

“PENGARUH KOMBINASI PEMBERIAN AROMATERAPI KAYU MANIS TERHADAP INTENSITAS NYERI DISMENORE PRIMER”

“THE EFFECT OF COMBINATION OF CINNAMON AROMATHERAPY ON THE INTENSITY OF PRIMARY DYSMENORRHEA PAIN”

Ira Maulina Sa'danoer¹, Nur Hidayah Afnas²
Prodi Sarjana Kebidanan, Universitas Sumatera Barat
Email : Iramaulina1983@gmail.com

ABSTRAK

Kombinasi aromaterapi kayu manis dan kompres hangat efektif dalam mengatasi intensitas nyeri dismenore. Aromaterapi kayu manis mengandung komponen utama yaitu cinnamaldehyde (55-57%) dan eugenol (5-18%). Cinnamaldehyde memiliki aktivitas sebagai antispasmodik yang dapat meredakan kram perut, eugenol yang dapat mencegah sintesis prostaglandin, Kompres hangat akan menyebabkan pelebaran pembuluh darah sehingga dapat memperbaiki sirkulasi darah, dan meningkatkan relaksi otot sehingga mengurangi nyeri. WHO menyatakan 16,81% kejadian angka dismenore di dunia, di indonesia 64,25%, di sumatera barat 57,3% dan di SMAN 4 Bukittinggi 59% remaja mengalami dismenore. Penelitian ini menggunakan pre-eksperimen dengan pendekatan pretest-posttest. Dimana jumlah populasi dan sampel yang mengalami dismenore adalah sebanyak 20 responden, dengan kategori ringan dan sedang . Hasil uji-t kombinasi pemberian aromaterapi kayu manis dan kompres hangat 0,000 ($p < 0,05$), yang berarti bahwa ada pengaruh dari pemberian kombinasi aromaterapi kayu manis dan kompres hangat terhadap intensitas nyeri dismenore primer. Pemberian kombinasi aromaterapi kayu manis dan kompres hangat berpengaruh terhadap intensitas nyeri dismenore. Disarankan bagi remaja putri dan pihak sekolah dapat menggunakan metode sederhana ini untuk mengatasi nyeri dismenore pada remaja putri, karena kombinasi ini terbukti berpengaruh terhadap intensitas nyeri dismenore primer.

Daftar Baca: 30 (2019 -2024).

Kata kunci: Remaja. Menstruasi, Dismenore, Aromaterapi kayu manis, Kompres hangat

ABSTRACT

The combination of cinnamon aromatherapy and warm compresses is effective in addressing the intensity of dysmenorrhea pain. Cinnamon aromatherapy contains key components namely cinnamaldehyde (55-57%) and eugenol (5-18%). Cinnamaldehyde has antispasmodic activity that can relieve abdominal cramps, while eugenol can prevent the synthesis of prostaglandins. Warm compresses will cause the dilation of blood vessels, improving blood circulation and enhancing muscle relaxation, thus reducing pain. The WHO states that 16.81% of dysmenorrhea cases occur globally, 64.25% in Indonesia, 57.3% in West Sumatra, and 59% of adolescents at SMAN 4 Bukittinggi experience dysmenorrhea. This research employs a pre-experimental design with a pretest-posttest approach. The total population and sample experiencing dysmenorrhea amounted to 20 respondents, categorized as mild and moderate. The provision of a combination of cinnamon aromatherapy and warm compresses has an effect on the intensity of dysmenorrhea pain. It is recommended that teenage girls and schools can use this simple method to address

dysmenorrhea pain in teenage girls, as this combination has been proven to affect the intensity of primary dysmenorrhea pain.

Reading List: 30 (2019 -2024).

Keywords: Adolescents. Menstruation, Dysmenorrhea, Cinnamon aromatherapy, Warm compresse

PENDAHULUAN

Masa remaja, yang terjadi antara usia 10 dan 19 tahun, merupakan masa transisi antara masa kanak-kanak dan dewasa (WHO, 2022). WHO juga mengklaim bahwa dismenore sangat umum di seluruh dunia, dengan insiden rata-rata 16,81% di antara wanita muda. Di negara-negara Eropa, prevalensinya berkisar antara 45-97%, sedangkan pada remaja perempuan pada umumnya, tingkat kejadiannya diyakini antara 20 dan 90%.

Menurut data profil kesehatan Indonesia, prevalensi dismenore di Indonesia adalah 64,25%, dengan dismenore primer sebesar 54,89% dan dismenore sekunder sebesar 9,36%. Di Provinsi Sumatera Barat, kejadian dismenore tercatat sebesar 57,3%, dengan 9% remaja mengalami nyeri berat, 39% merasakan nyeri sedang, dan 52% mengalami nyeri ringan. Masalah ini berdampak pada kehadiran sekolah; sekitar 12% remaja sering bolos sekolah dikarenakan dismenorhea (Saputriet al., 2022).

Di Kota Bukittinggi, 61,8% remaja perempuan menderita dismenore, dan banyak remaja melaporkan nyeri haid yang mengganggu aktivitasnya (Meri Andisa, 2021). Berdasarkan survey awal yang dilakukan di SMAN 4 Bukittinggi pada bulan September didapatkan jumlah remaja putri sebanyak 76 orang, 22 orang remaja mengalami dismenore, 2 Orang mengalami dismenore berat (9%), 7 orang mengalami dismenore ringan

(31,8%), dan dismenore ringan sebanyak 13 orang (59%).

Remaja perempuan lebih rentan mengalami dismenore primer karena siklus hormonal mereka masih tidak dapat diprediksi (Ulfa & Mustikawati, 2021).

Dismenore primer ditandai dengan kram spasmodik dan nyeri di perut bagian bawah yang terjadi sebelum atau selama menstruasi, tanpa kelainan organ panggul (Rania Itani, 2022). Sindrom ini sering dialami sejak menstruasi pertama (menarche) sekitar usia 10-15 tahun hingga sekitar usia 25 tahun, dan disebabkan oleh kontraksi rahim tanpa kelainan ginekologi.

Faktor penyebab dismenore primer bervariasi, Berbagai faktor risiko lainnya meliputi menarche dini, indeks massa tubuh yang terlalu tinggi atau rendah, jumlah kelahiran, kebiasaan merokok, siklus menstruasi yang berkepanjangan, aliran menstruasi yang tidak teratur, gejala pramenstruasi, dugaan penyakit radang panggul, serta kondisi psikologis seperti kecemasan dan depresi (Destianti et al., 2019).

Penanganan dismenore primer dapat dilakukan melalui metode farmakologis dan non-farmakologis. Pendekatan non-farmakologis meliputi kompres hangat, terapi musik, konsumsi jamu berbahan asam jawa dan kunyit, pijat, serta olahraga teratur (Luh et al., 2019). Selain metode tersebut, terapi non-farmakologis seperti aromaterapi juga dapat digunakan untuk mengatasi

dismenore primer. Salah satu aromaterapi yang dapat dipilih adalah kayu manis, yang mengandung cinnamaldehyde (55-57%) dan eugenol (5-18%). Cinnamaldehyde berfungsi sebagai antispasmodik untuk meredakan kram perut, sementara eugenol memiliki efek antiinflamasi dengan menghambat sintesis prostaglandin (Jaafarpour et al., 2015, dalam jurnal Maharianingsih & Poruwati, 2021).

Pembahasan dalam penelitian ini ialah untuk mengetahui apakah adanya Pengaruh Kombinasi Pemberian Aromaterapi Kayu Manis (*CINNAMONAROMATHERAPY*) dan Kompres hangat Terhadap Intensitas nyeri Dismenore Primer Pada Remaja Putri DI SMAN 4 Bukittinggi

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini ialah menggunakan penelitian kuantitatif. Dengan menggunakan metode *pre-eksperimen* dengan pendekatan *pretest-posttest*. Tempat dilaksanakannya penelitian ini adalah di SMAN 4 Bujittinggi. Penelitian ini dilakukan pada bulan November di SMAN 4 Bukittinggi.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja putri yang mengalami kelas X, XI Dan XII, yakni sebanyak 22 orang di SMAN 4 Bukittinggi. Sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah remaja putri yang mengalami dismenore berat, sedang dan ringan di SMAN 4 Bukittinggi . dengan jumlah sampel yang diambil adalah dengan total sampling 22 orang yang mengalami dismenore. Setiap remaja putri harus memiliki syarat atau kriteria inklusi dan eksklusi.

Tujuan Umum dari penelitian ini ialah untuk menegtahui pengaruh pemberian kombinasi aromaterapi kayu manis dan kompres hangat terhadap intensitas nyeri dismenore primer pada remaja putri di SMAN 4 Bukittinggi. sedangkan tujuan khusus ialah Mengetahui rata-rata nyeri dismenore primer sebelum pemberian aromaterapi kayu manis (cinnamon aromatherapy) dan kompres hangat pada remaja putri di SMAN 4 Bukittinggi, Mengetahui rata-rata nyeri dismenore primer setelah pemberian aromaterapi kayu manis (cinnamon aromatherapy) dan kompres hangat pada remaja putri di SMAN 4 Bukittinggi, Mengetahui pengaruh pemberian aromaterapi kayu manis (cinnamon aromatherapy) dan kompres hangat terhadap intensitas nyeri dismenore primer pada remaja putri di SMAN 4 Bukittinggi.

Analisis yang digunakan ialah Univariat dan Bivariat. Analisis univariat adalah metode analisis yang digunakan untuk mengetahui distribusi frekuensi karakteristik responden (Hudriani Jamal et al., 2020). Dalam penelitian ini, analisis univariat dilakukan untuk mengetahui tingkat nyeri, baik ringan, sedang, maupun berat, sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi kayu manis serta kompres hangat, sedangkan

Analisis bivariat digunakan untuk menentukan adanya perbedaan antara dua variabel. Setelah mengumpulkan hasil dari masing-masing tabel, data dianalisis menggunakan SPSS versi 26.0. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian aromaterapi kayu manis dan kompres hangat terhadap intensitas nyeri

dismenore primer pada remaja putri di SMAN 4 Bukittinggi.

Karena skala data yang digunakan adalah interval, metode statistik yang diterapkan adalah uji T tidak berpasangan guna mengevaluasi efektivitas perlakuan. Indikator efektivitas ditunjukkan melalui perbedaan rata-rata sebelum dan sesudah

intervensi, dengan tingkat signifikansi $p < 0,05$ dan tingkat kepercayaan 95%. Jika hasil analisis menunjukkan $p < 0,05$, maka hipotesis alternatif (H_a) diterima, yang berarti terdapat pengaruh kombinasi aromaterapi kayu manis dan kompres hangat terhadap intensitas nyeri dismenore primer pada remaja putri di SMAN 4 Bukittinggi

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Karakteristik responden berdasarkan usia dan kelas pada remaja putri di SMAN 4 Bukittinggi

Tabel 4.1

NO	Karakteristik responden	F	%
1	Umur		
	16-17 Tahun	12	54,6
	18-19 Tahun	10	45,4
2	kelas		
	X Fase E 1	2	9%

	X Fase E 2	3	13,6%
	XI Fase F 1	4	18%
	XI Fase F 2	5	22,8%
	XII IPA	4	18%
	XII IPS	2	9%
	XII IPK	2	9%

Berdasarkan tabel 4.1 dapat diketahui bahwa sebanyak (54,6%) responden berusia 16-17 tahun dan kelas yang memiliki remaja perempuan dengan

dismenore terbanyak adalah kelas XI Fase F2 sebanyak (22,8%) atau sebanyak 5 orang yang mengalami nyeri dismenore primer.

A. Analisis Univariat

Tabel 4.2

Skor total sebelum dilakukan pemberian kombinasi aromaterapi

Nyeri Haid	N	%
Pre-test		
Ringan	13	59%
Sedang	7	32%
Berat	2	9%
Total	22	100%

kayu manis dan kompres hangat terhadap intensitas nyeri dismenore

Berdasarkan Tabel 4.2 skor nyeri haid responden menunjukkan bahwa sebanyak 13 orang responden mengalami nyeri haid ringan (59%), nyeri sedang 7 orang (32%) dan berat sebanyak 2 orang (9%) sebelum diberikan kombinasi Aromaterapi Kayu Manis dan Kompres Hangat.

Tabel 4.3

Skor total setelah dilakukan pemberian kombinasi aromaterapi kayu manis dan kompres hangat terhadap intensitas nyeri dismenore

Nyeri Haid	N	%
Pre-test		
Ringan	20	91%
Sedang	2	9%
Berat	0	0
Total	22	100%

Berdasarkan Tabel 4.3 skor nyeri haid responden menunjukkan bahwa sebanyak 22 orang responden mengalami nyeri haid ringan (91%), nyeri sedang 2 orang (9%) setelah diberikan kombinasi Aromaterapi Kayu Manis dan Kompres Hangat

Tabel 4.4

Skor rata-rata nyeri haid sebelum dan sesudah dilakukan kombinasi pemberian aromaterapi kayu manis dan kompres hangat

Intensitas Nyeri	N	Mean	Min	Maks
<i>Pre-test</i>	22	3.36	1	7
<i>Post-test</i>	22	2.59	1	5

B. Analisis Bivariat

1. Uji Normalitas

Tabel 4.5

Uji Normalitas

		<i>Shapiro-wilk</i>	
	<i>statistik</i>	df	sig
<i>Pre-Test</i>	904	22	035
<i>Post-Test</i>	864	22	003

Berdasarkan tabel 4.5 menunjukan hasil Uji Normalitas pada pemberian kombinasi Aromaterapi

kayu manis dan kompres hangat adalah berdistribusi normal pada saat sebelum diberikan kombinasi

tersebut setelah diberikan perlakuan didapatkan hasil distribusi tidak normal.

2. Uji Wilcoxon

Tabel 4.6

Hasil Uji Wilcoxon pemberian aromaterapi kayu manis dan kompres hangat terhadap intensitas nyeri dismenore

Intensitas Nyeri	Mean	df	Z	p-value
Pre-test	9.75	22	-2.953 ^b	0.0003
Post-Test	9.45	22		
Negative Rank	16 ^a	22		

Berdasarkan hasil uji wilcoxon pada tabel 4.6 diketahui bahwa hasil uji statistik didapatkan hasil P-Value $0.0003 < (0.05)$ sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh dari kombinasi

pemberian aromaterapi kayu manis dan kompres hangat terhadap intensitas nyeri dismenore primer pada remaja putri di SMAN 4 Bukittinggi.

B. Pembahasan Penelitian

A. Analisis Univariat

Kayu manis adalah anggota keluarga Lauraceae, yang meliputi tanaman berkayu dengan daun tunggal dan diklasifikasikan sebagai Dicotyledoneae. Kayu manis mengandung berbagai senyawa aktif, seperti eugenol, cinnamaldehyde, cinzeylanol, cinnezeylanine, 2-hydroxycinnamaldehyde, arabinoxylan, dan 2-benzyloxy cinnamaldehyde. Kandungan analgesik dalam kayu manis (*Cinnamomum*) memiliki manfaat

dalam mengurangi rasa sakit saat menstruasi (Hidayat, 2019).

Selain itu, kayu manis juga mengandung amidoun, lendir, tanin, kalsium oksalat, gula, minyak esensial, dan resin. Minyak esensial dan tanin dalam kayu manis memiliki efek fisiologis yang bermanfaat dalam pengobatan tradisional, seperti meningkatkan energi, bertindak sebagai obat penenang, antispasmodik, dan memiliki sifat anti-inflamasi, sehingga dapat membantu meredakan nyeri haid.

Efek antispasmodik ini disebabkan oleh kandungan cinnamaldehyde dan eugenol yang mampu menghambat biosintesis prostaglandin dan mengurangi peradangan. Studi farmakologis dan toksikologi menunjukkan bahwa kayu manis tidak menimbulkan risiko khusus bagi kesehatan manusia.

Ketika dihirup melalui saluran hidung, aromaterapi kayu manis merangsang sistem penciuman dan peredaran darah tubuh. Sistem neurologis menerima bahan kimia aromaterapi dan mengirimkannya ke pusat penciuman di belakang hidung. Selanjutnya, neuron memecahkan kode wewangian dan mengirimkannya ke sistem limbik, yang kemudian merangsang hipotalamus dan melepaskan hormon serotonin dan endorfin. Hormon ini meningkatkan suasana hati, secara alami mengurangi rasa sakit, dan memberikan dampak yang menenangkan dan menenangkan, yang pada akhirnya dapat menurunkan intensitas ketidaknyamanan menstruasi. (Evi Wulandari, 2023).

Pemberian kompres hangat bekerja berdasarkan prinsip konduksi, di mana panas dari kantung hangat yang menempel pada area nyeri membantu meningkatkan sirkulasi darah dan mengurangi ketegangan otot, sehingga mengurangi rasa sakit akibat dismenore primer. Wanita yang mengalami nyeri haid mengalami kontraksi rahim dan otot polos, dan menerapkan panas dapat membantu melebarkan pembuluh darah, meningkatkan aliran darah, dan meredakan kontraksi tersebut. Secara fisiologis, respons tubuh terhadap panas meliputi pelebaran pembuluh darah, penurunan viskositas darah, penurunan ketegangan otot, peningkatan

metabolisme jaringan, dan peningkatan permeabilitas kapiler. Efek panas ini digunakan dalam terapi untuk mengatasi berbagai kondisi tubuh.

Kompres hangat melebarkan pembuluh darah dalam waktu 20-30 menit. Jika dilakukan selama lebih dari 30 menit, dapat menyebabkan jaringan tersumbat dan meningkatkan risiko luka bakar karena pembuluh darah tidak dapat mengeluarkan panas secara efektif. Pada remaja yang mengalami nyeri bulanan, teknik kompres hangat dilakukan dengan menempelkan sebotol air dengan suhu 40-46°C, yang sebelumnya telah diukur menggunakan termometer, ke perut bagian bawah selama 15 menit.

Berdasarkan penelitian, tingkat nyeri haid pada remaja perempuan sebelum diberikan kombinasi aromaterapi kayu manis dan kompres hangat memiliki rata-rata 3,36, sedangkan setelah diberi pengobatan, rata-rata nyeri menurun menjadi 2,82.

Studi serupa oleh Ni Made Mahariningsih (2021) mengenai Pengaruh Aromaterapi Kayu Manis terhadap Intensitas Nyeri Dismenore Primer pada Remaja menunjukkan hasil uji-t statistik independen dengan nilai $p = 0,000$. Hal ini menunjukkan pengaruh aromaterapi kayu manis yang signifikan terhadap intensitas nyeri dismenore primer pada siswa SMA Al-Ulum Medan. Selain itu, penelitian terkait kompres hangat juga dilakukan oleh Sri

Hayati mengenai Efektivitas Terapi Kompres Hangat terhadap Penurunan Nyeri Dismenore pada Remaja di Bandung. Hasil penelitian menunjukkan nilai $P\text{-value} = 0,000$, di mana $P < 0,05$, sehingga H_0 ditolak. Artinya, pemberian kompres hangat efektif dalam

menurunkan nyeri haid (dismenore) pada remaja usia 13–15 tahun di Kota Bandung.

B. Analisis Bivariat

Berdasarkan hasil penelitian menggunakan paired t-test, ditemukan bahwa pemberian kombinasi aromaterapi kayu manis dan kompres hangat memiliki nilai signifikan terhadap penurunan intensitas nyeri dismenore primer.

Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Friesca Berlian Poetri, di mana skala nyeri mengalami penurunan dari rata-rata 1,79 menjadi 1 setelah diberikan intervensi aromaterapi kayu manis. Hasil uji Wilcoxon signed-rank test menunjukkan nilai $p < 0,05$, yang mengindikasikan adanya perubahan signifikan setelah intervensi dilakukan pada remaja.

Penelitian terkait kompres hangat juga dilakukan oleh Waytherlis Apriyani, yang menunjukkan adanya perbedaan skala nyeri dismenore sebelum dan sesudah diberikan kompres hangat. Hasil penelitian membuktikan bahwa setelah intervensi kompres hangat, terjadi penurunan skala nyeri yang signifikan. Analisis data menggunakan uji Wilcoxon-test melalui SPSS menunjukkan nilai signifikan sebesar $0,001 < 0,05$. Hal ini berarti H_0 ditolak dan H_1 diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa kompres hangat berpengaruh terhadap penurunan nyeri dismenore pada siswa di SMPN 17 Kecamatan Enggan.

DAFTAR PUSTAKA

1. Adinda Aprilia, T., Noor Prastia, T., & Saputra Nasution, A. (2022). Hubungan Aktivitas Fisik, Status Gizi Dan Tingkat Stres Dengan Kejadian Dismenore Pada Mahasiswi Di Kota Bogor. *Promotor*, 5(3), 296–309. <https://doi.org/10.32832/pro.v5i3.6171>
2. Amalia, A. R., Susanti, Y., & Haryanti, D. (2020). Efektivitas kompres air hangat dan air dingin terhadap. *Jurnal Kebidanan Malakbi*, 1(1), 7–15. <http://www.jurnal.poltekkesmamuju.ac.id/index.php/b/article/view/207/92>
3. Aminah, E., Saputri, M. E., & Wowor, T. J. F. (2022). Efektivitas Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Pada Penderita Gout Arthritis Di Wilayah Kerja Puskesmas Pulosari Kabupaten Pandeglang Banten Tahun 2021. *Jurnal Keperawatan*, 10(1), 1. <https://doi.org/10.35790/jkp.v10i1.37704>
4. Ananda, F., Dwi Putra, R., & Hendeastyo, V. S. (Sekolah T. I. E. K. (2017). 3) 123. 01(01), 1–10.
5. Beverlee Leevia Kawalo, & Sitompul, M. (2022). Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Tentang Dismenore Di Sma Advent Tompas. *Jurnal Kesehatan*, 10(1),

- 15–22.
<https://doi.org/10.55912/jks.v10i1.47>
6. Caroline, I. R. (2022). Kajian Pustaka : Efektivitas Penggunaan Minyak Atsiri Sebagai Aromaterapi. *Jurnal Farmasi Dan Kesehatan*, 11(2), 263–275.
<http://jurnalfarmasidankesehatan.ac.id/index.php/medfarm/article/view/101/71>
 7. Ginting, D. Y., & Widuri, M. (2023). The Effect of Warm Compress on Reducing Dymenorrhic Pain: Literature Review. *Jurnal Kebidanan Kestra (Jkk)*, 6(1), 112–117.
<https://doi.org/10.35451/jkk.v6i1.1877>
 8. Goss, G. L. (2023). Dysmenorrhea in Adolescents. *Journal for Nurse Practitioners*, 19(8), 104710.
<https://doi.org/10.1016/j.nurpra.2023.104710>
 9. Gultom, D. M., & Sari, E. (2022). Penyuluhan Kesehatan Tentang Perubahan Hormon Masa Pubertas Pada Usia Remaja. *Jurnal Law of Deli Sumatera : Jurnal Ilmiah Hukum*, 1(1), 27–32.
<https://jurnal.unds.ac.id/index.php/pds/article/view/72>
 10. Hanifah, A. N., & Kuswantri, S. F. (2020). Efektivitas Teknik Relaksasi Terhadap Penurunan Nyeri Dismenorea Pada Remaja Putri Di Smpn 1 Kartoharjo Magetan: Effectiveness of Relaxation Techniques on Reduction of Dysmenorrhoea Pain in Girls Adolescent At Smpn 1 Kartoharjo Magetan. *Journal of Midwifery Science and Women's Health*, 1(1), 16–20.
 11. HILINTI, Y., & SULASTRI, M. (2023). Hubungan Pengetahuan Remaja Putri Tentang Akupresur Dengan Kejadian Dismenore Di Pondok Pesantren Al-Qur'an Harsallakum Kota Bengkulu. *Journal Of Midwifery*, 11(1), 131–137.
<https://doi.org/10.37676/jm.v11i1.4442>
 12. Horman, N., Manoppo, J., & Meo, L. N. (2021). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Remaja Puteri Di Kabupaten Kepulauan Sangihe. *Jurnal Keperawatan*, 9(1), 38.
<https://doi.org/10.35790/jkp.v9i1.36767>
 13. Ilham, M. A., Islamy, N., Hamidi, S., & Sari, R. D. P. (2022). Gangguan Siklus Menstruasi Pada Remaja : Literature Review. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 5(1), 185–192.
 14. Kristiani, R. B., & Yobel, S. (2022). Pengaruh Aromaterapi Kayu Manis (Cinnammoun Bermanii) terhadap Skala Ansietas dan Kualitas Tidur pada Lansia. *Adi Husada Nursing Journal*, 8(2), 84.
<https://doi.org/10.37036/ahnj.v8i2.356>
 15. Li, X., Sun, Y., Wang, Y., Wang, X., & Yu, C. (2024). Manual Therapy in Primary Dysmenorrhea: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of Pain Research*, 17(March), 1663–1681.
<https://doi.org/10.2147/JPR.S457381>
 16. Maharianingsih, N. M., & Poruwati, N. M. D. (2021). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Kayu Manis terhadap Intensitas

- Nyeri Dismenore Primer pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Medicamento*, 7(1), 55–61. <https://doi.org/10.36733/medicamento.v7i1.1262>
17. Masriadi, Maharani, Musalas Fatih, Sapar, Ilham Taheir, & Ratna. (2023). Pembuatan Lilin Pengharum Ruangan Aroma Terapi dari sabun yang Bernilai Ekonomis. *JILPI: Jurnal Ilmiah Pengabdian Dan Inovasi*, 2(1), 38–46. <https://doi.org/10.57248/jilpi.v2i1.218>
 18. Mulyani. (2022). Studi Literatur Efektivitas Intervensi Kompres Hangat Terhadap Nyeri Haid (Dismenore) Pada Remaja Putri. *Pinang Masak Nursing Journal*, 1(1), 26–38. <https://online-journal.unja.ac.id/jpima>
 19. Novitaningsih, A., Putri, M. L., Khasanah, U., Sunarsih, T., & Rahmawati, D. (2024). Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Nyeri Dismenore Pada Remaja: Literature Review. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Imelda*, 10(1), 52–58. <https://doi.org/10.52943/jikebi.v10i1.138>
 20. Nur Kholifah, Dewi Erna Marisa, & Sumarni. (2019). the Effect of Aromatherapy Rose Toward Decrease of Anxiety in Patients Pre-Operative Major Surgery in Waled Public Hospital Cirebon. *Jurnal Kesehatan Mahardika*, 6(1), 19–26. <https://doi.org/10.54867/jkm.v6i1.30>
 21. Nurfadillah, H., Maywati, S., & Aisyah, I. S. (2021). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Mahasiswi Universitas Siliwangi. *Jurnal Kesehatan Komunitas Indonesia*, 17(1), 247–256. <https://doi.org/10.37058/jkki.v17i1.3604>
 22. P, I. H., Siringo, M., Hutapea, S. T., Jl, A., Terompet, B., Selayang, K. M., Medan, K., & Utara, S. (2024). Gambaran Sikap Penanganan Dismenore pada Remaja Puteri di SMA Swasta St . Petrus Medan Tahun 2024 D3 Keperawatan , STIKes Santa Elisabeth Medan , Indonesia disminore bagi penderita nyeri dismenore karena waktu penerapan 15-20 menit semasa 2 kali. 4, 1–11.
 23. Pratiwi, F., & Subarnas, A. (2020). Aromaterapi Sebagai Media Relaksasi. *Farmaka*, 18(3), 66–75. <https://jurnal.unpad.ac.id/farmaka/article/view/27910>
 24. Purwati, Y., & Muslikhah, A. (2021). (Purwati & Muslikhah, 2021). *Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan Aisyiyah*, 16(2), 217–228.
 25. Rahmawati, E. (2023). Penyuluhan Dismenore serta Upaya Penanganan kepada Remaja Putri Dukuh Dukuhan Desa Sambirejo. *Journal of Midwifery in Community*, 1(1), 17–21.
 26. Saputri, N., Astuti, S. A. P., & Rizky, A. W. (2022). Hubungan Tingkat Pengetahuan Dan Sikap Dengan Penanganan Dismenore Primer Pada Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(3), 1804.
 27. Suryandari, M., Fernanda, M. A. H. F., & Syafitri, M. H. (2022). Edukasi Pemanfaatan Daun Rosemary (*Rosmarinus officinalis*) sebagai Minuman Herba Antioksidan pada Siswa SMK Farmasi Surabaya. *Jurnal Pengabdian Indonesia*, 2(1), 62–68

28. .Ulaa, M., Amanda, D. S., Kesehatan, F. I., Ilmu, I., & Muhammadiyah, T. (2022). Pengaruh Minuman Kunyit Asam Jawa Terhadap Dismenore. 13(1), 21–26.
29. Ulfa, R. F., & Mustikawati, A. K. (2021). Pengaruh Kunyit Asem Terhadap Intensitas Nyeri Haid Pada Mahasiswi Semester 3 Di Akbid Harapan Mulya Ponorogo Tahun 2020. Jurnal Delima Harapan, 8(1), 86–90. <https://doi.org/10.31935/delima.v8i1.121>