

**PENGARUH PEMBERIAN *EFFLEURAGE MASSAGE*
AROMATHERAPY JASMINE TERHADAP TINGKAT
DISMENORE PADA MAHASISWI KEPERAWATAN
SEMESTER IV DI UNIVERSITAS 'AISYIYAH
YOGYAKARTA**

NASKAH PUBLIKASI



**Disusun oleh:
TRIE WAHYU AGUSTINA
201210201072**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH
YOGYAKARTA
2016**

HALAMAN PENGESAHAN

**PENGARUH PEMBERIAN *EFFLEURAGE MASSAGE*
AROMATHERAPY JASMINE TERHADAP TINGKAT
DISMENORE PADA MAHASISWI KEPERAWATAN
SEMESTER IV DI UNIVERSITAS 'AISYIYAH
YOGYAKARTA**

NASKAH PUBLIKASI

Disusun oleh:
TRIE WAHYU AGUSTINA
201210201072

Diajukan Guna Melengkapi Sebagian Syarat Mencapai Gelar Sarjana Keperawatan
pada Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Pada Tanggal

1 Juni 2016

Pembimbing



Suri Salmiyati S.Kep., Ns., M.Kes.

PENGARUH PEMBERIAN *EFFLEURAGE MASSAGE AROMATHERAPY JASMINE* TERHADAP TINGKAT DISMENORE PADA MAHASISWI KEPERAWATAN SEMESTER IV DI UNIVERSITAS 'AISYIYAH YOGYAKARTA

Trie Wahyu Agustina², Suri Salmiyati³
Trie.ayuagustina21@gmail.com

INTISARI

Latar Belakang: Dismenore adalah penyebab utama ketidakhadiran remaja putri di sekolah. Pemijatan *effleurage* yang diaplikasikan dengan minyak aromaterapi melati memberi efek menurunkan nyeri haid.

Tujuan: Tujuan penelitian ini adalah dapat mengetahui pengaruh pemberian *effleurage massage aromatherapy jasmine* terhadap tingkat dismenore pada mahasiswa keperawatan semester IV di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.

Metodologi penelitian: Desain penelitian menggunakan rancangan *pre eksperimen* dengan metode *one group pretest-posttest*. Pengambilan sampel *purposive sampling* dengan jumlah 20 responden. Instrumen pengumpulan data menggunakan formulir observasi *Visual Analog Scale (VAS)*. Dan uji normalitas data menggunakan *Shapiro wilk*, analisa statistik menggunakan *paired t-test*.

Hasil Penelitian: Hasil uji normalitas *Shapiro wilk* Tingkat desminore pada mahasiswa keperawatan semester IV di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta memiliki selisih rata-rata sebelum dan setelah diberikan *effleurage massage aromatherapy jasmine* yaitu 2,1. Hasil uji statistik dengan menggunakan *paired t-test*, diperoleh *asym.sig (2-tailed)* $0,000 < 0,05$.

Simpulan: Ada pengaruh pemberian *effleurage massage aromatherapy jasmine* terhadap tingkat dismenore.

Saran: Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi metode alternatif bagi wanita dalam menurunkan nyeri dismenore dengan menggunakan teknik *effleurage massage* yang diaplikasikan dengan minyak *aromatherapy jasmine*.

Kata Kunci : *aromatherapy jasmine*, desminore

Daftar Pustaka : 33 buku (2005-2015), 33 jurnal, 1 skripsi, 4 artikel website

Jumlah Halaman : xiii halaman, 72 halaman, 7 tabel, 4 gambar, 17 lampiran

¹Judul Penelitian.

²Mahasiswa PSIK Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.

³Dosen PSIK Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.

LATAR BELAKANG MASALAH

Desminore merupakan rasa nyeri yang muncul saat haid, terjadi sekitar waktu haid biasanya pada hari pertama atau kedua dan mencapai puncaknya pada 24 jam pertama yang kemudian mereda dan setelah hari kedua sampai hari ketiga haid (Wong 2008 dan Smith 2003, dalam Novitasari 2012). Setiap wanita memiliki pengalaman yang berbeda-beda, sebagian wanita mendapatkan haid tanpa keluhan, namun tidak sedikit wanita mendapatkan haid disertai dengan keluhan berupa desminore yang mengakibatkan

ketidaknyamanan serta dampak terhadap gangguan aktivitas (Widjanarko, 2006).

Prosentase masalah desminore di dunia sangat besar yaitu dengan rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap negara mengalami *desminore* (Proverawati dan Misaroh, 2009). Angka kejadian desminore di Indonesia sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% desminorea primer, dan 9,36% adalah desminore sekunder (Proverawati, 2012).

Selama ini pemerintah Indonesia memberikan perhatian yang cukup besar pada masalah kewanitaan baik bagi pelajar (mahasiswa) maupun masyarakat

yang diwujudkan melalui Usaha Kesehatan Sekolah (UKS), yaitu dengan adanya program KKR (Kesehatan Reproduksi Remaja) yang bertujuan agar seluruh remaja dan keluarganya memiliki pengetahuan, kesadaran sikap dan perilaku kesehatan reproduksi sehingga menjadi remaja yang siap sebagai keluarga berkualitas tahun 2015 BKKBN (2001, dalam Amin 2011).

Penanganan pertama yang biasanya dilakukan saat nyeri haid adalah dengan menggunakan metode farmakologis yaitu memberikan obat-obatan penghilang rasa nyeri dan sebesar 80% penderita mengalami penurunan nyeri haid setelah minum obat penghambat prostaglandin (Speroff dan Fritzz, 2005).

Pengobatan menggunakan metode non farmakologis salah satunya yaitu menggunakan metode *massage* untuk mengurangi rasa nyeri saat haid salah satunya adalah *massage effleurage*. *Massage effleurage* ialah melakukan pemijatan dengan menggunakan kedua telapak tangan pada perut dan secara bersamaan digerakan melingkar ke arah pusat ke simpisis (Lane, 2009).

Menurut Koensomardiyah (2009) mengatakan bahwa orang pertama yang mengembangkan sistem pengobatan ilmiah, mengatakan “jalan menuju kesehatan adalah melakukan *aromatic bath* dan *massage* dengan aroma (*Scented massage*) setiap hari. Selain itu sebagai tenaga kesehatan (perawat) memiliki kewenangan dalam memberikan *aromatherapy* dengan metode secara tepat sesuai dengan kebutuhan (Gloria. Dkk, 2013).

Penggunaan metode *massage* dengan *aromatherapy jasmine* (melati) digunakan sebagai media untuk merilekskan perut yang nyeri. Minyak jenis ini diambil dari bagian bunga yang mempunyai efek menyejukan, meningkatkan keseimbangan, pikiran positif, gairah seksual, kepekaan, kejernihan pikiran, harapan, keterbukaan, kebijaksanaan, ketenangan

jiwa, rasa bahagia, romansa, dan cinta. Juga dapat mengurangi depresi, rasa cemas, batuk, rasa sakit saat haid, stress, sedih, kecewa dan rasa iri (Ilmi, 2012).

Penelitian oleh Wahyuningsih (2014) dengan judul “Efektivitas *Aromatherapy Lavender (Lavandula Angustifolia)* dan *Massage Effleurage* terhadap tingkat nyeri persalinan kala 1 fase aktif pada primigravida (Di BPS Utami dan Ruang PONEK RSUD Karanganyar)” membuktikan bahwa Efektifitas *Aromatherapy Lavender* dan *Effleurage Massage* dapat mengurangi nyeri dari skala 8,52% menjadi 5,58%.

Berdasarkan latar belakang di atas maka peneliti berkeinginan untuk melakukan penelitian mengenai pengaruh pemberian *effleurage massage aromatherapy jasmine* terhadap tingkat desminore pada mahasiswi keperawatan semester IV di Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta.

TUJUAN PENELITIAN

Tujuan umum dilakukannya penelitian ini adalah Diketahui pengaruh dari pemberian *effleurage massage aromatherapy jasmine* terhadap tingkat desminore pada mahasiswi keperawatan semester IV di Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta setelah dilakukan penelitian. Tujuan khusus dilakukannya penelitian ini adalah diketahuinya tingkat desminore sebelum dan sesudah dilakukan pemberian *effleurage massage aromatherapy jasmine*.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian *pre* eksperimen. Dengan rancangan penelitian *One-Group Pretest-Posttest Design*. Kegiatan perlakuan yang diberikan adalah pemberian *effleurage massage aromatherapy jasmine* terhadap tingkat desminore. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan tingkat desminore sebelum dan sesudah diberikan *effleurage massage*

aromatherapy jasmine pada mahasiswi keperawatan semester IV di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Karakteristik responden

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka didapatkan karakteristik responden sebagai berikut:

Tabel 1

Karakteristik Responden Mahasiswi Semester IV Di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

No	Karakteristik	Jumlah	%
1	Usia	18 tahun	5
		19 tahun	40
		20 tahun	50
		21 tahun	5
		Total	100
2	Waktu berlangsungnya desminore	Hari ke 1	
		-Tidak nyeri	0
		-Nyeri ringan	0
		-Nyeri sedang	8
		-Nyeri Berat	2
		-Nyeri tidak terkontrol	0
		Total	10
		Hari ke 2	
	-Tidak nyeri	0	
	-Nyeri ringan	0	
	-Nyeri sedang	7	
	-Nyeri Berat	3	
	-Nyeri tidak terkontrol	0	
	Total	10	
	3	Aktifitas responden selama desminore	Terganggu
Tidak terganggu			15
Total			100
4	Penanganan yang dilakukan responden saat desminore	-Didiamkan	60
		-Minum obat	15
		-Kompres	10
		-Mendengarkan music	15
		Total	100

Sumber: Data Primer, 2016

Berdasarkan tabel 1 tersebut presentase nyeri haid sedang yang mendominasi tingkat nyeri pada mahasiswi keperawatan semester IV yang berusia 18-21 tahun di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta pada penelitian ini berbeda dengan hasil penelitian Rahmawati (2012). Dalam penelitian Rahmawati (2012) menemukan bahwa sebagian besar remaja yang berusia 12-14 tahun SMP Negeri 1 Pakem Sleman mengalami nyeri haid berat.

Pada penelitian ini diketahui bahwa usia responden yang mengalami desminore adalah sebagian besar pada usia 20 tahun berjumlah 10 orang (50%), yang berusia 19 tahun ada 8 orang (40%), yang berusia 18 tahun ada 1 orang (5%) dan berusia 21 tahun ada 1 orang (5%). Menurut Lowdermik dan Perry (2006) bahwa umur 17 hingga 24 tahun mengalami nyeri yang sangat saat menstruasi.

Selain faktor usia responden, nyeri menstruasi juga dipengaruhi oleh faktor-faktor lain seperti olahraga, paritas dan merokok. Akan tetapi dalam penelitian ini mengendalikan responden dengan memilih responden yang tidak melakukan olahraga, melahirkan dan merokok.

Adapun karakteristik reponden dalam penelitian ini yang mengalami desminore pada hari haid pertama ada 10 orang (50%), dan desminore pada hari haid kedua ada 10 orang (50%). Tingkat nyeri yang dirasakan berbeda pada hari pertama dan hari kedua. Pada hari pertama tingkat nyeri yang dirasakan responden rata-rata berada pada nyeri sedang berjumlah 8 orang (40%). Sedangkan pada hari kedua rata-rata responden yang berjumlah 7 orang (35%) mengalami nyeri sedang. Sehingga terdapat perbedaan tingkat nyeri yang dirasakan pada hari pertama dan hari kedua. Menurut Mansjoer (2001, dalam Sari 2012) peluruhan pada dinding rahim timbul pada hari pertama dan hari kedua sehingga beberapa wanita akan merasakan nyeri atau ketidaknyamanan pada hari tersebut.

Desminore yang tidak segera diatasi dapat mengakibatkan ketidaknyamanan dalam melakukan aktifitas (Widjanarko, 2006). Berdasarkan hasil penelitian yang telah disajikan diketahui bahwa responden yang terganggu aktifitasnya selama desminore yaitu sebesar 17 orang (85%) saat mengalami desminore aktifitasnya terganggu, dan ada 3 orang (15%)

aktifitas responden selama desminore tidak terganggu. Sehingga hal ini sesuai dengan pendapat Novi (2007, dalam Pangastuti 2011) dampak yang ditimbulkan dari desminore, yaitu kurangnya pemenuhan kebutuhan aktifitas, mengganggu konsentrasi belajar, tidak sadarkan diri atau pingsan.

Adapun dalam penelitian ini diketahui penanganan nyeri yang dilakukan responden yaitu sebagian besar atau 12 orang (60%) saat mengalami desminore hanya didiamkan saja, 3 orang (15%) saat mengalami desminore mengkonsumsi obat penghilang rasa nyeri, serta 3 orang (15%) saat menangani desminore dengan mendengarkan musik dan 2 orang (10%) mengkompres perutnya saat menangani desminore. Menurut Harel (2006) terapi obat memiliki efek samping gangguan gastrointestinal seperti muntah, dispepsia, dan muntah-muntah. Dan untuk pengobatan non farmakologis seperti kompres atau mandi air hangat, *distraksi*, *biofeedback*, *akupuncture*, yoga, meditasi dan *massage* (Lowdermilk dan Perry, 2006).

Hasil penelitian

Gambaran Hasil Tingkat Desminore Sebelum (*Pretest*) dan Setelah (*Posttest*) Pemberian *Effleurage Massage Aromatherapy Jasmine* pada Mahasiswi Keperawatan Semester IV di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Tabel 2

Tingkat Desminore Sebelum (*Pretest*) dan Setelah (*Posttest*) pemberian *effleurage massage aromatherapy jasmine* pada Mahasiswi Keperawatan semester IV di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

No	Tingkat Desminore	Sebelum		Setelah	
		Jumlah	%	Jumlah	%
1	Tidak nyeri	0	0	0	0
2	Nyeri ringan	0	0	9	45
3	Nyeri sedang	15	75	11	55
4	Nyeri berat	5	25	0	0
5	Nyeri tidak terkontrol	0	0	0	0
Total		20	100		100

Sumber: Data Primer, 2016

Berdasarkan tabel 2 perbedaan sebelum diberikan *effleurage massage aromatherapy jasmine* dengan tingkat nyeri sedang 15 orang (75%) dan nyeri berat 5 orang (25%) setelah diberikan *effleurage massage aromatherapy jasmine* mengalami penurunan menjadi nyeri sedang ada 11 orang (55%) dan nyeri ringan yaitu 9 orang (45%).

Massage menggunakan *aromatherapy* bermanfaat untuk menghilangkan rasa lelah pada tubuh, memperbaiki sirkulasi darah dan merangsang tubuh untuk mengeluarkan racun, serta meningkatkan kesehatan pikiran Hutasoid (2002, dalam Marni 2014). Pemijatan dengan memberikan minyak *aromatherapy jasmine* 2 oles pada perut yang nyeri dilakukan pada hari pertama saat merasakan nyeri. Setelah itu pemijatan dilakukan selama 10 menit dengan metode *effleurage* yaitu melakukan pemijatan dalam posisi tidur atau setengah duduk, lalu letakkan kedua telapak tangan pada perut dan secara bersamaan digerakkan melingkar ke arah pusat ke simpisis atau dapat juga menggunakan satu telapak tangan dengan gerakkan melingkar atau satu arah (Lane, 2009).

Pemijatan dalam penelitian ini dilakukan 2 kali, setelah 4 jam pemijatan pertama dilakukan kembali pemijatan ke dua dengan cara yang sama. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian oleh Purwati dan Sarwinanti (2015) yaitu dengan jumlah sampel 40. Pijat aromaterapi menggunakan minyak essensial lavender 2 tetes yang di campur dengan 1 ml minyak zaitun. 2x pada hari pertama dengan dilakukan kembali selisih waktu 6 jam dari pemijatan pertama. Hasil penelitian membuktikan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari pemberian aromaterapi lavender terhadap tingkat nyeri desminore.

Penurunan nyeri haid tertinggi dalam penelitian ini yaitu mengalami penurunan sampai 3 skala. Adapun

penurunan nyeri haid terendah hanya mengalami penurunan 1 skala. Dalam penelitian ini, efek yang dirasakan responden setelah dilakukan pemberian terapi *effleurage massage aromatherapy jasmine* menyatakan perasaan lebih nyaman. Perubahan tingkat nyeri yang dialami responden menunjukkan adanya penurunan tingkat nyeri haid. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Parulian, Sitompul dan Oktifriana (2014) bahwa sebelum dan setelah pemberian *effleurage massage* responden mengalami penurunan nyeri pada ibu *post partum* dengan nilai rata-rata 1,950.

Hasil Uji Normalitas Data *Shapiro-Wilk*

Tabel 3

Hasil Uji Normalitas Data <i>Shapiro-Wilk</i>					
Data	n	Mean	SD	Asympt . Sig	Ket
<i>Pretest</i>	20	5,85	1,268	0,055	Normal
<i>Posttest</i>	20	3,75	1,209	0,095	Normal

Sumber: Data Primer, 2016

Berdasarkan tabel 3 Hasil uji normalitas data dengan teknik *Shapiro-Wilk* bahwa *asympt.sig (2-tailed)* seluruh data menunjukkan hasil signifikansi > 0,05. Nilai signifikansi data *pretest* dan *posttest* yang nilainya > 0,05 menunjukkan bahwa data penelitian bersifat normal (Arikunto, 2006).

Hasil Uji statistik *Paired T-Test*.

Tabel 4

Hasil Uji Statistik <i>Paired T-Test</i>				
n	Mean	t-hitung	Asympt. Sig	Keterangan
20	5,85	1,268	0,055	Normal
20	3,75	1,209	0,095	Normal

Sumber: Data Primer, 2016

Berdasarkan hasil *paired t-test* pada tabel 4 tersebut diketahui bahwa uji statistik pada responden menunjukkan hasil *asympt.sig (2-tailed)* adalah 0.000 pada taraf kesalahan 0,05 atau 5%. Dikatakan ada pengaruh apabila *asympt.sig. <0,05 (0,000 < 0,05)* sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Nilai *asympt.sig (2-tailed)* yang lebih kecil dari 0,05 mengindikasikan ada perbedaan tingkat nyeri yang signifikan dari sebelum (*pretest*) dilakukan *effleurage massage aromatherapy jasmine* dengan setelah

dilakukan tindakan (Dahlan, 2013). Selisih rata-rata tingkat desminore sebelum dan setelah diberikan *effleurage massage aromatherapy jasmine* adalah 2,1.

Dalam penelitian ini didapatkan hasil bahwa terjadi penurunan tingkat nyeri setelah pemberian *effleurage massage aromatherapy jasmine*. Salah satu hal yang dapat menurunkan nyeri yaitu karena pemberian *massage effleurage* pada abdomen yang menstimulasi serabut taktil dikulit sehingga sinyal nyeri dapat dihambat. Stimulasi pada kulit dengan *effleurage* dapat menghasilkan pesan yang dikirim melalui serabut A- δ , yang mengakibatkan gerbang tertutup sehingga korteks serebri tidak menerima sinyal nyeri dan intensitas nyeri berubah karena serabut ini dapat menghantarkan nyeri secara cepat, hal ini sesuai dengan yang dikemukakan oleh Potter & Perry (2006).

Pemijatan dengan menggunakan *aromatherapy jasmine* dapat bermanfaat dalam mengurangi nyeri (Geddes dan Grosset, 2005). Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Marni Wahyuningsih (2014) dengan judul “Efektifitas Aromaterapi Lavender (*Lavandula Angustifolia*) dan *Massage Effleurage* terhadap Tingkat Nyeri Persalinan Kala 1 Fase Aktif Pada Primigravida Di BPS Utami dan Ruang Ponek RSUD karanganyar” didalam hasil penelitiannya terbukti efektif menurunkan tingkat nyeri dengan nilai p value = 0,000 dan jumlah sampel 48 orang. Hasil penelitian yang mendukung lainnya dilakukan oleh Pangastuti (2011) dengan judul penelitian “Pengaruh *Massage* Terhadap Nyeri Haid Pada Remaja Di Pondok Pesantren Putri Al-Munawwir Komplek Nurussalam Krapyak Yogyakarta” dengan jumlah sampel 24 orang yaitu didapatkan hasil ada perbedaan nyeri sebelum dan setelah diberikan tindakan dengan perbedaan rata-rata 3,8.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta pada tahun 2016 dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat pengaruh pemberian *effleurage massage aromatherapy jasmine* terhadap tingkat desminore pada mahasiswi keperawatan semester IV di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.

Saran

Bagi Institusi Pendidikan diharapkan hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi bagi mahasiswi tentang pengobatan nyeri menggunakan metode non farmakologi dalam menurunkan nyeri haid.

Bagi penanggungjawab Mata Kuliah Keperawatan Komplementer diharapkan dengan adanya penelitian ini dapat dijadikan data dasar dalam mengembangkan perawatan komplementer serta memperluas ilmu keperawatan khususnya pada lingkup skill mata kuliah keperawatan komplementer, selain menjadi alternatif mahasiswa dalam menangani desminore juga dapat sebagai tambahan ilmu perawat dalam memberikan asuhan keperawatan penanganan nyeri.

Bagi responden dan wanita yang mengalami desminore penelitian ini disajikan sebagai alternatif dalam menurunkan nyeri saat haid, sehingga disarankan untuk menggunakan terapi *effleurage massage aromatherapy jasmine* yang dapat dilakukan secara mandiri sebagai teknik untuk mengatasi desminore guna mereduksi penggunaan analgesik.

Bagi penelitian selanjutnya dapat dijadikan sebagai data dasar serta menjadi sumber informasi mengenai metode non farmakologis dalam menangani desminore. Pada penelitian ini perlu adanya kelompok pembanding, dalam pengukuran *pretest* dan *posttest* dilakukan 2 kali yaitu pada pemijatan pertama dan pemijatan ke dua. Dan saat

melakukan pemijatan menggunakan *aromatherapy jasmine* akan lebih baik jika semua responden di pantau secara langsung. Pengambilan sampel pada penelitian selanjutnya diharapkan mengambil sampel lebih dari 20 responden. Hal ini agar dapat dibuktikan bahwa keefektifan penurunan nyeri desminore disebabkan karena akibat dari pemberian pemijatan dengan teknik *effleurage* yang diaplikasikan dengan penggunaan minyak *aromatherapy jasmine*.

DAFTAR PUSTAKA

- Amin, I. (2011). *Efektifitas Kompres Hangat Terhadap Penurunan Dismenorea Pada Mahasiswi Psik Angkatan 2007 Stikes 'Aisyiyah Yogyakarta*. Jurnal Stikes 'Aisyiyah Yogyakarta Program Studi Ilmu Keperawatan. Dalam <http://opac.say.ac.id/1087/1/NASKAH%20PUBLIKASI.pdf>. Diakses pada tanggal 23 Maret 2015.
- Anurogo, D & Wulandari, A. (2011). *Prosentase masalah dismenore di Amerika*. Dalam <https://wisuda.unud.ac.id/pdf/1002106021-2-BAB%20I.pdf>. Diakses pada tanggal 8 Januari 2016.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, Edisi Revisi IV. Rineka Cipta : Jakarta.
- Dahlan, M. S. (2013). *Statistik untuk Kedokteran dan Kesehatan Edisi 6*. Salemba Medika: Jakarta.
- Geddes & Grosset. (2005). *Terapi-terapi alternative*. Lotus: Yogyakarta.
- Gloria, M. B. Howard, K. B. Joanne, M. D. Cheryl, M. W. (2013). *Nursing Interventions Classification (NIC)*. Sixth edition. Level 3, intervention promotion 1130. Hal 84. Elsevier: United States of America.
- Harel, Zeev MD. (2006). *Dysmenorrhea in Adolescents and Young Adults: Etiology and Management* .J

- Pediatr Adolesc Gyneco 119:363-371.
- Ilimi, R. D. (2012). *Aromatherapy*. Dalam <https://www.scribd.com/doc/113756799/Aromatherapy>. Diakses pada tanggal 18 February 2016.
- Koensoemardiyah. (2009). *A-Z Aromaterapi untuk kesehatan, kebugaran, dan kecantikan*. Lily Publisher: Yogyakarta.
- Lane, B. (2009). *Massage in childbirth: How touch can provide pain relief during labor*. Terdapat pada: <http://www.suite101.com/content/massage-in-childbirth-a164727>. Diakses pada tanggal 19 April 2015.
- Lowdermilk, D. L. & Perry, S. E. (2006). *Maternity Nursing*. Mosby: Canada.
- Marni, W. (2014). *Efektivitas Aromatherapy Lavender (Lavandula Angustifolia) dan Massage Effleurage terhadap tingkat nyeri persalinan kala I fase aktif pada primigravida Di BPS Utami dan Ruang PONEK RSUD Karanganyar*. Jurnal Stikes Kusuma Husada Surakarta. Dalam <http://digilib.stikeskusumahusada.ac.id/files/disk1/11/01-gdl-marniwahyu-547-1-skripsi-i.pdf>. Diakses pada tanggal 20 April 2015.
- Novia, I & Puspitasari, N. (2008). *Faktor Resiko yang Mempengaruhi Kejadian Dismenore Primer*. The Indonesian Journal of Public Health. 4 (3).96-103. Dalam <http://download.portalgaruda.org/article.php?article=17970danval=1114.pdf>. Diakses pada tanggal 10 Januari 2016.
- Novitasari. (2012). *Efektifitas Pendidikan Kesehatan tentang Dismenore Terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja Perempuan di Madrasah Tsanawiyah Islamiyah Ciputat*. Jurnal Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta. Dalam <http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/25622/1/Novitasari%202012%20-%20fkip.pdf>. Diakses pada tanggal 17 February 2016.
- Pangastuti. (2011). *Pengaruh Massage Terhadap Nyeri Haid Pada Remaja Di Pondok Pesantren Putri Al-Munnawir Komplek Nurussalam Krapyak Yogyakarta*. Jurnal Program Studi Ilmu Keperawatan Stikes 'Aisyiyah Yogyakarta. Dalam <http://opac.say.ac.id/978/1/NASKAH%20PUBLIKASI.pdf>. Diakses pada tanggal 10 Januari 2016.
- Parulian, T. S., Sitompul, J. dan Oktifriana, A. N. (2014). *Pengaruh Teknik Effleurage Massage terhadap Perubahan Nyeri pada Ibu Post Partum di Rumah Sakit Sariningsih Bandung*. Dalam <http://ejournal.stikesborromeus.ac.id/file/jurnal%204.pdf>. Diakses pada tanggal 8 Juni 2016.
- Potter, A.& Perry, A. G. (2006). *Fundamental Keperawatan*. EGC: Jakarta.
- Proverawati & Misaroh. (2009). *Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Nuha Medika : Yogyakarta.
- Proverawati. (2012). *Menarche Menstruasi Pertama penuh Makna*. Nuha Medika: Yogyakarta.
- Purwati & Sarwinanti. (2015). *Pengaruh Pemberian Aroma Terapi Lavender terhadap Tingkat Nyeri Dismenorea pada Siswi SMA Negeri 1 Kasihan Bantul Yogyakarta*. Laporan Akhir Penelitian Dosen Pemula Program Studi Ilmu Keperawatan Stikes 'Aisyiyah Yogyakarta. Dalam

- <http://opac.say.ac.id/id/eprint/1842>. Diakses pada tanggal 7 januari 2016.
- Rahmawati. (2012). *Studi Komparasi Desminore Pada Remaja Putri Kelas VIII Antara Yang Melakukan Olahraga Dengan Yang Tidak Olahraga Di SMP Negeri 1 Pakem Sleman Yogyakarta*. Skripsi tidak dipublikasikan. Stikes 'Aisyiyah Yogyakarta.
- Sari, D. K. (2012). *Pengaruh Pemberian Kunyit Asam Terhadap Kejadian Dismenorea Pada Remaja Putri Di Pedukuhan Dagen Pendowohardjo Sewon Bantul*. Jurnal Program Studi Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah Yogyakarta. Dalam <http://opac.say.ac.id/776/1/naskah%20publikasi%20Dannik%20Kumala%20Sari.pdf>. Diakses pada tanggal 8 Juni 2016.
- Sari Perdana. (2012). *Perbedaan Terapi Musik Klasik Mozart dengan Terapi Musik Kesukaan Terhadap Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 5 Denpasar*. Jurnal Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. Dalam <http://download.portalgaruda.org/article.php?article=80902&val=956>. Diakses pada tanggal 7 Januari 2016.
- Speroff, L. Fritzz, M. A. (2005). *Clinical Gynecologic Endocrinology and Infertility, 7thed*. Lippincot William and Wilkins : Philadelphia.
- Utami, E. E. (2011). *Pengaruh tehnik Cat stretch exercise Terhadap Intensitas nyeri Dismenore Pada remaja di sma Muhammadiyah 2 yogyakarta tahun 2014*. Jurnal Program Studi Ilmu Keperawatan Stikes 'Aisyiyah Yogyakarta.
- Dalam <http://opac.say.ac.id/975/1/Naskah%20Publikasi%20Evi%20Esti%20Utami.pdf>. Diakses pada tanggal 8 Januari 2016.
- Widjanarko. (2006). *Dismenore Tinjauan Terapi pada Dismenore Primer*. Majalah Kedokteran Damianus: Jakarta.
- Wildiyah, N. B. (2011). *Pengaruh pemberian Effleurage massage terhadap tingkat nyeri dismenorea pada mahasiswi di asrama Stikes 'Aisyiyah Yogyakarta*. Jurnal Program Studi Ilmu Keperawatan Stikes 'Aisyiyah Yogyakarta. dalam http://opac.say.ac.id/1278/1/Naskah%20Publikasi_Wildiyah%20Neil%20Baroroh_070201094.pdf. Diakses pada tanggal 8 Januari 2016.