

**PENANGANAN NYERI DISMENOREA PADA REMAJA PUTRI
DENGAN MENGAPLIKASIKAN INOVASI *MAGIC-COOL*
AROMATHERAPY LAVENDER**
TREATMENT OF DYSMENORRHEA PAIN IN ADOLESCENT WOMEN BY
APPLICING THE INNOVATION OF *MAGIC-COOL* AROMATHERAPY LAVENDER

*Eka Oktavianto**, Endar Timiyatun, Sri Nur Hartiningsih
STIKes Surya Global Yogyakarta, Jalan Ringroad Selatan Blado Potorono Banguntapan
Bantul Yogyakarta
e-mail: *(ekaoktavianto12@gmail.com, 085851912785)

ABSTRAK

Abstrak: *Dismenorea menjadi salah satu permasalahan yang mengganggu kenyamanan anda dalam kehidupan remaja. Sifat dan tingkat rasa nyeri bervariasi, mulai dari yang ringan hingga yang berat sehingga dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Aktivitas sekolah dan kegiatan pertemanan menjadi terhambat hingga kualitas hidup menjadi menurun. Salah satu tindakannya adalah dengan melakukan kegiatan penanganan nyeri dismenorea dengan menggunakan inovasi magic-cool aromatherapy lavender. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk mengenalkan kepada remaja putri yang mengalami dismenorea inovasi magic-cool aromatherapy lavender sebagai salah satu tindakan penanganan nyeri dismenorea. Metode pelaksanaannya yakni dengan Community Based Research (CBR) yakni dengan melakukan pendidikan kesehatan mengenai dismenorea dan penanganannya. Edukasi kesehatan dilakukan dengan metode ceramah Tanya jawab dan menggunakan media lembar balik. Edukasi dilakukan selama 30 menit yang sebelum dan sesudahnya dilakukan pretest dan posttest. Kegiatan demonstrasi dilakukan selama 30 menit. Terdapat 25 remaja yang mengikuti kegiatan ini. Skala nyeri rata-rata sebelum penggunaan magic-cool aromatherapy lavender adalah 6,30 turun menjadi 2,25 setelahnya (perubahannya sebesar 4,05). Hal tersebut dapat disimpulkan bahwa penerapan Magic-cool aromatherapy lavender efektif untuk menurunkan nyeri dismenorea.*

Kata kunci: *dismenorea, magic-cool aromatherapy, remaja*

Abstract : *Dysmenorrhea is one of the problems that interfere with comfort in the lives of teenagers. The nature and level of pain varies, ranging from mild to severe so that it can interfere with daily activities. School activities and friendship activities are hampered so that the quality of life decreases. One of the actions is to carry out dysmenorrhea pain management activities using the magic-cool lavender aromatherapy innovation. The purpose of this activity is to introduce to young women who experience dysmenorrhea the magic-cool innovation of lavender aromatherapy as one of the measures to treat dysmenorrhea pain. The method of implementation is Community Based Research (CBR). Health education was conducted about dysmenorrhea and its handlers. Health education is carried out using a question and answer lecture method and using flip chart. Education was carried out for 30 minutes before and after the pretest and posttest. Demonstrations were also carried out for 30 minutes. There were 25 youths who participated in this activity. The average pain scale before using magic-cool lavender aromatherapy was 6.30 down to 2.25 after (the change was 4.05). It can be concluded that the application. Magic-cool lavender aromatherapy is effective for reducing dysmenorrhea pain.*

Keywords: *Dysmenorrhea, Magic-cool aromatherapy, Teens*

PENDAHULUAN

Pubertas terjadi pada usia remaja, dimana pada perempuan akan ditandai dengan dimulainya menstruasi. Pada saat menstruasi, banyak dari remaja yang mengalami nyeri. Sifat dan tingkat rasa nyeri bervariasi, mulai dari yang ringan hingga yang berat kondisi tersebut dinamakan nyeri haid, nyeri tersebut dapat mengganggu aktivitas sehari-hari dan berdampak pada kualitas hidup (Oktavianto, Kurniati, et al., 2018). Nyeri haid atau sering disebut dengan dismenorea adalah keluhan fisik dan bisa berdampak pada psikologis anak (Oktavianto et al., 2021)

Dismenorea merupakan keluhan yang sering dialami perempuan rasa nyeri ini dapat disebabkan oleh kontraksi otot perut yang terjadi secara terus menerus saat mengeluarkan darah. Kontraksi yang sangat sering ini menyebabkan otot menegang. Ketegangan otot tidak hanya terjadi pada otot perut tetapi juga otot-otot penunjang otot perut yang terdapat di bagian punggung bawah, pinggang, panggul dan paha hingga betis (Oktavianto, Kurniati, et al., 2018). Hampir semua perempuan mengalami rasa tidak nyaman selama dismenorea seperti tidak enak di perut bagian bawah dan biasanya juga disertai

mual, pusing bahkan pingsan sehingga memaksa penderita untuk istirahat dan meninggalkan pekerjaan atau aktivitas rutinnnya sehari-hari selama beberapa jam atau bahkan beberapa hari (Oktavianto et al., 2021). Para ahli membagi dismenorea menjadi dua yaitu dismenorea primer dan sekunder. Dismenorea primer merupakan nyeri haid yang dirasakan tanpa adanya kelainan pada alat reproduksi. Rasa nyeri dimulai sejak haid yang pertama dan bahkan ada sebagian perempuan yang selalu merasakan nyeri setiap menstruasi. Sedangkan dismenorea sekunder adalah nyeri saat haid yang disebabkan oleh kelainan ginekologi atau kandungan (Laila, 2011). Pada tahun 2010, prevalensi dismenorea di Manado sebesar 98,5% dengan keluhan 10,1% mengalami mual muntah, 14,1% nyeri kepala, 33,7% gangguan emosi dan 1% pingsan. Sedangkan dismenorea di Yogyakarta yang dialami wanita usia reproduksi sebanyak 52% (Narsih et al., 2017).

Disebutkan dalam hadits shahih riwayat Imam Bukhari, bahwa Rasulullah shallallahu 'alaihiwasallam bersabda yang artinya: "Tidaklah Allah menurunkan penyakit kecuali Dia juga menurunkan penawarnya." (HR. Bukhari). Solehati &

Kosasih (2015), mengatakan salah satu cara nonfarmakologi menurunkan tingkat nyeri pada seseorang yang mengalami dismenorea atau nyeri haid yaitu dengan relaksasi(Solehati& Kosasih, 2015).Secara teori, penurunan nyeri haid bisa dilakukan dengan cara non farmakologis, yaitu kompres dengan botol panas (hangat) pada bagian yang terasa kram diperut atau pinggang bagian belakang, pinggang yang sakit diberikan usapan atau gosokan, tarik napas dalam-dalam secara perlahan untuk relaksasi, mandi air hangat, posisi menungging agar rahim tergantung kebawah hal tersebut dapat membantu relaksasi, menggunakan aroma terapi untuk menenangkan diri(Kusmiran, 2012).

Aromaterapi juga dapat menurunkan tingkat nyeri pada seseorang yang mengalami dismenorea, sebab aromaterapi juga dapat memberikan efek stimulasi, memberikan sensasi yang menenangkan diri, otak, keseimbangan, stress yang dirasakan, relaksasi pada pikiran dan fisik pada tubuh sehingga efek inilah yang dapat menurunkan nyeri pada seseorang. Jika pikiran terasa tenang dan rileks maka akan tercipta suasana yang nyaman, dan nyeri haid pun dapat berkurang(Oktavianto et al., 2021). Penggunaan aromaterapi bisa

dilakukan dengan beberapa metode salah satunya adalah *magic-cool aromatherapy*. *Magic-cool aromatherapy* adalah sebuah inovasi berupa modifikasi pengaplikasian aromatherapy dengan menggunakan media kain yang dibasahi dengan air es dan ditetesi 5 tetes minyak atsiri semisal lavender atau lemon. Media ini nantinya akan diusapkan pada wajah, leher, telinga dan tangan lalu dihirup sembari memejamkan mata(Oktavianto et al., 2021).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan di SMP N I Banguntapan, Bantul, Yogyakarta dari 10 siswa yang diambil secara acak 7 diantara mengatakan nyeri haid dengan rentang skala 3-7 pada hari pertama hingga hari ke-3. Enam orang diantaranya mengatakan merasa sangat terganggu aktivitasnya, susah tidur, nyeri pada pinggul, pusing dan susah untuk berkonsentrasi. Semua responden menyatakan perlu tindakan untuk mengurangi nyeri yang dirasakan akibat dismenorea. Tujuan dari kegiatan ini adalah pengenalan dan penanganan nyeri dismenorea pada remaja putri di SMP N I Banguntapan dengan mengaplikasikan *magic-cool aromatherapy*.

METODE

Metode pengabdian masyarakat yang digunakan adalah *Community Based Research* (CBR) yakni dengan melakukan pendidikan kesehatan mengenai dismenorea dan penanganannya. Pendidikan kesehatan tersebut dilakukan dengan cara ceramah Tanya jawab dengan menggunakan *media power point*. Setelahnya baru dikenalkan penggunaan *magic-cool aromatherapy*. Melalui pendidikan kesehatan yang mendahului praktek diharapkan akan membentuk pengetahuan sebagai dasar bagi mereka dalam mengatasi nyeri dismenorea.

Pengenalan penggunaan *magic-cool aromatherapy* dilakukan dengan metode demonstrasi-redemonstrasi. Peserta pada kegiatan ini adalah siswi yang sedang mengalami nyeri haid yakni sebanyak 25 anak. Kegiatan pengabdian ini dilakukan pada hariaktifsekolah pada jam 09.00-11.30 WIB di salah satu ruangan di perpustakaan. Sebelumnya dilakukan *pretest* dan sesudahnya dilakukan *posttest*. Waktu yang dilakukan untuk pendidikan kesehatan adalah 30 menit, begitu juga untuk sesi praktekumnya. Penggunaan *magic-cool aromatherapy* ini dilakukan dengan meneteskan 5 tetes minyak esensial lavender yang diaplikasikan pada

saputangan yang dingin dan lembabdiusapkan pada wajah, leher dan tangan sambil dihirup aromanya selama 15 menit. Pengambilan data dilakukan dengan membagikan kuesioner pengetahuan dan kuesioner skala nyeri numerik (*numeric painrating scale*). Kuesioner pengetahuan dibagikan sebelum dan sesudah pendidikan kesehatan. Sedangkan kuesioner *numeric pain rating scale* dibagikan sebelum dan sesudah penggunaan *magic-cool aromatherapy lavender*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian yang dilakukan adalah melakukan sosialisasi dan mempraktekan penanganan nyeri dismenorea. Penanganan yang dilakukan kali ini adalah dengan mengaplikasikan inovasi hasil penelitian(Oktavianto et al., 2021), yakni berupa *magic-cool aromatherapy*. Pada penelitian tersebut terbukti *magic-cool aromatherapy* lavender efektif untuk menurunkan skala nyerihaid pada remaja. Hasil penelitiannya menunjukkan penurunan rata-rata skala nyeri dismenorea sebesar 3,8 (dari skor awal sebesar 7,4 menjadi 3,60).

Sebelum dilakukan penggunaan *magic-cool aromatherapy* lavender, peserta

diberikan Pendidikan kesehatan terkait dismenorea dan penanganannya. Metode pendidikan kesehatan yang digunakan adalah ceramah Tanya jawab dengan menggunakan media lembar balik.



Gambar 1. Kegiatan edukasi mengenai dismenorea dan penanganannya

Edukasi dilakukan selama 30 menit dan dilanjutkan dengan praktek aplikasi *magic-cool aromatherapy* lavender. Tindakan percobaan ini dilakukan selama 30 menit.



Gambar 2. Praktek aplikasi *magic-cool aromatherapy* lavender

Hasil evaluasi pengetahuan setelah pemberian terapi *magic-cool aromatherapy* lavender dilakukan dengan memberikan

pertanyaan (*pretest-posttest*), hasil tersebut disajikan pada Tabel 1 berikut:

Tabel 1. Capaian Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat

| Indikator | Sebelum | Sesudah |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------|
| 90% siswa memahami pengertian dismenorea | 8 | 25 |
| 90% siswamemahami penyebab dismenorea. | 5 | 25 |
| 90 % siswa memahami dampak dismenorea. | 10 | 23 |
| 90% siswa memahami teknik untuk meredakan nyeri dismenorea. | 12 | 23 |
| 90 % siswa dapat mendemonstrasikan <i>magic-cool aromatherapy</i> untuk meredakan nyeri disminorhea. | 10 | 25 |

Berdasarkan Tabel 1 tersebut terlihat adanya kenaikan pengetahuan dari para peserta terkait dismenorea dan penanganannya. Seluruh indikator pencapaian perihal peningkatan pengetahuan semuanya dapat tercapai.

Skala nyeri dismenorea dinilai juga sebelum dan sesudah penerapan *magic-cool aromatherapy* lavender. Skala nyeri dinilai dengan menggunakan *numeric rating scale*. Rata-rata skala nyeri sebelum akan dibandingkan dengan skala nyeri sesudahnya. Pada kegiatan ini semua peserta mencobanya, hanya yang diukur skala nyerinya hanya 13 peserta saja, karena kebetulan yang sedangmerasakannyerimenstruasihanya 13 peserta. Sedangkansisanya, yakni 12 siswatetapikutmempraktekanya, namunpenilaiannyerisebelum dan sesudah (pre-postest) dilakukanya di lain waktusaatmerekasedangmengalaminyerime nstruasi. Hasil penilaiandari 25pesertaremajatersebutdisajikan pada Tabel 2 berikut.

Tabel 2. Skala Nyeri Sebelum dan Sesudah Penggunaan *Magic-cool Aromaterapi Lavender*

| Nyeri dismenorea | Skor (Min-Nyeri Maks) | Δ Mean | Nilai p |
|-------------------------|-----------------------|---------------|---------|
| Nyeri dismenoreasebelum | 6,30 4-9 | 4,05 | 0,000 |
| Nyeri dismenoreasesudah | 2,25 0-3 | | |

Berdasarkan Tabel 2 di atas terlihatanya penurunan skala nyeri dismenorea yang signifikan antara sebelum dan sesudah penerapan *magic-cool aromatherapy*

lavender. Rata-rata skor nyeri sebelum penggunaan *magic-cool aromatherapy* lavender adalah sebesar 6,30 dan menurun menjadi 2,25 setelahnya. Terjadi penurunan rata-rata skor nyeri sebesar 4,05. Dari nilai minimum dan maksimum juga mengalami penurunan skor. Awalnya skor nyeri tertinggi adalah skala 9 menjadi skala 3. Hasil pengujian statistik secara komparatif yang membandingkan antara skor nyeri sebelum dan skor nyeri sesudah dengan menggunakan uji Wilcoxon didapatkan nilai p sebesar 0,000 (nilai $p < 0,05$). Berdasarkan hasil uji tersebut disimpulkan terdapat perbedaan skor nyeri yang bermakna antar a sebelum dan sesudah penggunaan *magic-cool aromatherapy* lavender.

Peserta pada kegiatan ini adalah siswi SMP yang secara umur masih termasuk anak remaja. Hal tersebutlah yang membuat pengetahuan mereka masih relative rendah perihal dismenorea. Ditambah lagi pengetahuan mengenai pengobatan dan perawatan. Hal ini terbukti dari hasil pretest yang menunjukkan masih rendahnya pengetahuan mereka perihal dismenorea dan cara mengatasinya. Kegiatan pendidikan kesehatan penting dilakukannya terlebih dahulu untuk

memberikan informasi mengenai hal-hal yang penting terkait dismenorea dan cara penanganannya. Melalui pendidikan kesehatan yang mendahului praktek diharapkan akan membentuk pengetahuan, sebagai dasar bagi mereka dalam mengatasi nyeri dismenorea. Pengetahuan yang dimiliki seseorang nantinya akan membentuk sikap yang positif dan perilaku yang baik (Oktavianto, Hartiningsih, et al., 2018). Hal yang sama juga disampaikan oleh Notoatmodjo bahwa pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting untuk membentuk perilaku atau tindakan seseorang (Notoatmodjo, 2014). Berdasarkan penelitian menunjukkan bahwa perilaku yang didasari oleh pengetahuan akan lebih langgeng dibandingkan dengan perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan (Timiyatun, Saifudin, Asrifah, et al., 2021).

Pengetahuan didapatkan melalui penginderaan baik penglihatan pendengaran maupun rasa. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga yaitu dengan melihat dan mendengar. Selain itu juga melalui proses pendidikan baik formal maupun non formal. Pendidikan formal tidak lah serta-

merta mempengaruhi pengetahuan seseorang. Orang yang pendidikannya tinggi tidak selalu memiliki pengetahuan yang luas dan sebaliknya tidak selalu orang yang pendidikannya rendah memiliki pengetahuan yang sedikit (Timiyatun, Saifudin, Rahmayanti, et al., 2021). Hasil dari pendidikan kesehatan yang sudah dilakukan menunjukkan adanya kenaikan pengetahuan dari para peserta terkait dismenorea dan penanganannya. Seluruh indikator pencapaian perihal peningkatan pengetahuan semuanya dapat tercapai.

Pendidikan kesehatan yang diberikan meliputi pengertian dismenorea, macam-macam dismenorea, dampak dismenorea, teknik meredakan nyeri dismenorea dan *magic cool aromatherapy*. Pendidikan kesehatan dalam arti pendidikan secara umum adalah segala upaya yang direncanakan untuk mempengaruhi orang lain, baik individu, kelompok maupun masyarakat, sehingga mereka melakukan apa yang diharapkan pelaku pendidikan kesehatan atau pelaku promosi kesehatan (Notoatmodjo, 2014). Dengan mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat ini para siswi atau remaja putri mendapatkan informasi mengenai dismenorhea dan penanganan dismenorhea

secara non farmakologis dengan mudah dan efektif. Kegiatan pengabdian ini dilakukan dengan metode ceramah dan diskusi sehingga peserta dapat bertukar pengalaman dan pengetahuan saat disminorhea serta tindakan yang dilakukan saat dismenorhea.

Kegiatan penanganan nyeri dismenorea dengan menggunakan inovasi aromaterapi lavender berupa *magic-cool aromatherapy* terbukti efektif menurunkan nyeri menstruasi remaja. Pada kegiatan ini terlihat adanya penurunan rata-rata skala nyeri sebesar 4,05. Rata-rata skor nyeri sebelum dilakukan tindakan adalah sebesar 6,30 dan setelahnya menjadi 2,25. Penurunan skala nyeri ini terjadi akibat sensasi sejuk dingin dan menyegarkan dari aroma lavender yang diinovasikan menjadi *magic-cool aromatherapy* (Oktavianto et al., 2021).

Pada penggunaan teknik ini, keuntungan yang didapatkan adalah mudah dilakukan dimana saja dan kapan saja, tidak membahayakan dan dapat dilakukan mandiri, tidak mengeluarkan biaya yang terlalu besar, kerugiannya hampir tidak ada. Aromaterapi lavender sudah terbukti efektif menurunkan nyeri karena mengandung senyawa yang berfungsi relasan. Menurut

penelitian, 100 gram bunga lavender mengandung berbagai konstituen, termasuk minyakesensial (1-3 persen), alpha-pinene (0,22 persen), camphene (0,06 persen), betamyrcene (5,33 persen), p-cymene (0,3 persen), limonene (1,06 persen), cineol (0,51 persen), linalool (26,12 persen), borneol (1,21 persen), terpinene-4-ol (4 (7,55 persen). Konstituen bunga lavender adalah aldehida linalyl asetat dan senyawa aromatik linalool⁷ (C₁₀H₁₈O). Ketika diuji pada uji Geller, senyawa borneol dan camphene terbukti memiliki efek anti-kecemasan yang kuat, tetapi tidak pada uji Vogel. Kedua tes mengungkapkan nilai substansial untuk linalool, yang juga merupakan konstituen utama lavender. Meskipun demikian, elemen aktif utama dalam lavender, linalool, bertanggung jawab atas efek anti-kecemasan (relaksasi) (Setyawan & Oktavianto, 2020). Minyak esensial adalah minyak yang dihasilkan dari sari tanaman yang harum, dan disebut juga minyak atsiri di kalangan tertentu. Minyak atsiri ini adalah hormone atau kekuatan hidup tanaman, dan biasanya diperoleh dengan ekstraksi tanaman. Minyak atsiri mengandung sifat antibakteri dan antivirus, dan juga mengaktifkan system kekebalan tubuh, memungkinkan

nya melawan infeksi dengan lebih efektif dan efisien. Ekstrak terkonsentrasi ini berasal dari bunga, buah-buahan, semak-semak dan pohon dan sering digunakan dalam aromaterapi(Primadiati, 2012).

Aromaterapi adalah terapi yang menggunakan minyak essensial atau sari minyak murni untuk membantu memperbaiki atau menjaga kesehatan, membangkitkan semangat, menyegarkan serta menenangkan jiwa dan raga (Oktavianto et al., 2021). Beberapa minyak essensial yang sudah diteliti dan ternyata efektif sebagai sedative penenang ringan yang berfungsi nmenenangkan system saraf pusat yang dapat membantu mengatasi insomnia terutama diakibatkan oleh stress, gelisah, ketegangan, dan depresi(Setyawan&Oktavianto, 2020).

Bentuk aroma terapi ada yang berupa minyak, sabun, dan lilin aromaterapi. Salah satu jenis macam – macam aromaterapi dari rumpun tumbuhan adalah lavender. Disebutkan bahwa kandungan linalool dalam lavender bersifat sebagai penenang (sedatif). Wewangian memiliki efek pada area otak yang terkait dengan suasana hati, emosi, memori, dan pembelajaran, antara lain. Dimungkinkan untuk meningkatkan gelombang alfa di otak dengan menghirup

aroma lavender, yang akan membantu meningkatkan keadaan pikiran yang lebih tenang melalui teknik relaksasi(Oktavianto et al., 2021). Melalui penghantaran respons yang dilakukan oleh hipotalamus seluruh system minyak essensial tersebut akan diantar oleh system sirkulasi dan agen kimia kepada organ yang tubuh. Secara fisiologis, kandungan unsur-unsur terapeutik dari bahan aromatic akan memperbaiki ketidakseimbangan yang terjadi didalam system tubuh. Bau yang menimbulkan rasa tenang akan merangsang daerah otak untuk mengeluarkan sekresi serotonin. Hal inilah yang berkontribusi pada penurunan kecemasan dan nyeri(Setyawan et al., 2021).

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulanya adalah *magic-cool aromatherapy lavender* efektif dijadikan sebagai salah satu tindakan guna mengatasi nyeri dismenorea. Saran kepada pihak sekolah dan orangtua untuk selalu mendampingi dan mengarahkan anak berperilaku sehat terutama dalam masa pubertas. Siswa diharapkan dapat menggunakan *magic-cool aromatherapy* sebagai terapi nonfarmakologis dalam mengatasi nyeri dismenorea.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terimakasih yang sebanyak-banyaknya kepadapihak SMP N I Banguntapan yang sudah memberikan kesempatan pada kami untuk melakukan kegiatan ini. Juga kepada STIKes Surya Global yang sudah mendanai kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Kusmiran, E. (2012). *Kesehatan reproduksi remaja dan wanita*. Salemba Medika.
- Laila, N. N. (2011). Buku pintar menstruasi. *Yogyakarta: Buku Biru*.
- Narsih, U., Rohmatin, H., & Widayati, A. (2017). Efektivitas Penanganan Dismenore dengan Kompres Hangat dan Obat Anti Nyeri pada Remaja Putri. *Sain Med*, 9(1), 45–51.
- Notoatmodjo, S. (2014). *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Oktavianto, E., Hartiningsih, S. N., Dewastuti, N. W., & Timiyatun, E. (2018). Pelatihan bermain pada pengasuh meningkatkan kualitas interaksi antara pengasuh dan anak prasekolah. *Riset Informasi Kesehatan*, 7(1), 90–98.
- Oktavianto, E., Kurniati, F. D., Badi'ah, A., & Bengu, M. A. (2018). Nyeri dan kecemasan berhubungan dengan kualitas hidup remaja dismenore. *Health Sciences and Pharmacy Journal*, 2(1), 22–29.
- Oktavianto, E., Timiyatun, E., & Suryati, S. (2021). Efektifitas “magic cool” aromaterapi lavender terhadap penurunan skor nyeri dismenorea. *Health Sciences and Pharmacy Journal*, 5(3), 86–92.
- Primadiati, R. (2012). *Aromaterapi Perawatan Alami untuk Sehat dan Cantik*. Gramedia Pustaka Utama.
- Setyawan, A., & Oktavianto, E. (2020). Efektifitas Aromaterapi Lavender terhadap Tingkat Kecemasan Menghadapi Osce pada Mahasiswa Keperawatan. *Jurnal Berkala Kesehatan*, 6(1), 9.
- Setyawan, A., Oktavianto, E., & Hendrawati, N. P. O. (2021). Apakah Aromaterapi Peppermint Efektif terhadap Penurunan Kecemasan Mahasiswa di Masa Pandemi Covid-19? *Jurnal Keperawatan*, 13(3), 773–778.
- Solehati, T., & Kosasih, C. E. (2015). *Konsep dan Aplikasi Relaksasi dalam Keperawatan Maternitas*. Refika Aditama.

Timiyatun, E., Saifudin, I. M. M. Y.,
Asrifah, U. D., & Oktavianto, E.
(2021). The Effective Small Group
Discussion to Improve Adolescent
Knowledge on HIV/AIDS Prevention.
*Caring: Indonesian Journal of
Nursing Science*, 3(1), 38–46.

Timiyatun, E., Saifudin, I. M. M. Y.,
Rahmayanti, I. D., & Oktavianto, E.
(2021). Hubungan Pengetahuan

Premenstrual Syndrome dengan
Tingkat Kecemasan pada Remaja Putri
di SD Negeri Kauman dan SD Negeri
Pungkuran Pleret Bantul Yogyakarta.
*Journal of Advanced Nursing and
Health Sciences*, 2(1), 8–14.