

PENGARUH AROMATERAPI MAWAR TERHADAP PENURUNAN TINGKAT NYERI HAID PRIMER PADA MAHASISWA

Meylani C. P. Ndoen¹, Cicilia Wahyu Djajanti², Yustina Kristianingsih³

^{1,2,3} STIKES Katolik St. Vincentius a Paulo Surabaya

e-mail: anitandoen@gmail.com

Abstract: Primary Dysmenorrhea is a pain during ovulation without abnormalities found in uterus that can cause impaired basic needs, decrease in productivity, psychological disorders and neurogenic shock. The phenomenon found in Emaus Girls Dormitory, 8 of 10 students experienced primary dysmenorrhea. This study was aim to determine the efficacy of roses aromatherapy in decreasing pain level of primary dysmenorrhea of female students in Emaus Girls Dormitory Surabaya. The design pra-experimental one-group pra-post test. Population consist of 35 respondents selected by simple random sampling method. Instrument used in this study is Numeric Rating Scale. The independent variable is roses aromatherapy and the dependent variable is primary dysmenorrhea. This study shows that more than 50% respondents are experienced moderate pain before the given of roses aromatherapy and after the given therapy, majority of respondants experienced mild pain. Wilcoxon Test shows that p value=0,000 ($p<0,05$) means that the roses aromatherapy have effect in decreasing pain level of primary dymenorrhea. The writter give suggestion for respondents who experience primary dysmenorrhea to use rose aromatherapy as an alternative therapy in decreasing the pain and for Hostel Builders to prepare roses essence oil to use by students in order to decrease the pain level of primary dysmenorrhea.

Keywords: Roses Aromatherapy, Primary Dysmenorrhea

Abstrak : Nyeri mentruasi primer merupakan rasa nyeri saat ovulasi tanpa ditemukan kelainan alat kandungan yang dapat menyebabkan gangguan pemenuhan kebutuhan dasar, penurunan produktivitas, gangguan psikologi serta syok neurogenik. Fenomena di Asrama Putri Emaus, 8 dari 10 mahasiswa mengalami nyeri mentruasi primer. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh aromaterapi mawar terhadap penurunan tingkat nyeri mentruasi primer pada mahasiswa di Asrama Putri Emaus Surabaya. Desain penelitian menggunakan *pra-experimental one-group pra-post test design*. Populasi penelitian mahasiswa di Asrama Putri Emaus Surabaya yang mengalami nyeri mentruasi primer. Teknik sampling menggunakan *simple random sampling* dengan jumlah sampel 35 responden. Instrumen penelitian menggunakan *Numeric Rating Scale*. Variabel independen adalah aromaterapi mawar dan variabel dependen adalah nyeri mentruasi primer. Hasil penelitian sebelum diberikan aromaterapi mawar lebih dari 50% responden mengalami nyeri sedang. Setelah diberikan aromaterapi mawar sebagian besar responden mengalami nyeri ringan. Hasil Uji *Wilcoxon* didapatkan nilai $p=0,000$ ($p<0,05$), maka ada pengaruh aromaterapi mawar terhadap penurunan tingkat nyeri mentruasi primer. Peneliti menyarankan kepada responden yang mengalami nyeri mentruasi primer untuk menggunakan aromaterapi mawar sebagai alternatif non-farmakologis untuk menurunkan tingkat nyeri mentruasi primer dan bagi Pembina Asrama untuk menyarankan dan menyediakan minyak esensial mawar untuk digunakan mahasiswa yang mengalami nyeri mentruasi primer.

Kata kunci : Aromaterapi Mawar, Nyeri Mentruasi Primer

PENDAHULUAN

Menstruasi adalah kejadian pengeluaran darah dan debris endometrium yang normal dan alami terjadi pada perempuan akibat terlepasnya lapisan endometrium pada uterus sebagai respon terhadap sekresi hormon-hormon ovarium (Andira, 2010). Banyak masalah yang dialami oleh perempuan yang berhubungan dengan menstruasi tetapi yang paling sering dialami adalah *dismenorea* atau nyeri menstruasi (Ricci, 2013; Manuaba, Manuaba & Manuaba, 2010). Nyeri menstruasi merupakan keadaan saat rasa nyeri timbul pada periode menstruasi yang menyertai proses pelepasan sel telur dari indung telur dan tidak terkait dengan gangguan penyakit di panggul (Kowalak, Welsh & Mayer, 2011).

Nyeri yang dirasakan saat menstruasi adalah hal yang biasa dan normal terjadi pada perempuan, terjadi dalam waktu singkat, akan hilang dengan sendirinya serta tidak terlalu mengganggu aktivitas, tetapi tidak sedikit perempuan yang mengalami nyeri berkepanjangan saat menstruasi, bahkan nyeri tersebut mengganggu aktivitas dan kenyamanan ditambah dengan rasa mual, diare, muntah dan pusing serta mudah marah, stres dan cepat tersinggung. Nyeri yang berkepanjangan ini sangat menyiksa dan mengganggu kenyamanan terutama bagi perempuan yang tetap harus masuk sekolah dan bekerja dalam kondisi kesakitan (Anugroho & Wulandari, 2011).

Menurut Saraswati (2010), di Indonesia lebih dari 50% perempuan pernah nyeri menstruasi primer dan 15% diantaranya pernah terjadi nyeri menstruasi berat sedangkan di Surabaya sekitar 1,07 – 1,31% mengalami nyeri menstruasi primer. Menurut Hasil Penelitian yang dilakukan oleh Sari, Nurdin & Defrin (2015) pada mahasiswa di Fakultas Kedokteran Universitas Andalas menunjukkan bahwa dari 165 mahasiswa, 80,0% mengalami nyeri menstruasi primer dimana 44,8% mahasiswa mengalami nyeri menstruasi ringan, 12,7% mengalami nyeri menstruasi sedang dan

6,7% mengalami nyeri menstruasi berat. Menurut survey pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di Asrama Putri Emaus Surabaya dari 10 mahasiswa yang berusia 20 tahun ke atas, 8 mahasiswa mengalami nyeri saat menstruasi dimana dari 8 orang mahasiswa, 25% kategori merasakan nyeri berat 50% sedang, dan 25% ringan dan semua yang mengalami nyeri menstruasi belum pernah ada yang menggunakan aromaterapi untuk mengurangi nyeri yang mereka rasakan.

Nyeri menstruasi primer sendiri dapat disebabkan oleh banyak faktor diantaranya usia, usia menarke, aktivitas fisik yang kurang, riwayat keluarga, obesitas, faktor endokrin dan faktor psikologis dan biasanya terjadi pada perempuan yang berusia produktif serta puncaknya pada perempuan yang berusia 20-an (Handayani & Rahayu, 2014; Anugroho & Wulandari, 2011).

Nyeri menstruasi dapat menimbulkan masalah-masalah pada kesehatan fisik, mental dan psikologis seperti menurunnya kinerja serta berkurangnya aktivitas sehari-hari. Nyeri yang dirasakan terus menerus mengakibatkan terganggunya pemenuhan kebutuhan-kebutuhan dasar seperti gangguan tidur, nutrisi dan aktivitas, stres, badan serba tidak enak, produktivitas kerja menurun drastis, gangguan psikologi dan gangguan mental lain seperti mudah marah, cepat tersinggung dan tidak nyaman. Nyeri yang sangat parah dapat mengakibatkan syok neurogenik yang dapat mengancam jiwa dan membahayakan kesehatan (Fitria, 2007; Olowokere, Oginni, Olajuba, William & Irinoye, 2014).

Terapi yang digunakan untuk mengatasi nyeri menstruasi primer adalah pemberian aromaterapi mawar. Aromaterapi sendiri adalah suatu cara proses pemulihan kesehatan dengan menggunakan aroma / bau-bauan yang dapat memengaruhi bukan hanya fisik tetapi juga dapat berpengaruh pada jiwa, raga dan pikiran sehingga memberikan dampak ketenangan, meremajakan dan merevitalisasi pada tubuh manusia (Departemen Kesehatan Republik Indonesia, 2014).

Mawar sendiri adalah salah satu tumbuhan yang banyak di temui di Indonesia dan banyak digunakan sebagai alternatif pengobatan non-farmakologis. Komponen yang penting dalam bunga mawar yang digunakan untuk mendapatkan efek analgesik adalah terpen, glikosida, flavonoid, antosianin dan yang paling banyak adalah beta-sitronelol sehingga dapat digunakan untuk mengatasi masalah menstruasi terutama untuk mengatasi nyeri menstruasi dan menstruasi tidak teratur (Koensoemardiyah, 2009; Mohebitabar et al, 2016). Oleh karena itu penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi bagaimana aroma terapi dapat berpengaruh terhadap penurunan nyeri menstruasi primer pada mahasiswa di Asrama Putri Emaus Surabaya.

METODE

Rancangan penelitian *one-group pra-post test design*. Sebagai Variabel bebas dalam penelitian ini adalah aromaterapi mawar dan variabel tergantung adalah nyeri menstruasi primer. Populasi target sebesar 38 mahasiswa yang memenuhi kriteria inklusi bersedia menjadi responden, berusia diatas 20 tahun, mengalami nyeri menstruasi ringan sampai berat, tidak mengkonsumsi obat analgesic atau menggunakan metode non-farmakologis yang lain, tidak mengalami gangguan penciuman, penyakit flu dan sinusitis serta tidak alergi mawar maupun minyak esensial mawar. setelah dihitung besar sampel dengan menggunakan rumus, didapatkan sampel 35 responden dan diambil dengan Teknik *Simple Random Sampling*. Penelitian dimulai pada tanggal 1 Februari – 8 Maret 2018. Penelitian ini dimulai dengan memberikan kepada responden lembar penjelasan dan persetujuan untuk ditandatangani, lalu diikuti dengan pengisian skala nyeri NRS dimana 0 berarti tidak ada nyeri, skor satu sampai tiga, berarti nyeri ringan, skor empat sampai enam berarti nyeri sedang, dan skor tujuh sampai sembilan nyeri berat terakhir skor sepuluh berarti nyeri paling berat.

Setelah pengisian dilanjutkan dengan pemberian intervensi selama 10-15 menit. Pemberian intervensi dilanjutkan pada hari kedua dengan prosedur yang sama dan pada akhir penelitian, 30 menit setelah pemberian aromaterapi mawar peneliti kembali mengukur skala nyeri dengan alat pengukur yang sama. Setelah semua data dari 35 responden terkumpul maka selanjutnya peneliti melakukan pengelolaan data. Analisis data menggunakan *SSPS Windows 21* yaitu dengan analisis deskriptif untuk menentukan nilai mean, dilanjutkan dengan uji normalitas dan Uji statistik dengan metode uji non-parametrik (uji wilcoxon)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Bila ditinjau dari kategori usia, rata-rata usia responden adalah $20,8 \pm 0,79$, sebanyak 25 (72%) responden memiliki index massa tubuh normal, 28 (80%) responden mengalami pertama kali datang bulan pada usia 12-14 tahun, responden yang memiliki aktivitas fisik yang tidak teratur sebanyak 32 (91%), 21 (60%) responden yang memiliki riwayat keluarga mengalami nyeri menstruasi primer sedangkan untuk faktor psikologis didapatkan dari 35 responden 23 (66%) responden mengalami masalah psikologis.

Tabel 1 Karakteristik Responden

No.	Variabel	n	%	Mean ± SD
1.	Karakteristik Responden			
	Usia 20-22	35	100	20,8 ± 0.79
2.	Index Massa Tubuh			
	Kurus	6	17	
	Normal	25	72	
	Obesitas 1	4	11	
	Obesitas 2	-	-	
3.	Usia Menarke			
	< 12 tahun	6	17	
	12-14 tahun	28	80	
	14-18 tahun	1	3	
	> 18 tahun	-	-	
4.	Aktivita fisik			
	Teratur 3x seminggu	3	9	
	Tidak teratur	32	91	
5.	Riwayat Keluarga			
	Ya	21	60	
	Tidak	14	40	
6.	Faktor Psikologis			
	Ada masalah	23	66	
	Tidak ada masalah	12	34	

Tabel 2 Rata-rata tingkat nyeri menstruasi pada hari pertama dan kedua sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi mawar

Skala Nyeri Menstruasi	Pre		Post	
	Mean ± SD		Mean ± SD	
Hari Pertama	4,47 ± 1,70		3,40 ± 1,68	
Hari Kedua	2,57 ± 1,55		1,86 ± 1,37	

Dari tabel 2 didapatkan bahwa pada sebelum pemberian intervensi rerata skala nyeri responden adalah $4,47 \pm 1,70$ (nyeri ringan- sedang), setelah diberikan intervensi, rerata skala nyeri responden

adalah $3,40 \pm 1,68$ (nyeri ringan-sedang). Pada hari kedua rerata skor nyeri responden sebelum diberikan aromaterapi mawar adalah $2,57 \pm 1,55$ (nyeri ringan- sedang) dan rerata skor nyeri setelah pemberian aromaterapi mawar menjadi $1,68 \pm 1,37$ (tidak nyeri - nyeri ringan).

Dari hasil uji statistik menggunakan wilcoxon didapatkan hasil bahwa didapatkan hasil bahwa tingkat nyeri menstruasi primer *pre* dan *post* dilakukan pemberian aromaterapi mawar pada mahasiswa di Asrama Putri Emaus Surabaya mengalami penurunan yang signifikan. Dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$, harga $\rho < \alpha$ didapatkan harga $\rho = 0,000$. Oleh karena $\rho < \alpha$ maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Hal ini berarti ada pengaruh pemberian aromaterapi mawar terhadap penurunan tingkat nyeri menstruasi primer pada mahasiswa di Asrama Putri Emaus Surabaya. *Negative Ranks* dalam penelitian ini didapatkan 32 responden yang berarti terdapat perubahan (menurunnya) tingkat nyeri menstruasi pada 32 responden sesudah diberikan aromaterapi mawar dan *Ties Rank* didapatkan 3 responden yang berarti hanya 3 responden yang tidak mengalami perubahan nyeri menstruasi meskipun sudah diberikan intervensi yang sama.

Pembahasan

Menurut hasil penelitian yang sudah dilakukan sebelum diberikan aromaterapi mawar, dari 35 responden yang mengalami nyeri menstruasi primer 35 (100%) responden rata rata berusia $20,8 \pm 0,79$ tahun. Hasil penelitian ini didukung oleh hasil penelitian dari Novis & Puspitasari (2008) bahwa nyeri menstruasi primer akan memuncak pada usia 20- an dan diusia diatas 30 tahun nyeri menstruasi akan menurun sehinggal semakin tua seorang perempuan maka semakin berkurangnya nyeri menstruasi yang dialami.

Hasil penelitian ini mendukung teori diatas karena dilihat dari usia responden, semua responden rata-rata berada di usia $20,8 \pm 0,79$ tahun dan semuanya mengalami nyeri menstruasi ringan sampai berat ini dikarenakan diusia remaja akhir sampai dewasa awal perempuan memiliki lebar leher rahim yang belum terlalu lebar sehingga sekresi hormon prostaglandin masih tinggi yang mempengaruhi beratnya nyeri yang dirasakan saat menstruasi serta fungsi saraf rahim masih baik sehingga nyeri yang dirasakan lebih tinggi daripada perempuan yang berusia lebih dari 30 tahun.

Ditinjau dari faktor aktivitas fisik didapatkan dari 35 responden, 32 responden memiliki aktivitas fisik yang tidak teratur 3x dalam seminggu dan dari 32 responden, 16 orang responden mengalami nyeri menstruasi sedang dan 5 responden mengalami nyeri menstruasi berat. Menurut hasil penelitian dari Beddu et al (2015) dan Sinha et al (2016), kejadian nyeri menstruasi primer akan meningkat pada perempuan yang kurang olahraga akibat kurangnya oksigen yang disalurkan ke pembuluh darah yang ada di organ reproduksi yang saat menstruasi akan mengalami vasokonstriksi. Seorang perempuan yang rajin berolahraga dapat menyalurkan oksigen 2 liter per menit ke pembuluh darah yang ada di organ reproduksi yang mengalami vasokonstriksi saat menstruasi sehingga dapat menurunkan rasa nyeri saat menstruasi. Menurut peneliti terdapat kesesuaian antara teori dan fakta karena responden banyak yang tidak melakukan aktivitas fisik secara teratur menyebabkan meningkatnya tingkat nyeri yang dialami. Kurangnya aktivitas fisik ini disebabkan karena kesibukan, pengetahuan yang kurang tentang pentingnya aktivitas fisik mampu menurunkan tingkat nyeri menstruasi, rasa malas membuat seorang perempuan tidak teratur dalam melakukan aktivitas fisik yang mengakibatkan meningkatnya rasa nyeri saat menstruasi.

Ditinjau dari faktor psikologis, didapatkan dari 35 orang yang mengalami nyeri menstruasi primer, 23 responden memiliki masalah dengan psikologis. Dari 23 responden tersebut 13 responden memiliki tingkat nyeri menstruasi sedang dan 2 responden memiliki tingkat nyeri menstruasi berat. Menurut Anugroho & Wulandari, (2013) dan Hendrik (2006), faktor psikologis atau gangguan psikis seperti rasa bersalah, stres, banyak pikiran, ketakutan yang berlebihan dan depresi dapat menyebabkan nyeri menstruasi primer pada perempuan. Saat seseorang mengalami masalah psikologis terjadi respon neuroendokrin sehingga menyebabkan peningkatan kortisol. Hal ini menyebabkan pelepasan hormon progesteron yang terganggu sehingga hormon progesteron dalam darah rendah yang mengakibatkan meningkatnya sintesis prostaglandin. Meningkatnya prostaglandin dalam darah mengakibatkan iskemik dan peningkatan kontraksi yang berlebihan yang akan menyebabkan nyeri menstruasi primer dan juga saat seseorang mengalami gangguan psikologis dapat menyebabkan terjadinya peningkatan aktivitas impuls saraf ke otak dan pelepasan adrenalin (epinefrin) didalam darah yang dapat menyebabkan nyeri menstruasi primer. Menurut peneliti terdapat kesesuaian antara teori dan fakta dikarenakan banyak masalah dan memikirkan banyak hal seperti tugas kuliah, masalah keluarga dan sosial dapat menyebabkan seorang perempuan mengalami stress dan rasa ketakutan sehingga mengakibatkan peningkatan aktivitas impuls saraf ke otak dan terlepasnya hormon adrenalin (epinefrin) ke dalam

darah yang mengakibatkan meningkatnya rasa nyeri saat menstruasi.

Berdasarkan hasil penelitian sesudah diberikan aromaterapi mawar, didapatkan dari 35 orang yang mengalami nyeri menstruasi primer 24 (69%) responden mengalami nyeri ringan, 7 (20%) responden tidak merasakan nyeri lagi dan 4 (11%) responden mengalami nyeri sedang. Hasil ini didukung oleh teori yang dikemukakan oleh Monebitabar et al (2016) dimana Monebitabar et al berpendapat bahwa efek analgesik dapat timbul apabila menghirup aromaterapi mawar, selain itu efek relaksasi dan anti depresi juga bisa terjadi sehingga dapat menurunkan tingkat nyeri menstruasi primer. Dilihat dari hasil penelitian dan teori maka terdapat kesesuaian dimana setelah diberikan aromaterapi mawar, mahasiswa di Asrama Putri Emaus Surabaya merasakan berkurangnya nyeri menstruasi primer yang dirasakan. Aromaterapi mawar dapat menurunkan tingkat nyeri menstruasi dikarenakan terdapat zat-zat yang terkandung dalam mawar seperti terpen, glikosida, flavonoid, antosianin dan beta-sitronelol yang berguna sebagai analgesik yang dirasakan saat menghirupnya didukung dengan adanya lingkungan yang nyaman serta suasana yang tenang. Pemberian aromaterapi mawar diberikan pada hari pertama dan kedua pada saat responden menstruasi dengan cara meneteskan 2-3 tetes minyak esensial mawar pada *tissue* bersih yang telah disediakan lalu meminta responden untuk menghirup aromaterapi mawar secara perlahan-lahan selama 10-15 menit.

Dari 35 responden sebelum dilakukan pemberian aromaterapi mawar terdapat 19 responden nyeri sedang, 11 responden yang mengalami nyeri ringan dan 5 responden nyeri berat. Sesudah diberikan aromaterapi mawar terjadi penurunan tingkat nyeri menstruasi primer dimana dari 35 responden, 24 responden nyeri ringan, 7 responden tidak nyeri dan 4 responden lainnya mengalami nyeri

sedang. Setelah dilakukan uji dengan menggunakan Uji statistik *Wilcoxon* dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$. Harga $p < \alpha$ didapatkan harga $p = 0,000$. *Ties Rank* didapatkan 3 responden. Oleh karena $p < \alpha$ maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Hal ini berarti ada pengaruh pemberian aromaterapi mawar terhadap penurunan tingkat nyeri menstruasi primer pada Mahasiswa di Asrama Putri Emaus Surabaya. Dari hasil uji statistik juga didapatkan bahwa rerata skala nyeri sebelum diberikan aromaterapi mawar adalah $4,47 \pm 1,70$, setelah diberikan aromaterapi mawar terdapat penurunan skala nyeri, dimana rerata skala nyeri hari pertama adalah $3,40 \pm 1,68$. Pada hari kedua sebelum diberikan aromaterapi mawar rata-rata skala nyeri responden adalah $2,57 \pm 1,55$ dan menurun setelah pemberian aromaterapi mawar menjadi $1,68 \pm 1,37$.

Menurut teori dari Muchtarida & Moelyono (2015) mengatakan bahwa mawar dapat memberikan khasiat penyembuhan yang mujarab, termasuk untuk mengatasi menstruasi yang tidak teratur dan menyakitkan. Menurut peneliti fakta tersebut mendukung teori yang ada dimana responden yang mengalami nyeri menstruasi primer, saat diberikan aromaterapi mawar mengalami penurunan tingkat nyeri menstruasi primer yang dirasakan ini dikarenakan saat mereka menghirup aromaterapi mawar, bagain yang disebut *volatile* sebagai partikel yang mudah menguap akan dibawa oleh udara ke "atap" hidung dimana didalam atas hidung terdapat rambut-rambut penciuman (*olfactory cilia*) yang lembut yang muncul dari sel-sel reseptor. Ketika mereka menghirup molekul-molekul itu, maka molekul-molekul tersebut akan tertempel pada rambut-rambut silia sehingga suatu pesan elektrokimia akan di transmisikan melalui bola dan saluran *olfactory* ke dalam sistem limbik dimana sistem limbik berhubungan langsung dengan kelenjar lendir yang berfungsi dalam mengatur keseimbangan hormon dalam tubuh.

Setelah aroma teridentifikasi, maka aroma tersebut akan di teruskan ke *hypothalamus* yang akan mentransfer pesan analgesik ke organ tubuh yang terjadi gangguan atau ketidakstabilan dan ada juga yang dikirim ke

sistem limbik yang berada di otak sehingga Aromaterapi Mawar dapat membantu Mahasiswa yang tinggal di Asrama Putri Emaus Surabaya untuk menurunkan tingkat nyeri menstruasi primer yang dirasakan.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian dari Lakhan & Tepper (2016) bahwa aromaterapi lebih efektif menurunkan tingkat nyeri menstruasi primer dibandingkan dengan pemberian obat dan

terapi non-farmakologis yang lainnya. Selain itu hasil penelitian ini juga memperkuat penelitian sebelumnya dari Moheobitabar et al (2016) bahwa aromaterapi yang dicampurkan kedalam minyak esensial oil mawar yang mengandung analgesik dan sedatif dapat lebih memberikan khasiat yang efektif dalam mengurangi tingkat nyeri menstruasi primer.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan hasil penelitian ini adalah Ada pengaruh pemberian aromaterapi mawar terhadap tingkat nyeri menstruasi primer dimana Aromaterapi Mawar dapat menurunkan tingkat nyeri menstruasi primer.

Saran penelitian adalah peneliti menyarankan kepada responden yang mengalami nyeri menstruasi primer untuk menggunakan aromaterapi mawar sebagai salah satu solusi untuk menurunkan tingkat nyeri menstruasi primer selain menggunakan terapi obat, maka peneliti menyarankan kepada pembina Asrama Putri Emaus Surabaya untuk menyarankan dan menyediakan minyak esensial mawar sehingga dapat digunakan oleh mahasiswa yang mengalami nyeri menstruasi primer untuk menurunkan tingkat nyeri menstruasi primer yang dirasakan sesuai dengan prosedur yang akan diberikan oleh peneliti.

DAFTAR RUJUKAN

- Anugroho, D & Wulandari, A. (2011). *Cara Mengatasi Nyeri Menstruasi*. Yogyakarta: ANDI.
- Beddu, S., Mukarramah, S., Lestahulu, V. (2015). Hubungan Status Gizi dan Usia *Menarche* dengan Dismenore Primer pada Remaja Putri. *The Southeast Asian Journal of Midwifery*, 1(1): 16-21. Diakses tanggal 21 Agustus 2017 dari <http://www.journal-aipkind.or.id>.
- Departemen Kesehatan Republik Indonesia. (2014). *Peraturan Menteri*

Kesehatan Republik Indonesia nomor 8 tahun 2014 tentang Pelayanan Kesehatan Spa. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Diakses tanggal 31 Agustus 2017 dari <http://www.tradkom.depkes.go.id/uploads>.

- Fitria, A. (2007). *Panduan Lengkap Kesehatan Perempuan*. Yogyakarta: Gala Ilmu Semesta.
- Handayani, E & Rahayu, L. (2014). Faktor-faktor Yang Berhubungan Dengan Nyeri Menstruasi (Dismenorea) pada Remaja Putri di

- Beberapa SMA di Kabupaten Rokan Hulu. *Jurnal Maternity and Neonatus*, 1(4):161-171. Diakses tanggal 29 Agustus 2017 dari <http://www.e-journal.upp.ac.id>article>view>.
- Hendrik. (2006). *Problema Menstruasi Tinjauan Syariat Islam dan Medis*. Solo: Tiga Serangkai.
- Koensoemardiyah. (2009). *A-Z Aromaterapi untuk kesehatan, keluarga, dan kecantikan*. Yogyakarta: Lily Publisher.
- Manuaba, I., Manuaba, I & Manuaba, I. (2010). *Buku Ajar Penuntun Kuliah Ginekologi*. Jakarta: Trans Info Media.
- Moheobitabar, S., Shirazi, M., Bioos, S., Rahimi, R., Malekshahi, F., Nejatbakhsh. (2016). Therapeutic efficacy of rose oil: A comprehensive review of clinical evidence. *Avicenna Journal of Phytomedicine*, 7(3):206-213. Diakses tanggal 3 Oktober 2017 dari http://www.ajp.mums.ac.ir>article_7760.
- Muchtaridi & Moelyono. (2015). *Aromaterapi; Tinjauan Aspek Kimia Medisinal*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Olowokere, A., Oginni, M., Olajubu, A., William, O., Irinoye, O. (2014). Menstrual disorders: The Implications on Health and Academic Activities of Female Undergraduates in a Federal University in Nigeria. *Journal of Nursing Educations and Practice*, 4(5):126-135. Diakses tanggal 21 November 2017 dari <http://www/sciedu.ca/jnep.com>.
- Ricci, S. (2013). *Essentials of Maternity, Newborn, and Women's Health Nursing 3rd Edition*. China: Wolters Kluwer Health
- Saraswati, S. (2010). *52 Penyakit Perempuan*. Jogjakarta: Kata Hati.
- Sari, D., Nurdin, A., Defrin. (2015). Hubungan stres dengan kejadian Dismenore Primer pada Mahasiswa Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas. *Artikel Penelitian*, 4(2):567-570. Diakses tanggal 1 Oktober 2017 dari <http://www.jurnal.fk.unand.ac.id>