

EFEKTIFITAS PIJAT *EFFLEURAGE* MENGGUNAKAN MINYAK AROMATERAPI LEMON TERHADAP *DISMENOREA* PADA REMAJA PUTRI

Sari Permata Gusma¹, Sri Utami², Darwin Karim³

Fakultas Keperawatan

Universitas Riau

Email: saripermata644@gmail.com

Abstract

Dysmenorrhea is menstrual pain that results from an imbalance in the production of progesterone in the blood, resulting in severe pain. The purpose of this research is to determine the effectiveness of effleurage massage with aromatherapy oil for dysmenorrhea adolescents girls. The research design used Quasi Eksperimental with Non-Equivalent Control Group. This research conducted in SMPN 1 Ujungbatu, Rokan Hulu towards 34 respondents with 17 people as the experimental group and 17 people as the control group which taken by used non-probability sampling techniques with a type of purposive sampling. The measuring instrument used in both groups is the observation sheet. The analysis used was univariate analysis to determine frequency distribution and bivariate using the alternative test Wilcoxon and Mann-Whitney. The results of this research is the p value $(0,000) < \alpha (0,05)$. This result means that effleurage massage with lemon aromatherapy oil can reduce dysmenorrhea with non pharmacologically which can be practiced independently, this it is expected that students who have other family members or the surrounding community can use effleurage massage with lemon aromatherapy oil.

Keywords: adolescents girls, dysmenorrhea, lemon aromatherapy oil.

PENDAHULUAN

Remaja atau *adolescence* merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa yang umumnya terjadi antara usia 13 dan 20 tahun (Potter & Perry, 2010). Masa remaja didefinisikan juga sebagai proses orientasi diri serta adaptasi yang dilakukan untuk menghadapi perubahan fisik, kognitif dan psikologis untuk mencapai identitas diri (Sarwono, 2010). Karakter seorang wanita yang telah menduduki usia pubertas adalah dengan terjadinya *menarche* (menstruasi pertama) (Yusuf, 2011).

Menstruasi merupakan peristiwa pengeluaran darah, mukus, dan sel-sel epitel pada uterus yang terjadi secara teratur. Perdarahan ini terjadi sekitar 14 hari setelah terjadinya ovulasi (Fitri, 2017). Meskipun menstruasi sering dialami oleh wanita setiap bulannya pada usia reproduksi, banyak dari wanita merasakan ketidaknyamanan fisik saat menjelang atau selama menstruasi terjadi. Ketidaknyamanan fisik yang dirasakan adalah nyeri/kram saat menstruasi atau dalam istilah medisnya yaitu *dismenorea* (Novie, 2012).

Dismenorea merupakan nyeri yang terjadi saat menstruasi akibat dari ketidakseimbangan produksi prostaglandin dalam darah sehingga menimbulkan nyeri yang sangat hebat yang selalu terjadi pada wanita saat menstruasi. Produksi prostaglandin mengakibatkan meningkatnya kerja kontraksi

otot uterus (Judha, Sudarti & Fauziah, 2012). *Dismenorea* diklasifikasikan menjadi dua yaitu *dismenorea* primer dan *dismenorea* sekunder.

Dismenorea primer merupakan menstruasi yang disertai rasa sakit yang diakibatkan dari peningkatan produksi prostaglandin serta tidak terdapat kelainan penyakit khusus yang menjadi penyebabnya, sementara *dismenorea* sekunder adalah nyeri yang terjadi akibat kelainan ginekologi atau karena terdapat abnormalitas pada alat reproduksi seperti endometriosis, infeksi rahim, kandungan kista/polip, tumor sekitar atau abnormalitas keadaan rahim yang dapat mengganggu organ dan jaringan disekitarnya.

Dismenorea dapat menyebabkan tubuh menjadi lemah tidak bertenaga, mengakibatkan ketidaknyamanan, penurunan konsentrasi, pucat, sehingga mengakibatkan dampak buruk bagi fisik, psikologis, serta kehidupan sosial bagi wanita. Seperti kegiatan sehari-hari menjadi terganggu, bahkan yang menjadi suatu alasan utama wanita dapat meninggalkan aktifitas seperti sekolah, kerja, dan lain-lain (Khotimah, 2014).

Angka kejadian *dismenorea* di dunia sangat besar, sekitar 50% wanita mengalami *dismenorea*. Sebesar 1.769.425 jiwa (90%) wanita di dunia yang mengalami *dismenorea* dengan kisaran 10 - 15% mengalami *dismenorea* berat (WHO, 2013). Angka

kejadian *dismenorea* primer di Indonesia sangat tinggi yaitu sekitar 54,89%. Sekitar 60-75% remaja mengalami *dismenorea* primer, sementara itu selebihnya mengalami *dismenorea* sekunder (Utari, 2016).

Strategi penatalaksanaan yang dapat dilakukan secara non farmakologis diantaranya adalah terapi kompres panas pada abdomen, pijat *effleurage*, teknik relaksasi, olahraga, istirahat, dan tidur. Penatalaksanaan secara non farmakologis sangat aman dilakukan karena tidak menyebabkan dampak negatif serta efek samping karena strategi penatalaksanaan yang dilakukan menggunakan proses secara fisiologis (Reeder, Martin & Griffin, 2011). Terapi yang paling efektif untuk mengurangi nyeri *dismenorea* adalah relaksasi dalam bentuk pijatan atau *massage*. Pijat *effleurage* adalah suatu gerakan dengan menggunakan kedua telapak tangan yang ditempelkan pada abdomen dengan memberi gosokan secara lembut dan menenangkan yang dilakukan secara berulang. Teknik pijat *effleurage* bertujuan untuk meningkatkan sirkulasi darah, menghangatkan otot abdomen, dan meningkatkan relaksasi fisik dan mental (Trisnowiyanto, 2014).

Penggunaan metode pijat *effleurage* dengan mengaplikasikan minyak aromaterapi lemon dapat digunakan sebagai media untuk mengatasi nyeri dan kecemasan. Minyak aromaterapi lemon mempunyai kandungan *limeone* 66-80 *geranil asetat*, *netrol*, *terpine* 6-14%, α *pinene* 1-4% dan *mrcyne* (Young, 2011). Kandungan *limeone* merupakan komponen utama pada senyawa kimia jeruk yang mampu menghambat sistem kerja prostaglandin sehingga mampu mengurangi nyeri saat menstruasi (Namazi, dkk., 2014).

Berdasarkan latar belakang di atas peneliti melakukan penelitian mengenai efektifitas pijat *effleurage* menggunakan minyak aromaterapi lemon terhadap *dismenorea* pada remaja putri. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pijat *effleurage* menggunakan minyak aromaterapi lemon terhadap penurunan *dismenorea* pada remaja putri. Manfaat penelitian dalam penelitian ini diharapkan dapat menjadi data bagi ilmu keperawatan terkait pengaruh pijat *effleurage* menggunakan minyak aromaterapi lemon terhadap *dismenorea*, menjadi bahan acuan

dan sumber informasi terkait masalah *dismenorea*.

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode penelitian *Quasy Eksperimental*. Dengan rancangan penelitian *Non-Equivalent Control Group*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 34 responden. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah dengan *Non Probability Sampling* dengan metode *Purposive Sampling*. Instrument penelitian ini menggunakan lembar observasi menggunakan *Numerik Rating Scale* (NRS).

Analisa data menggunakan analisa univariat dan analisa bivariat. Analisa bivariat dalam penelitian ini akan menjelaskan distribusi frekuensi usia, suku, serta intensitas nyeri *dismenorea*. Analisa bivariat digunakan untuk mengetahui apakah ada pengaruh yang signifikan antara 2 variable yaitu pijat *effleurage* menggunakan minyak aromaterapi lemon dengan *dismenorea*.

HASIL PENELITIAN

1. Analisa Univariat

Hasil analisa dalam penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1

Distribusi Karakteristik Responden

Karakteristik	Kelompok Eksperimen (n=17)		Kelompok Kontrol (n=17)		Jumlah	
	n	%	n	%	n	%
	Umur					
13 Tahun	2	11,8	1	5,9	3	8,8
14 Tahun	14	82,4	15	88,2	29	85,3
15 Tahun	1	5,9	1	5,9	2	5,9
Suku						
Melayu	12	70,6	11	64,7	23	67,6
Jawa	1	5,9	2	11,8	3	8,8
Minang	4	23,5	4	23,5	8	23,5

Tabel 1 diketahui bahwa dari 34 responden yang telah diteliti, distribusi responden berdasarkan umur yang paling banyak adalah 14 tahun dengan jumlah 29 orang responden (85,3%). Sementara distribusi responden berdasarkan suku yang terbanyak adalah suku melayu dengan jumlah 23 responden (67,6%). sebagian besar responden berusia 14 tahun sebanyak 14 responden, dan

suku terbanyak yaitu suku melayu berjumlah 12 responden.

Tabel 2

Intensitas nyeri dismenorea sebelum diberikan intervensi pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Intensitas nyeri dismenorea	Median	SD	Min.	Maks.
Eksperimen	6,00	1,015	5	8
Kontrol	6,00	0,943	5	8

Tabel 2 diketahui bahwa intensitas nyeri *dismenorea* pada kelompok eksperimen sebelum diberikan intervensi pijat *effleurage* menggunakan minyak aromaterapi lemon adalah 6,00 dan 6,00 pada kelompok kontrol. Standar deviasi pada kelompok eksperimen 1,015 dan pada kelompok kontrol 0,943.

Tabel 3

Intensitas nyeri dismenorea sesudah diberikan intervensi pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Intensitas nyeri dismenorea	Median	SD	Min.	Maks.
Eksperimen	3,00	1,105	2	5
Kontrol	7,00	1,064	6	9

Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa median intensitas nyeri *dismenorea* sesudah diberikan intervensi pijat *effleurage* menggunakan minyak aromaterapi lemon yaitu 3,00 pada kelompok eksperimen dan 7,00 pada kelompok kontrol. Sementara standar deviasi pada kelompok eksperimen yaitu 1,105 dan pada kelompok kontrol 1,064.

2. Analisa Bivariat

Tabel 4

Intensitas nyeri sebelum dan sesudah diberikan intervensi pada kelompok eksperimen

Kelompok Eksperimen	Median	SD	P value
Pretest	6,00	1,015	0,000
Posttest	3,00	1,105	

Berdasarkan tabel 4 dari uji statistik yang dilakukan didapatkan nilai intensitas nyeri *dismenorea* sebelum diberikan intervensi pijat *effleurage* menggunakan minyak aromaterapi lemon pada kelompok eksperimen adalah 6,00 dan 3,00 setelah diberikan intervensi. Sementara standar deviasi sebelum

diberikan intervensi pada kelompok eksperimen yaitu 1,015 dan 1,105 setelah diberikan intervensi. Selisih nilai median *pretest* dan *posttest* pada kelompok eksperimen sebesar 3,00 poin. Hasil analisa diperoleh $p \text{ value } (0,000) < \alpha (0,05)$, maka dapat disimpulkan adanya perbedaan yang signifikan antara median intensitas nyeri *dismenorea* sebelum dan sesudah diberikan pijat *effleurage* menggunakan minyak aromaterapi lemon.

Tabel 5

Intensitas nyeri sebelum dan sesudah tanpa diberikan pijat effleurage menggunakan minyak aromaterapi lemon pada kelompok kontrol.

Kelompok Eksperimen	Median	SD	P value
Pretest	6,00	1,105	0,109
Posttest	7,00	1,064	

Berdasarkan tabel 5 di atas, hasil uji statistik yang dilakukan diperoleh nilai median intensitas nyeri *dismenorea* sebelum diberikan pijat *effleurage* menggunakan minyak aromaterapi lemon pada kelompok kontrol adalah 6,00 dengan standar deviasi 1,105 dan 7,00 sesudah tanpa diberikan pijat *effleurage* menggunakan minyak aromaterapi lemon dengan standar deviasi 1,064. Perbedaan nilai median *pretest* dan *posttest* pada kelompok kontrol adalah sebesar 1,00. Hasil analisa diperoleh $p \text{ value } (0,109) > \alpha (0,05)$ yang artinya tidak ada perbedaan yang signifikan antara median intensitas nyeri *dismenorea* sebelum dan sesudah tanpa diberikan pijat *effleurage* menggunakan minyak aromaterapi lemon pada kelompok kontrol.

Tabel 6

Perbandingan intensitas nyeri dismenorea sesudah diberikan pijat effleurage menggunakan minyak aromaterapi lemon pada kelompok eksperimen dan sesudah tanpa diberikan pada kelompok kontrol.

Kelompok Eksperimen	Median	SD	P value
Posttest Eksperimen	3,00	1,105	0,000
Posttest Kontrol	7,00	1,064	

Tabel 6 di atas, dari uji *Mann-Whitney* didapatkan hasil median intensitas nyeri *dismenorea posttest* pada kelompok eksperimen adalah 3,00 sementara pada kelompok kontrol hasil median intensitas nyeri

dismenorea posttest adalah 7,00 dengan selisih intensitas nyeri *dismenorea* yaitu 4,00. Hasil uji statistik diperoleh p value $(0,000) < \alpha$ $(0,05)$, maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang bermakna intensitas nyeri *dismenorea* antara kelompok eksperimen yang mendapatkan pijat *effleurage* menggunakan minyak aromaterapi lemon dan kelompok kontrol tanpa diberikan pijat *effleurage* menggunakan minyak aromaterapi lemon. Artinya terdapat pengaruh pijat *effleurage* menggunakan minyak aromaterapi lemon terhadap penurunan *dismenorea*.

PEMBAHASAN

1. Karakteristik Responden

a. Umur

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di SMP Negeri 1 Ujungbatu terhadap 34 responden didapatkan hasil distribusi responden berdasarkan umur, diperoleh hasil responden terbanyak berada pada umur 14 tahun sebanyak 20 orang (58,8%). Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Yoenaningsih (2012) tentang “Perbedaan Tingkat Nyeri Menstruasi Dengan Pemberian Teknik *Effleurage* Pada Siswi SMP Negeri 1 Jember” terdapat 10 orang (58,8%) responden juga berada pada usia 14 tahun. Hasil ini menyatakan bahwa mayoritas responden berada pada rentang usia remaja awal (*early adolescence*) yaitu usia 11-14 tahun.

Menurut Judha, Sudarti dan Fauziah (2012), salah satu faktor yang mempengaruhi respon terhadap nyeri adalah umur, karena umur yang berbeda akan mempengaruhi respon seseorang terhadap nyeri yang dirasakannya. Pada anak-anak mereka masih tidak mampu untuk mengungkapkan nyeri yang dirasakannya, sementara pada orang dewasa mereka mampu untuk mengungkapkan nyeri yang dirasakannya apabila telah mengalami kerusakan fungsi.

b. Suku

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di SMP Negeri 1 Ujungbatu, Rokan Hulu, terhadap 34 responden didapatkan distribusi responden menurut suku, diperoleh hasil suku

responden terbanyak adalah suku Melayu sebanyak 23 orang (67,6%). Hal ini sesuai dengan penelitian Suciani, Utami & Dewi (2014) tentang “Efektifitas Pemberian Rebusan Kunyit Asam Terhadap Penurunan *Dismenorea*” bahwa responden terbanyak terdapat pada suku Melayu dengan jumlah 8 responden (53,3%).

Menurut Judha, Sudarti dan Fauziah (2012), keyakinan, kepercayaan, serta nilai-nilai budaya dapat mempengaruhi cara individu dalam mengatasi nyeri, karena budaya mengajarkan pada mereka dalam merespon nyeri sesuai dengan suku dan budaya dimana mereka berasal.

c. Gambaran intensitas nyeri *dismenorea* sebelum dan sesudah diberikan pijat *effleurage* menggunakan minyak aromaterapi lemon pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan di SMP Negeri 1 Ujungbatu, Rokan Hulu, didapatkan hasil bahwa intensitas nyeri *dismenorea* sebelum diberikan intervensi pijat *effleurage* menggunakan minyak aromaterapi lemon yaitu 6,00 pada kelompok eksperimen dan pada kelompok kontrol yaitu 6,00. Sementara intensitas nyeri *dismenorea* sesudah diberikan intervensi pijat *effleurage* menggunakan minyak aromaterapi lemon yaitu 3,00 pada kelompok eksperimen dan 7,00 pada kelompok kontrol.

Hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat penurunan intensitas nyeri *dismenorea* sesudah diberikan intervensi pijat *effleurage* menggunakan minyak aromaterapi lemon pada kelompok eksperimen sementara pada kelompok kontrol mengalami peningkatan intensitas nyeri *dismenorea* tanpa diberikan intervensi pijat *effleurage* menggunakan minyak aromaterapi lemon. Intensitas nyeri *dismenorea* pada kelompok eksperimen mengalami penurunan sebesar 3,00 poin. Sementara pada kelompok kontrol intensitas nyeri *dismenorea* mengalami peningkatan 1,00 poin. Hal ini terjadi dikarenakan pada kelompok kontrol tidak diberikan intervensi untuk mengurangi

nyeri *dismenorea*. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Sinurat (2018) dengan penelitian yang berjudul “Efektifitas *effleurage massage* abdomen terhadap penurunan *dismenorea* pada mahasiswi fakultas keperawatan USU” dengan sampel berjumlah 53 didapatkan hasil bahwa terdapat pengaruh *massage effleurage* abdomen terhadap penurunan *dismenorea*.

d. Efektifitas pijat *effleurage* menggunakan minyak aromaterapi lemon terhadap penurunan *dismenorea*.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan di SMP Negeri 1 Ujungabatu, Rokan Hulu didapatkan hasil berdasarkan uji statistik menggunakan uji *independent sample t* test diperoleh bahwa *p value* (0,000) < α (0,05). Hal ini dapat disimpulkan bahwa adanya perbedaan yang signifikan antara median intensitas nyeri *dismenorea* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah diberikan intervensi pijat *effleurage* menggunakan minyak aromaterapi lemon sehingga adanya pengaruh pijat *effleurage* menggunakan minyak aromaterapi lemon terhadap penurunan nyeri *dismenorea*.

Berdasarkan uji statistik yang dilakukan diperoleh hasil *p value* (0,000) < α (0,05) yang artinya adanya pengaruh yang signifikan antara median intensitas nyeri *dismenorea* pada kelompok eksperimen sebelum dan sesudah diberikan intervensi pijat *effleurage* menggunakan minyak aromaterapi lemon, hal ini dapat disimpulkan bahwa pemberian intervensi pijat *effleurage* menggunakan minyak aromaterapi lemon efektif terhadap penurunan nyeri *dismenorea*.

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Agustina dan Salmiyati (2016), mengenai pengaruh pemberian *effleurage massage aromatherapy jasmine* terhadap tingkat *dismenorea* yaitu didapatkan hasil *p value* (0,000) < (0,05), yang artinya adanya pengaruh *massage effleurage aromatherapy jasmine* terhadap penurunan *dismenorea*. Selain itu didukung juga oleh penelitian yang dilakukan oleh Andria, Sudarti, dan Retnaningsih (2015) mengenai penerapan teknik *massage*

effleurage terhadap penurunan intensitas nyeri *dismenore* pada remaja putri, sebelum dilakukan *massage effleurage* rata-rata responden mengalami nyeri sedang, akan tetapi setelah diberikan *massage effleurage* rata-rata intensitas nyeri responden menjadi ringan. Sehingga didapatkan hasil bahwa teknik *effleurage* dapat menurunkan intensitas nyeri *dismenorea*. Penurunan nyeri saat menstruasi dengan melakukan pijat *effleurage* akan menstimulus serabut taktil pada kulit sehingga akan menghambat sinyal nyeri. Stimulus pada kulit menggunakan pijat *effleurage* akan mengaktifkan transmisi serabut saraf *sensori A-beta* yang lebih besar dan lebih cepat, proses ini mengakibatkan penurunan transmisi nyeri serta menghambat rangsangan nyeri pada serabut C dan *delta-A* pada sehingga menyebabkan gerbang menutup dan korteks serebri tidak menerima sinyal nyeri selanjutnya intensitas nyeri akan berubah serta nyeri akan teralihkan dan berkurang (Potter & Perry 2010, dalam Agustina & Salmiyati, 2016).

Pijat *effleurage* menggunakan aromaterapi mengaitkan 2 sistem fisiologis yaitu aromaterapi mempengaruhi sistem limbik yang mampu mengurangi rasa nyeri dan pijat *effleurage* menggunakan minyak esensial yang berfungsi melancarkan peredaran darah serta mengurangi spasme otot penyebab dari nyeri. Dengan mengaplikasikan minyak aromaterapi lemon, kandungan yang terdapat pada lemon memiliki efek analgesik dan antispasmodik, yang mana saat *massage/pijat* menggunakan minyak aromaterapi, minyak aromaterapi akan diserap melalui kulit dan selanjutnya akan masuk ke jaringan dan sistem peredaran darah. Minyak aromaterapi akan masuk melewati epidermis dan kemudian menuju lapisan dermis pada kulit lalu akan masuk ke dalam saluran limfe, pembuluh darah, saraf, kelenjar keringat, kelenjar minyak, folikel, fibroblast dan seterusnya yang terdapat pada dermis. Selanjutnya minyak aromaterapi akan terbawa ke dalam sirkulasi darah ke setiap sel yang ada di dalam tubuh (Marzouk, 2013).

Pemberian minyak aromaterapi lemon dengan teknik pijat *effleurage* menjadi lebih efektif terhadap penurunan nyeri *dismenorea*, karena kandungan *limeone*, *linalin asetat*, *geranial asetat* yang terdapat pada lemon memiliki efek analgesik dan antispasmodik yang mampu mengurangi nyeri.

SIMPULAN

Hasil penelitian didapatkan bahwa karakteristik responden paling banyak berada pada usia 14 tahun (85,3%), dan suku terbanyak yaitu melayu (67,6%). Pemberian intervensi pijat *effleurage* menggunakan minyak aromaterapi lemon pada kelompok eksperimen mampu menurunkan intensitas nyeri *dismenorea* dengan selisih sebesar 3,00 poin serta berdasarkan uji *t dependen* didapatkan nilai *p value* $(0,000) < \alpha (0,05)$. Pada kelompok kontrol terjadi peningkatan intensitas nyeri *dismenorea* yang tidak signifikan sebesar 1,00 dan berdasarkan hasil uji *dependent sample t test* didapatkan tidak terdapat signifikansi dengan nilai *p value* $(0,109) > \alpha (0,05)$. Hasil uji *Mann Whitney* diperoleh hasil *p value* $(0,000) < \alpha (0,05)$. Hal ini merupakan terdapat perbedaan yang signifikan antara intensitas nyeri *dismenorea* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol tanpa diberikan intervensi.

SARAN

Bagi institusi kesehatan, diharapkan penelitian ini dapat memperluas pengetahuan mengenai manfaat pijat *effleurage* menggunakan minyak aromaterapi lemon dibidang kesehatan terutama bagi remaja putri yang mengalami *dismenorea* sehingga dapat diaplikasikan dalam intervensi keperawatan.

Bagi institusi pendidikan khususnya keperawatan, hasil penelitian ini dapat menjadi sumber informasi dalam pengembangan ilmu pengetahuan terutama tentang manfaat pijat *effleurage* menggunakan minyak aromaterapi lemon dalam bidang kesehatan.

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat melanjutkan penelitian ini dengan judul perbandingan pijat *effleurage* dengan pijat punggung menggunakan minyak aromaterapi lemon terhadap penurunan *dismenorea*.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih yang tak terhingga atas bantuan dan bimbingan yang telah diberikan dari berbagai pihak dalam penyelesaian laporan penelitian ini.

¹**Sari Permata Gusma:** Mahasiswi Fakultas Keperawatan Univeristas Riau, Indonesia

²**Sri Utami:** Dosen Departemen Keperawatan Maternitas Fakultas Keperawatan Univeristas Riau, Indonesia

³**Darwin Karim:** Dosen Departemen Keperawatan Biomedik Fakultas Keperawatan Univeristas Riau, Indonesia.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina. T. W., & Salmiyati. S. (2016). *Pengaruh Pemberian Effleurage Massage Aromatherapy Jasmine Terhadap Tingkat Dismenore Pada Mahasiswi Keperawatan Semester IV Di Universitas Aisyiyah Yogyakarta*. Dikases dari: <http://digilib.unisayogya.ac.id>
- Andria, A. I., Sudarti., & Retnaningsih. R. (2015). *Penerapan teknik massage effleurage pada abdomen terhadap penurunan intensitas nyeri dismenorea primer pada remaja putri*. Diakses dari: <https://jurnal.poltekkes-soepraoen.ac.id/indx>
- Fitri, I. (2017). *Lebih Dekat dengan Sistem Reproduksi Wanita*. Yogyakarta: Gosityen Publishing
- Judha, M., Sudarti., & Fauziah, A. (2012). *Teori Pengukuran Nyeri dan Nyeri Persalinan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Khotimah, H & Kimantoro. (2014). *Pengetahuan Remaja Putri tentang Menstruasi dengan Sikap Menghadapi Dismenore Kelas XI di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta*. Diakses dari: <https://ejournal.almaata.ac.id/index.php/JNKI/articel>
- Marzouk T., El-Nemer A., Baraka H. (2013). *The Effect of Aromatherapy Massage on Alleviating Menstrual Pain in Nursing Students: A Prospective Randomized Cross-Over Study*. Evidence Based Complementary and Alternative Medicine.

- Namazi, M., Akbar, A.S., Mojab, F., Talebi, A., Majd, H.A. & Jannesari, S. (2014). *Effect of Citrus Aurantium (Bitter Orange) on the Severity of First-Stage Labour Pain*. Diakses dari: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/m/>
- Novie. (2012). *Nyeri haid*. Diakses dari: <http://www.dokterku-online.co>
- Potter & Perry. (2010). *Fundamental Keperawatan, Volume 1 & 2, ed. 7*. Jakarta: Salemba Medika
- Reeder, S.J., Martin, L.L., & Griffin D.B. (2011). *Keperawatan Maternitas Kesehatan Wanita, Bayi & Keluarga*. Jakarta: EGC
- Sarwono, S.W. (2010). *Psikologi remaja*. Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Sinurat. E. R. (2018). *Efektifitas Effleurage Massage Abdomen Terhadap Penurunan Dismenore Pada Mahasiswi Fakultas Keperawatan USU*. Diakses dari: <http://repositori.usu.ac.id>
- Suciani. S. R., Utami. S., & Dewi. A. P. (2014). *Efektifitas Pemberian Rebusan Kunyit Asam Terhadap Penurunan Dismenorea*. Diakses dari: <https://media.neliti.com>
- Trisnowiyanto, B. (2014). *Keterampilan Dasar Massage*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Utari, N. (2016). *Hubungan Antara Status Gizi Dengan Kejadian Dismenore Pada Mahasiswi Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Di Universitas Muhammadiyah Surakarta*. Diakses dari: http://eprints.ums.ac.id/44895/12/NAS_KAH%20REV
- World Health Organization (WHO). (2013). *Report on trends in prevalence of dysmenorrhoea* [Internet]/ Diakses dari: <http://apps.who.int/iris/bitstream/eng.pdf>
- Yoenaningsih, P. W. W. (2012). *Perbedaan Tingkat Nyeri Menstruasi Dengan Pemberian Teknik Effleurage Pada Siswi SMP Negeri 1 Jember*. Diakses dari: <https://repository.unej.ac.id>
- Young, G. (2011). *Essencial Oil Pocket Reference 5th ed*. Amazon: Life Science Publishing.
- Yusuf. S. (2011). *Psikologi perkembangan anak dan remaja*. Bandung: Remaja Posdakarya.