2026

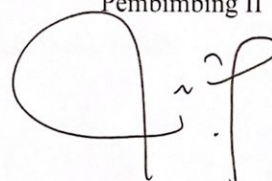
Telah Disetujui oleh Dosen Pembimbing

Pembimbing I



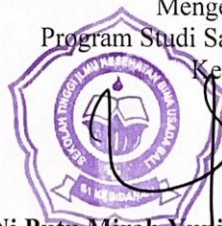
Bdn. I Gusti Agung Manik Karuniadi, S.ST.,M.Kes
NIDN. 0821098803

Pembimbing II



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

Mengetahui,
Program Studi Sarjana Kebidanan
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**

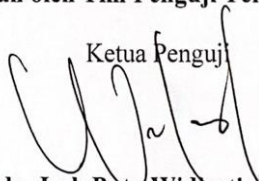
Tanggal : 4 Agustus 2026

Diajukan Oleh:

**NYOMAN DENI RUSADHI
NIM. A1225077**

Disahkan oleh Tim Penguji Terdiri dari:

Ketua Penguji



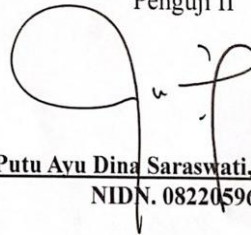
Prof. Dr. Bdn. Luh Putu Widiastini, S.Si.T., M.Kes.
NIDN.1126098501

Penguji I



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

Penguji II

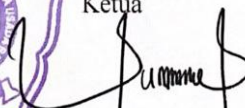


Bdn. Putu Ayu Dina Saraswati, S.Tr.Keb., M.Keb
NIDN. 0822059601

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 2026

Nyoman Deni Rusadhi

Pengaruh Kombinasi Kompres Hangat dan Aromaterapi Minyak Esensial *Peppermint* terhadap Nyeri Haid pada Remaja Putri di SMP N 8 Singaraja.

(xv + 74 Halaman + 8 Tabel + 2 Gambar + 15 Lampiran)

ABSTRAK

Nyeri haid merupakan masalah umum yang dialami remaja putri dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Di Indonesia secara global menunjukkan bahwa sekitar 60–65% remaja putri mengalami nyeri haid. Salah satu penanganan yang dapat dilakukan adalah melalui terapi non-farmakologi seperti kompres hangat dan aromaterapi *peppermint*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian kompres hangat dan aromaterapi minyak esensial *peppermint* terhadap nyeri haid. Penelitian ini menggunakan metode *Quasi Eksperiment* serta menggunakan desain *nonequivalent control group design*. Sampel berjumlah 76 siswi yang dibagi menjadi kelompok perlakuan dan kelompok kontrol menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen pengumpulan data skala *Numeric Rating Scale* (NRS). Analisis data menggunakan uji *Wilcoxon* dan *Mann-Whitney*. Hasil penelitian menunjukkan pretest kelompok intervensi mengalami nyeri sedang 31 orang (81,6%) dan posstes mengalami nyeri ringan 36 orang (94,7%). Sedangkan kelompok kontrol pada pretest mengalami nyeri sedang 26 orang (68,4), dan posttest sedang sebanyak 28 orang (73,7%). Hasil analisis uji *Mann Whitney* menunjukkan adanya penurunan nyeri yang signifikan pada kelompok intervensi dibandingkan dengan kelompok kontrol dengan nilai $Z=-8,176$, $p\text{-value}=0,000 < 0,05$). Simpulannya Kombinasi Kompres Hangat dan Aromaterapi Minyak Esensial *Peppermint* dapat mengurangi Nyeri Haid pada Remaja Putri di SMP N 8 Singaraja. Disarankan agar terapi ini dapat dijadikan alternatif penanganan nyeri haid secara non-farmakologi di lingkungan sekolah maupun di rumah.

Kata Kunci: Aromaterapi *Peppermint*, Kompres Hangat, Nyeri Haid

Daftar Pustaka: 43 (2020-2026)

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BINA USADA BALI

BACHELOR OF MIDWIFERY PROGRAM

Undergraduate Thesis, July 2026

Nyoman Deni Rusadhi

The Effect of Combined Warm Compresses and Peppermint Essential Oil Aromatherapy on Menstrual Pain among Adolescent Girls at SMP Negeri 8 Singaraja

xiv + 76 Pages + 6 Tables + 6 Figures + 14 Appendices

ABSTRACT

Menstrual pain is a common problem experienced by adolescent girls and may interfere with their daily activities. In Indonesia, globally it shows that around 60-65% of adolescent girls have menstrual pain. One approach to managing menstrual pain is through non-pharmacological therapies, such as warm compresses and peppermint essential oil aromatherapy. This study aimed to determine the effect of the combination of warm compresses and peppermint essential oil aromatherapy on menstrual pain.

This study employed a quasi-experimental method using a nonequivalent control group design. The sample consisted of 76 female students who were divided into an intervention group and a control group using a purposive sampling technique. Pain intensity was measured using the Numeric Rating Scale (NRS). Data were analyzed using the Wilcoxon test and the Mann–Whitney test.

The results showed that, during the pretest, 31 respondents (81.6%) in the intervention group experienced moderate menstrual pain. Following the intervention, 36 respondents (94.7%) experienced mild menstrual pain. In the control group, 26 respondents (68.4%) experienced moderate pain during the pretest, and 28 respondents (73.7%) continued to experience moderate pain during the posttest. The Mann–Whitney test demonstrated a significantly greater reduction in menstrual pain in the intervention group than in the control group ($Z = -8.176$, $p\text{-value} = 0.000$, $p < 0.05$).

It can be concluded that the combination of warm compresses and peppermint essential oil aromatherapy effectively reduces menstrual pain among adolescent girls at SMP Negeri 8 Singaraja. This combination therapy is recommended as an alternative non-pharmacological intervention for managing menstrual pain both at school and at home.

Keywords: peppermint aromatherapy, warm compresses, menstrual pain

References:43(2020–2026)

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa karena berkat rahmat-Nyalah penulis dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul “Pengaruh Kombinasi Kompres Hangat dan AromaTerapi Minyak Esensial *Peppermint* terhadap Nyeri Haid pada Remaja Putri di SMP N 8 Singaraja”.

Penelitian ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat untuk mengakhiri program pendidikan Sarjana Kebidanan di STIKES Bina Usada Bali. Dalam penyusunan penelitian ini, penulis banyak mendapat bantuan moril maupun bantuan materiil. Oleh karena itu melalui kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih sebesar-besarnya kepada :

1. Dr. Ir. I Putu Santika, M.M selaku Ketua STIKES Bina Usada Bali atas ijin dan kesempatan untuk menyusun skripsi penelitian ini.
2. Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S. Keb., M. Keb. selaku Ketua Program Studi Sarjana Kebidanan.
3. Bdn. IGA Manik Karuniadi, SST., M. Kes. selaku pembimbing I dalam penyusunan skripsi penelitian ini.
4. Bdn. Putu Ayu Dina Saraswati, S.Tr. Keb., M.Keb. selaku pembimbing II dalam penyusunan skripsi penelitian ini.
5. Putu Budiastana, S.Pd., M.Pd. selaku kepala sekolah SMP N 8 Singaraja yang telah memberikan ijinnya untuk tempat penelitian ini.
6. Kepada semua responden yang terlibat dalam penelitian ini sehingga penelitian ini dapat selesai dengan tepat waktu.

Penulis menyadari sepenuhnya, bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih banyak terdapat kesalahan dan kekurangan yang disebabkan karena keterbatasan kemampuan serta pengalaman. Oleh karenanya kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan demi perbaikan skripsi ini.

Badung, 10 Juli 2026

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	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	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
DAFTAR SINGKATAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	3
C. Tujuan Penulisan	4
1. Tujuan Umum	4
2. Tujuan Khusus	4
D. Manfaat Penulisan	5
E. Keaslian Penelitian	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA	7

A. Kajian Teori	7
B. Kajian Empiris	25
C. Kerangka Teori.....	27
BAB III KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS, DEFINISI OPERASIONAL.....	28
A. Kerangka Konsep.....	28
B. Hipotesis.....	28
C. Definisi Operasional.....	29
BAB IV METODE PENELITIAN	30
A. Rancangan Penelitian	30
B. Populasi dan Sampel	31
C. Tempat Penelitian.....	34
D. Waktu Penelitin.....	34
E. Etika Penelitian.....	34
F. Alat Pengumpulan Data	38
1. Instrumen Penelitian.....	38
2. Validitas dan Reliabilitas	38
G. Prosedur Pengumpulan Data	38
1. Prosedur Administrasi	39
2. Prosedur Teknis.....	39
H. Pengolahan Data	42
I. Analisis Data.....	44
BAB V HASIL PENELITIAN	46

A. Tempat Dan Waktu Penelitian.....	46
B. Analisis Univariat	47
C. Analisis Bivariat	50
BAB VI PEMBAHASAN	54
A. Interpretasi Penelitian	54
B. Keterbatasan Penelitian	69
C. Implikasi Terhadap Pelayanan, Pendidikan dan Penelitian	70
BAB VII SIMPULAN DAN SARAN	71
A. Simpulan.....	71
B. Saran	73
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Defini Operasional	29
Tabel 4.1 Rancangan Penelitian	30
Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden	47
Tabel 5.2 Tingkat Nyeri Sebelum Dan Sesudah Kelompok Intervensi	49
Tabel 5.3 Tingkat Nyeri Sebelum Dan Sesudah Kelompok Kontrol.....	50
Tabel 5.4 Analisis Tingkat Nyeri Sebelum Dan Sesudah Pada Kelompok Intervensi dan Kontrol	51
Tabel 5.5 Analisis Tingkat Nyeri Sebelum Pada Kelompok Intervensi dan Kontrol.....	51
Tabel 5.6 Analisis Pengaruh Pemberian Kompres Hangat dan Aromaterapi Minyak Esensial <i>Peppermint</i>	52

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori	27
Gambar 3.1 Kerangka Konsep.....	28

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Jadwal Penelitin
- Lampiran 2 Surat Studi Pendahuluan
- Lampiran 3 Surat Balasan Studi Pendahuluan
- Lampiran 4 Keterangan Lolos Etik
- Lampiran 5 Surat Permohonan Izin Penelitian
- Lampiran 6 Surat Balasan Izin Penelitian
- Lampiran 7 Surat Permohonan Menjadi Subjek Penelitian
- Lampiran 8 Lembar Persetujuan Menjadi Subjek Penelitian
- Lampiran 9 SOP Kompres Hangat dan Aromaterapi *Peppermint*
- Lampiran 10 Kuesioner NRS
- Lampiran 11 Lembar Hasil Penilaian
- Lampiran 12 Tabulasi Data
- Lampiran 13 Hasil Output SPSS
- Lampiran 14 Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 15 Lembar Bimbingan Skripsi

DAFTAR SINGKATAN

Cm	: Sentimeter
GHS Group	: <i>Global Health Science Group</i>
Ha	: Hipotesis alternatif
Ho	: Hipotesis nol
HPG Axis	: <i>Hypothalamic Pituitary Gonadal Axis</i>
IMT	: Indeks Massa Tubuh
KEPK	: Komisi Etik Penelitian Kesehatan
NSAID	: <i>Non-Steroidal Anti-Inflammatory Drugs</i>
NRS	: <i>Numeric Rating Scale</i>
PSP	: Persetujuan Setelah Penjelasan
R&D	: <i>Research and Development</i>
SD	: Sekolah Dasar
SMP	: Sekolah Menengah Pertama
SMP N	: Sekolah Menengah Pertama Negeri
SMAN	: Sekolah Menengah Atas Negeri
SOP	: Standar Operasional Prosedur
SPSS	: <i>Statistical Package for the Social Sciences</i>
STIKES	: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan
WA	: <i>WhatsApp</i>
WHO	: <i>World Health Organization</i>
WWZ	: <i>Warm Water Zack</i>

DAFTAR PUSTAKA

- Afriani, D. (2024). *Kesehatan Reproduksi: Dismenorea (Nyeri Haid)*. Penerbit Nem.
- Agustina, A., 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. *Saintekes: Jurnal Sains, Teknologi Dan Kesehatan*, 2(4), 506–515.
- Ahmad, E. H., Makkasau, N., Edm, M., Latifah, A., Eppang, M., Buraerah, S., Syatriani, S., Ilmiah, W. S., Suhartini, T., & Widia, L. (2023). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rizmedia Pustaka Indonesia.
- Antoro, B. (2024). Analisis Penerapan Formula Slovin Dalam Penelitian Ilmiah: Kelebihan, Kelemahan, Dan Kesalahan Dalam Perspektif Statistik. *Jurnal Multidisiplin Sosial Dan Humaniora*, 1(2), 53–63.
- Ayu, P. S. D. R., Gde, M. M. N. L., Yudha, U. P., & Nyoman, A. N. (2023). Pengaruh Pemberian Kombinasi Aromaterapi Lavender Dan Peppermint Terhadap Penurunan Nyeri Haid (Dismenore) Di Apotek Anggita Dalung. *Journal Pharmactive*, 2(1), 1–6.
- Arlym, L. T., Warastuti, D., & Mutiah, S. (2023). Pengaruh Pemberian Kompres Hangat terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi pada Remaja Putri di Rw 005 Mekarsari Cimanggis Kota Depok. *Malahayati Nursing Journal*, 5(6), 1813-1820.
- Anjani, D., Wahyuningsih, T., Mei Winarni, L., & Yatsi Madani, U. (2022). Pengaruh Pemberian Jahe Merah Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri DI SMP NEGERI 278 JAKARTA. *Nusantara Hasana Journal*, 2(5), Page.
- Chotimah, A. H., Widiyanti, D., Yorita, E., & Yulyana, N. (2024). Efektivitas Pemberian Aromaterapi Enssential Oil Lemon Dan Enssential Oil Peppermint Terhadap Nyeri Haid (Dismenore). *Journal of Nursing and Public Health*, 12(2), 422-428.
- Evi, E. H. (2023). Mengurangi Nyeri Dismenorhoe Remaja dengan Aromaterapi Kayu Manis: indonesia. *Jurnal Pendidikan dan Teknologi Kesehatan*, 6(2), 158–161.
- Handayani, N. N. L., & Suardipa, I. P. (2021). *Withdrawn: Statistik Pendidikan*. Bandung: Pena Persada.
- Hildawati, H., Suhirman, L., Prisuna, B. F., Husnita, L., Mardikawati, B., Isnaini, S., Wakhjudin, W., Setiawan, H., Hadiyat, Y., & Sroyer, A. M. (2024). *Buku*

Ajar Metodologi Penelitian Kuantitatif & Aplikasi Pengolahan Analisa Data Statistik. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.

- Karuniadi, I. G. A. M., Widiastini, L. P., & Darma, I. G. G. M. S. (2025). The Effectiveness Combination of Five-Finger Hypnosis and Nadhi Shodhana in Reducing Adolescent Dysmenorrhea Pain in Mekarbuwana Village. *Jurnal Ilmu Dan Teknologi Kesehatan*, 12(2), 182–189.
- Karyawati, T. (2022). Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Tingkat Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trisemester III. *Jurnal Riset Rumpun Ilmu Kedokteran (JURRIKE)*, 1(1).
- Khoirunnisa, K., Sintia, Y., Nurhafifah, S., Jati, B. I. M., Rahmawati, S., & Kurniawan, K. (2023). Intervensi Non-Farmakologi untuk Mengurangi Nyeri Haid pada Remaja: Narrative Review. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 13(3), 917–926.
- Khotimah, H., & Lintang, S. S. (2022). Terapi non-farmakologi untuk mengatasi nyeri dismenore pada remaja. *Faletehan Health Journal*, 9(03), 343–352.
- Karang, C. B. (2025). Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Dan Aromaterapi Peppermint Terhadap Nyeri Haid Primer Pada Siswi Kelas X di SMK PGRI 1 Gianyar (Doctoral dissertation, STIKES BINA USADA BALI).
- Kartikasari, R., Suryajaya, I. W., & Sintoro, H. P. (2020). Effect of Peppermint Aromatherapy on Menstruation Scale of Pain in Fakultas Kedokteran Hang Tuah Surabaya Students (Msg). *AGRI-TEK: Jurnal Ilmu Pertanian, Kehutanan dan Agroteknologi*, 10-13.
- 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.
- Mustariningrum, D. L. T., Khiong, T. K., Akup, A. M., Wardani, F. D. A. K., & Keb, S. T. (2024). *Rahasia Pengobatan Alami dengan Peppermint Essential Oil*. UNJ PRESS.
- Melinda, P., & Napitupulu, I. S. (2025). Efektivitas Terapi Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore pada Remaja Putri di Sekolah Menengah Kejuruan. *Jurnal Kesehatan dan Kebidanan Nusantara*, 3(2), 53-56.
- Marpal, F. A., Rivanica, R., Khoiriah, R., & Amylisha, Y. (2026). Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Intensitas Nyeri Dismenore Pada Remaja Di SMA. *Jurnal'Aisyiyah Medika*, 11(1).
- Masan, V. B. (2022). Efektivitas Pemberian Aromaterapi Peppermint Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Di Asrama Putri Sma

Regina Pacis Surakarta (Doctoral dissertation, Universitas Kusuma Husada Surakarta).

- Notoatmodjo, S. (2014). *Metode Penelitian Kesehatan* (2nd ed.). PT. Rineka Cipta.
- Nurbaiti, N., & Febrina, R. (2022). Pranayama Sebagai Pengurangan Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri di SMK Baiturrahim. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 4(3), 355–360.
- Nuryanti, R. D., Sopiah, P., & Rosyda, R. (2023a). Efektivitas kompres hangat pada dismenore remaja perempuan: Narative literatur review. *TEKNOSAINS: Jurnal Sains, Teknologi Dan Informatika*, 10(2), 266–273.
- Nuryanti, R. D., Sopiah, P., & Rosyda, R. (2023b). Efektivitas kompres hangat pada dismenore remaja perempuan: narative literatur review (Effectiveness of warm compresses on dysmenorrhea in adolescent girls: a narrative literature review). *TEKNOSAINS: Jurnal Sains, Teknologi Dan Informatika*, 10(2), 266–273.
- Poetri, F. B., Afrioza, S., & Puspitasari, R. (2022). Pengaruh aromaterapi kayu manis terhadap nyeri haid primer pada remaja di Desa Pasir Gadung Tangerang. *Jurnal Sains Dan Kesehatan*, 6(2), 24–33.
- Pujiharti, E. S., & Isnaini, U. (2025). Instrumen dan Pengumpulan Data dalam Meningkatkan Kualitas Data pada Penelitian Pendidikan. *AN NAHDLIYYAH*, 4(1).
- Rasul, A., & Sonda, R. (2022). *Statistika Pendidikan Matematika*. CV Kreator Cerdas Indonesia.
- Roflin, E. (2022). *Metode Penelitian Kesehatan*. Penerbit NEM.
- Salsabila, H., Indahwati, L., & Kusumaningtyas, D. (2022). Literature review: efektivitas aromaterapi lavender (*lavandula angustifolia*) terhadap penurunan intensitas nyeri menstruasi. *Journal of Issues in Midwifery*, 6(2), 76–87.
- Saputri, I. N., & Sari, M. (2024). The Effect Of Lavender Aromatherapy On The Intensity Of Menstrual Pain In Adolescent Girls. *Jurnal Keperawatan Dan Fisioterapi (JKF)*, 6(2), 282–287.
- Sartika, T. (2024). Effectiveness of Ginger Aromatherapy and Warm Compresses on Menstrual Pain in Adolescents. *Journal of Educational Innovation and Public Health*, 2(3), 234–239.
- Sikumbang, S. R., Aisyah, S., Harahap, H. P., & Salsabila, S. (2023). Aroma terapi bunga lavender (*Lavandulaangustifolia*) menurunkan nyeri haid pada remaja putri. *Jurnal Riset Kebidanan Indonesia ISSN*, 7(2), 74–79.
- Solihah, R., Litasari, R., Nurherliany, M., Purwati, A. E., & Aripiani, R. A. (2023). Literature Review: Efektivitas Senam Dismenore Terhadap

- Penurunan Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri. *INDOGENIUS*, 2(1), 38–44.
- Sugiyono, S. (2018). Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif dan R & D. *Alfabeta, Bandung*, 4.
- Sulaiman, S., Yendri, O., Suhirman, L., Rachmandhani, S., Baka, C., Djayadin, C., Ali, A., Judijanto, L., La'biran, R., & Nurhayati, A. (2024). *Metode & Model Pembelajaran Abad 21: Teori, Implementasi dan Perkembangannya*. PT. Green Pustaka Indonesia.
- Suryaningsih, N. K. D., Armini, N. W., Ariyani, N. W., Tedjasulaksana, R., & Marhaeni, G. A. (2026). Perbedaan Intensitas Dismenore Primer Sebelum Dan Sesudah Pemberian Inhaler Stick Aromaterapi Peppermint Pada Remaja Putri. *Jurnal Gema Keperawatan*, 19(1).
- Septira, R., & Estri, B. A. (2024). Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Primer. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 15(2), 64–75
- Tangkas, M., Mahadinata, M., Artana, A., & Rasti, W. M. (2025). Lavender aromatherapy reduces menstrual pain intensity in adolescents: a double-blind randomized clinical trial. *Indonesian Journal of Perinatology*, 6(1), 4–8.
- Tobari, S. E. (2024). Intelektual Dan Etika Penelitian. *Filsafat Ilmu*, 195.
- Wulandani, N. P. A. A., Adhiestiani, N. M. E., & Karuniadi, I. G. A. M. (2025). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Disminorea pada Remaja Di Posyandu Remaja Desa Klumpu Nusa Penida Bali. *Jurnal Kesehatan Dan Teknologi*, 2(1).
- Wardani, P. K., Fitriana, F., & Casmi, S. C. (2021). Hubungan siklus menstruasi dan usia menarche dengan Dismenor Primer pada siswi kelas X. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia (JIKSI)*, 2(1).