

PELATIHAN PENANGANAN NYERI DISMENOREA DENGAN AROMATERAPI LEMON DAN MURATTAL AL-QURAN PADA REMAJA DI DUSUN GUYANGAN WONOLELO PLERET BANTUL

TRAINING FOR DYSMENORRHOEA PAIN MANAGEMENT WITH
LEMON AROMATHERAPY AND MURATTAL AL-QURAN FOR ADOLESCENTS
IN GUYANGAN WONOLELO VILLAGE PLERET BANTUL

*Eka Oktavianto**, Endar Timiyatun, Suniarti Sunny
STIKes Surya Global Yogyakarta;
Ringroad Selatan Blado Potorono Banguntapan Bantul Yogyakarta
e-mail: *(ekaoktavianto12@gmail.com/ 085851912785)

ABSTRAK

Abstrak: Salah satu masalah dalam kesehatan reproduksi remaja adalah dismenorea. Dismenorea dapat menyebabkan aktivitas mereka disekolah terganggu dan tidak jarang mereka tidak masuk sekolah. Permasalahan tersebut perlu untuk diatasi sehingga tidak menyebabkan terganggunya aktivitas remaja terutama aktifitas saat belajar. Salah satu tindakannya adalah dengan mengenalkan terapi nonfarmakologi islami dengan menggunakan terapi murattal dan aromaterapi. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk mengenalkan dan menerapkan terapi nonfarmakologi murattal surat Ar-Rahman dan aromaterapi lemon untuk mengatasi nyeri dismenorea pada remaja. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan menggunakan prinsip *community-based research*. Kegiatan pengabdian yang dilakukan adalah dengan memberikan penyuluhan dan mempraktekannya secara langsung terapi nonfarmakologi murattal surat Ar-Rahman dan aromaterapi lemon (metode ceramah, diskusi, demonstrasi & redemonstrasi). Sasaran kegiatan pengabdian ini adalah remaja yang mengalami dismenorea skala ringan-sedang di Dusun Guyangan Wonolelo. Jumlah pesertanya sebanyak 20 remaja. Instrumen yang digunakan antara lain: LCD, Soundsistem, PPT dan aromaterapi lemon. Metode evaluasi dengan menggunakan pre dan posttest. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan kategori pengetahuan dari awalnya mayoritas kategori “cukup” menjadi kategori “baik” selain itu juga saat dipraktekan terjadi penurunan rata-rata skor nyeri dismenorea dari 4,35 menjadi 1,65. Kesimpulannya adalah kegiatan pengabdian yang dilakukan efektif untuk meningkatkan pengetahuan serta kemampuan remaja dalam menangani nyeri dismenorea.

Kata kunci: aromaterapi, dismenorea, murattal, pelatihan, remaja

Abstract: *One of the problems in adolescent reproductive health is dysmenorrhoea. Dysmenorrhoea can cause their activities at school to be disrupted and it is not uncommon for them to miss school. This problem needs to be addressed so that it does not disrupt teenagers' activities. One of the actions is to introduce Islamic non-pharmacological therapy using murattal therapy and aromatherapy. The aim of this activity was to introduce and apply the non-pharmacological therapy of Murattal Surat Ar-Rahman and lemon aromatherapy to treat dysmenorrhoea. This community service activity was carried out using community-based research principles. The service activities carried out were by providing counseling and practicing directly (lecture, discussion, demonstration & re-demonstration methods). The targets of this service activity were teenagers who experience mild-moderate dysmenorrhoea. The number of participants was 20 teenagers. The evaluation results showed an increase in the knowledge category from initially the majority in the "sufficient" category to the "good" category. Apart from that, when put into practice there was a decrease in the average dysmenorrhoea pain score from 4.35 to 1.65. The conclusion was that the service activities carried out are effective in increasing teenagers' knowledge and abilities in dealing with dysmenorrhoea pain.*

Keywords: *aromatherapy, dysmenorrhoea, murattal, teenagers, training.*

PENDAHULUAN

Dismenorea adalah kondisi umum yang dialami remaja yang sedang menstruasi. Dismenorea didefinisikan sebagai nyeri haid, yang terkadang bisa sangat parah hingga benar-benar mengganggu wanita yang terkena dalam setiap aspek dari fungsi kesehariannya. Penyakit ini dibagi menjadi dua kategori yakni dismenorea primer, dimana tidak ditemukan patologi perlvvis yang menyertainya, dan dismenorea sekunder di mana terdapat patologi pelvis (Oktavianto, 2024). Di seluruh dunia, prevalensi dismenorea dilaporkan sebesar (25%) hingga (97%), rata-rata (50%) dan hampir (20%) kasus terjadi rasa sakit yang sangat

mengganggu/melemahkan (Abdullah et al., 2024). Sebuah penelitian sistematik *review* dari penelitian di beberapa negara menunjukkan prevalensi dismenorea pada remaja sebesar 80%. Dari remaja yang mengalami dismenorea, sekitar 40% menderita dismenorea yang berat (Ju et al., 2014). Berdasarkan sensus Badan Pusat Statistik Jawa Tengah tahun 2010 menunjukkan Provinsi Jawa Tengah terdapat 54,9% remaja putri mengalami dismenore (Ulfa et al., 2021).

Dismenorea sangat berdampak pada remaja putri, karena menyebabkan terganggu aktivitas sehari-hari. Jika seorang siswi mengalami dismenorea, aktivitas belajar mereka terganggu dan

menyebabkan mereka tidak masuk sekolah. Selain itu, juga menyebabkan menurunnya konsentrasi dan motivasi belajar. Pada saat menstruasi, nyeri yang dirasakan menimbulkan dampak buruk untuk prestasi belajar di sekolah. Remaja putri yang mengalami dismenorea banyak yang tidak masuk kelas saat pelajaran berlangsung, prestasi belajar akan menurun dibanding remaja putri yang tidak mengalami dismenorea (Oktavianto et al., 2018; Sunny et al., 2023).

Hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan oleh tim pengabdian terhadap remaja di Wonolelo yang mengalami dismenorea didapatkan data bahwa 10 remaja tersebut sedang mengalami dismenorea dengan skala nyeri yang berbeda-beda. Dua responden mengatakan skala nyeri 7, dua responden mengatakan skala nyeri 6, empat responden mengatakan skala nyeri 5, dan dua responden mengatakan skala nyeri 4. Semua responden mengatakan nyeri di bagian perut bawah dan punggung, 8 diantaranya mengatakan nyeri yang dialami mengganggu berbagai aktivitas sehari-hari seperti susah tidur, sulit berkonsentrasi saat belajar, tidak masuk sekolah dan membuat selera makan

menurun. Nyeri dismenorea terkuat dialami saat hari pertama dan ke-2 keluarnya darah menstruasi. Seluruh responden mengatakan belum pernah mencoba terapi murottal surat Ar-Rahman dan juga aromaterapi lemon di saat mengalami dismenorea. Berdasarkan latar belakang tersebut, maka perlu dilakukan kegiatan pengabdian masyarakat dalam rangka mengenalkan intervensi keperawatan nonfarmakologis berupa terapi murottal surat Ar-Rahman dan juga aromaterapi untuk mengatasi dismenorea.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan menggunakan prinsip *community-based research*. Kegiatan pengabdian masyarakat ini termasuk dalam rangkaian program kegiatan pengabdian masyarakat yang sesuai dengan roadmap kegiatan pengabdian masyarakat Prodi Keperawatan khususnya pada Departemen Keperawatan Maternitas dan Anak. Kegiatan inti dari pengabdian ini berupa pemberian penyuluhan dan mempraktkannya secara langsung terapi nonfarmakologi murattal dan aromaterapi (metode ceramah, diskusi, demonstrasi & redemonstrasi). Kegiatan ini dilakukan

pada secara langsung dengan mengumpulkan remaja di balai pertemuan. Sasaran kegiatan pengabdian ini adalah remaja yang mengalami dismenorea skala ringan dan sedang di Dusun Guyangan, Wonolelo. Jumlah remaja yang mengikuti kegiatan ini sejumlah 20 remaja yang sedang mengalami dismenorea. Instrumen yang digunakan antara lain: LCD, Soundsistem, PPT dan aromaterapi lemon. Keseluruhan kegiatan ini dilakukan selama 90 menit. Metode evaluasi dengan menggunakan *pre* dan *postest*. Sebelum kegiatan dilakukan *pretest* terlebih dahulu dengan menggunakan kuesioner pengetahuan yang dibuat oleh pengabdi menyesuaikan dengan materi yang disampaikan serta kuesioner skala nyeri *numeric rating scale*. Kemudian, sesudahnya dilakukan *postest* dengan menggunakan kuesioner yang sama.

HASIL DAN PEMBAHASAN

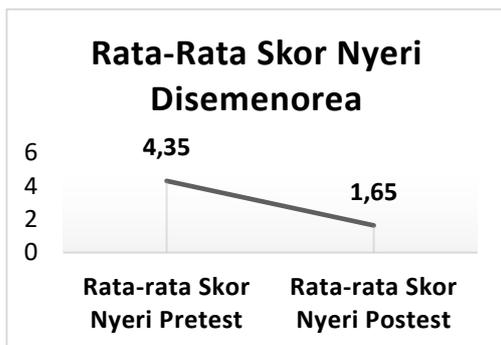
Kegiatan pengabdian yang dilakukan adalah melakukan pendidikan kesehatan penanganan nyeri dismenorea secara nonfarmakologi yaitu dengan menggunakan aromaterapi lemon disertai murattal surat Ar-Arahman dan juga mengaplikasikanya secara langsung. Materi yang disampaikan dalam bentuk *power point* yang diperoleh berdasarkan hasil penelitian Sunny et al., (2023), dengan judul: “Efektifitas murottal Ar-Rahman disertai pemberian aromaterapi lemon terhadap penurunan nyeri dismenorea”. Hasil evaluasi pengetahuan antara sebelum dan sesudah tindakan edukasi disajikan pada Tabel 1. Berikut:

Tabel 1. Hasil penilaian pengetahuan remaja sebelum dan sesudah pendidikan kesehatan

Kategori Pengetahuan	Pretest		Postest		Nilai p
	Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase	
Baik	2	10,0	20	100,0	0,000*
Cukup	13	65,0	0	0	
Kurang	5	25,0	0	0	
Total	20	100,0	20	100,0	

*Wilcoxon: Negative Ranks: 0, Positive Ranks: 18, Ties: 2

Berdasarkan Tabel 1, terlihat bahwa pengetahuan remaja mengalami peningkatan atau perbaikan setelah diberikan pelatihan. Terdapat 18 anak yang meningkat kategori pengetahuannya dan hanya ada 2 anak yang sama kategori pengetahuannya antara sebelum dan sesudah edukasi. Hasil uji komparasi pengetahuan sebelum dan sesudah dengan menggunakan uji Wilcoxon didapatkan nilai nilai Asymp. Sig (2-tailed) adalah 0,000 (nilai p) (nilai $p < 0,05$). Nilai $p < 0,05$ membuktikan bahwa terdapat perbedaan pengetahuan yang bermakna antara sebelum dan sesudah dilakukan kegiatan pengabdian masyarakat.



Gambar 1 Rata-rata skor nyeri disemenorea

Berdasarkan Grafik 1 tersebut terlihat bahwa setelah mempraktekan terapi dalam terjadi penurunan rata-rata skor nyeri dismenorea pada remaja. Rata-rata skor nyeri sebelum pemberian terapi sebesar 4,35 dan turun menjadi 1,65 setelahnya.

Uji pengaruh dilakukan dengan menggunakan uji *wilcoxon* yaitu suatu uji statistik nonparametrik. Uji ini digunakan untuk membandingkan rata-rata skala nyeri sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*) intervensi terapi. Hasil uji *wilcoxon* tersaji pada Tabel 2 berikut:

Tabel 2. Hasil analisis uji wilcoxon skor nyeri dismenorea sebelum dan setelah intervensi

Nyeri dismenorea	Mean	Median	Δ Mean	Z	Nilai P
Pre Intervensi	4,35	4,00	2,70		
Post Intervensi	1,65	2,00		-3,270	0,000

*Wilcoxon: Negative Ranks: 0, Positive Ranks: 18, Ties: 2

Berdasarkan Tabel 2 terlihat adanya penurunan rata-rata skor nyeri dismenorea dimana sebelum intervensi sebesar 4,35 (Median 4,00), menjadi 1,65 sesudah intervensi (Median 2,00). Hasil uji komparasi rata-rata skor dismenorea sebelum dan sesudah intervensi dengan menggunakan uji wilcoxon didapatkan nilai $p = 0,000$ (nilai $p < 0,05$). Hal tersebut menunjukkan terdapat perbedaan yang bermakna rata-rata skor dismenorea antara sebelum dan sesudah pemberian terapi murattal Surah Ar-Rahman disertai aromaterapi lemon.

Nyeri dismenorea primer bukanlah persoalan yang mengancam nyawa penderitanya, namun dismenorea jika dibiarkan akan menimbulkan terganggunya aktivitas sehari-hari. Dismenorea primer dapat menimbulkan beberapa gejala seperti nyeri pada perut bagian bawah, mual, muntah, diare, cemas, depresi, pusing dan nyeri kepala, letih lesu bahkan sampai pingsan. Menurut Manan, dismenorea menyebabkan rasa nyeri pada perut bagian bawah, yang bisa menjalar ke punggung bagian bawah dan tungkai. Nyeri dirasakan sebagai kram yang hilang timbul atau sebagai nyeri tumpul yang terus menerus ada. Biasanya, rasa nyeri mulai timbul

sesaat sebelum atau selama menstruasi. Dan rasa nyeri dismenorea mencapai puncaknya dalam waktu 24 jam. Dismenorea juga bisa disertai sakit kepala, keletihan, perut kembung, mual, sembelit, diare, perubahan pola makan, gangguan tidur, serta sering buang air kecil, bahkan terkadang penderita dapat pula mengalami muntah (Oktavianto, 2024; Oktavianto, Timiyatun, Sunny, et al., 2023).

Meskipun merupakan salah satu keluhan paling umum yang dikeluhkan remaja saat menstruasi, nyeri dismenorea banyak disepelekan dalam penanganannya. Dalam penanganan dismenorea seharusnya mempertimbangkan respons emosional, keyakinan budaya, interpretasi kognitif, dan riwayat pribadi, selain aspek fisiologis nyeri (Daly Quinlan-Colwell, 2009). Penelitian yang dilakukan membuktikan bahwa aromaterapi efektif dalam mengobati nyeri pada berbagai kondisi medis. Demikian pula, sebagian besar penelitian menemukan bahwa kepuasan pasien meningkat, sementara kecemasan dan depresi pasien menurun. Hal ini terjadi mungkin karena pengurangan nyeri dan empati dari perawat (Oktavianto et al., 2021). Kebutuhan dalam praktik manajemen nyeri ini mudah dipenuhi

dengan penggunaan aromaterapi. Sentuhan dan perhatian yang terkait dengan pijat aromaterapi sangat bermanfaat. Pijat biasanya membuat rileks dan menyenangkan bagi orang yang mengalami berbagai jenis nyeri (Setyawan et al., 2022). Selain manfaat fisik yang terkait dengan aromaterapi, aroma yang menyenangkan mungkin memainkan peran penting dalam kepuasan pasien. Sebagian besar peserta yang menerima perawatan aromaterapi mendapat manfaat yang positif berupa kenyamanan. Pemberian aromaterapi akan meningkatkan efektifitas pemberian analgetik (Oktavianto, 2024).

Hasil penelitian dari Oktavianto et al., (2022), terdapat penurunan skala nyeri sebelum dan sesudah pemberian magic-cool aromaterapi jeruk masam. Nilai rata-rata skor nyeri dismenorea sebelum pemberian aromaterapi jeruk masam sebesar 6,15, setelah pemberian aromaterapi jeruk masam rata-rata nyeri turun menjadi 4,40 (Δ mean = 1,75). Hasil penelitian lain yang membuktikan efektifitas aromaterapi jeruk lemon dan terapi murattal mendapatkan hasil adanya penurunan skala nyeri antara sebelum dan sesudah pemberian murottal surah Ar-Rahman disertai aromaterapi lemon. Nilai

rata-rata nyeri sebelum pemberian murottal surah Ar-Rahman disertai aromaterapi lemon adalah 6,40, setelah pemberian murottal surah Ar-Rahman disertai aromaterapi lemon turun menjadi 2,80 (Sunny et al., 2023).

Manfaat bacaan Al Qur'an diantaranya adalah untuk mengurangi intensitas nyeri. Bacaan Al Qur'an akan menggetarkan membran timpani diteruskan menuju organ korti dalam koklea yang akan diubah dari sistem konduksi ke sistem saraf melalui Nervus VIII (saraf pendengaran) dan diteruskan ke korteks auditorius yang ada di korteks cerebri menuju sistem limbik yang merupakan target utama reseptor opiat yang mengatur homeostasis melalui korteks limbik sehingga menimbulkan rasa nyaman (Safitri et al., 2021; Timiyatun et al., 2023). Ketika seseorang mendengarkan terapi murottal, maka akan memberikan rangsangan ke hipotalamus sehingga produksi CRF (Corticotrophin Releasing Faktor) yang akan merangsang kelenjar pituitarianterior untuk memproduksi ACTH (Adeno Kortikotropin Hormon) dan menstimulasi endorfin (Pristiadi et al., 2022).

Surat Ar-Rahman bermanfaat untuk meredakan nyeri dismenorea. Juga

mempunyai efek relaksasi terhadap tubuh, karena irama yang konstan, teratur dan stabil, juga nada rendah. Selain itu murottal juga dapat menurunkan hormon stress, aktifkan *endrophin hormone* secara alami, meningkatkan perasaan rileks, menurunkan kecemasan dan ketegangan, menurunkan tekanan darah dan juga memperlambat pernapasan dan aktivitas gelombang otak. Persepsi positif yang dapat dari Al-Quran surah Ar-Rahman akan mengarang hipotalamus dan mengeluarkan hormon endrofin. Selain meningkatkan hormon endrofin mendengarkan ayat-ayat Al-Quran dengan tartil akan menyebabkan ketenangan jiwa. Perangsang auditori mempunyai efek distraksi yang mampu meningkatkan pembentukan endrofin dan merelaksasi otot, terapi murottal Al-Quran surah Al-Fatehah dan Ar-Rahman yang diperdengarkan secara 15 menit (Sunny et al., 2023).

Menurut ajaran Islam, anjuran yang dapat dilakukan untuk penanganan segala penyakit/rasa sakit yang dialami setiap manusia adalah dengan membaca dan mendengarkan Al-Quran. Hal tersebut terdapat dalam Quran surah Al-Isra ayat 82:

وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ
وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا

“Dan Kami turunkan dari Al-Qur'an (sesuatu) yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang yang beriman, sedangkan bagi orang yang zalim (Al-Qur'an itu) hanya akan menambah kerugian” (Kementerian Agama RI, 2015).

Pelaksanaan membaca dan mendengarkan Al-Quran dengan bacaan yang tartil itu akan mendatangkan ketenangan dalam jiwa. Lantunan Al-Quran secara fisik mengandung unsur suara manusia yang dapat mengaktifkan *hormone endorphine* alami, perasaan rileks mengalihkan perhatian dari rasa cemas dan tegang sehingga menurunkan tekanan darah serta memperlambat pernafasan, detak jantung dan aktivitas gelombang otak (Oktavianto, Timiyatun, Sunny, et al., 2023).

Pada aromaterapi jeruk terdapat kandungan utama yaitu linalyl asetat dan linalool yang sama dengan kandungan pada aromaterapi lavender dimana linalyl asetat berfungsi untuk mengendorkan dan melemaskan sistem kerja saraf dan otot yang mengalami ketegangan. Manfaat lain yang diperoleh yaitu aromaterapi jeruk dapat menstabilkan sistem syaraf, menimbulkan perasaan senang dan tenang,

meningkatkan nafsu makan, dan mendukung penyembuhan penyakit (Sunny et al., 2023). Perasaan senang dan nyaman ini akan merangsang kerja saraf otonom yang mengatur kerja pernafasan, jantung, organ pencernaan, yang akan membuat keadaan relaks pula. Selain memiliki rasa yang segar, aroma lemon mampu membuat seseorang menjadi lebih bersemangat, ekstrak buah yang satu ini juga ampuh dalam meredakan stres. Hal tersebut dapat terjadi karena jeruk dapat membantu memperbaiki suasana hati, mengembalikan pola makan, mengatasi masalah pencernaan, serta gangguan lain yang disebabkan oleh stres. Hal ini juga yang akan mendukung penurunan skala nyeri dismenorea (Oktavianto, Timiyatun, & Hartiningsih, 2023).

Minyak esensial yang dapat meredakan stres yang pertama terbuat dari lavender. Minyak ini sudah terkenal ampuh dalam mengatasi stres dan gangguan tidur pada anak-anak maupun orang dewasa. Dari studi yang dilakukan dengan merekam gelombang otak saat seseorang tidur, dengan menghirup aroma lavender saat tidur mampu menunjukkan kualitas tidur yang baik. Dari studi lain yang dilakukan, menghirup aroma lavender selama 20

menit mampu menurunkan kadar stres dalam tubuh. Hal tersebut dapat terjadi karena lavender memiliki efek menenangkan saraf dan pikiran (Setyawan & Oktavianto, 2020).

Bagian luar kulit lemon mengandung minyak esensial (6%) dengan komposisi limonene (90%), citral (5%), dan sejumlah kecil citronellal, alpha- terpineol, linalyl, dan geranyl acetate. Linalyl atau linalool merupakan kandungan aktif utama yang berperan pada efek sedatif atau anti cemas. Ketika aroma minyak esensial ini dihirup seseorang kemudian diteruskan menuju pusat gustatory dan sistem limbik. Minyak esensial ini yang mempengaruhi system limbik untuk mengeluarkan hormone endorphin yang berpengaruh terhadap psikologis seseorang sehingga menyebabkan terjadinya penurunan skala nyeri pada kedua kasus dari sedang menjadi ringan (Enawati et al., 2022; Oktavianto et al., 2022).

Berdasarkan penelitian Nurjanah (2019), menjelaskan bahwa mekanisme kerja aromaterapi dalam tubuh manusia berlangsung melalui dua sistem fisiologis, yaitu sirkulasi tubuh dan system penciuman. Wewangian dapat mempengaruhi kondisi psikis, daya ingat,

dan emosi seseorang. Aromaterapi lemon merupakan jenis aromaterapi yang digunakan untuk mengatasi nyeri dan cemas. Zat yang terkandung dalam lemon salah satunya adalah linalool yang berguna untuk menstabilkan sistem saraf sehingga dapat menimbulkan efek tenang bagi siapapun yang menghirupnya.

Hal ini juga sesuai dengan teori gerbang kendali nyeri (Gate Control Theory) dengan kandungan utama yaitu senyawa linalol sehingga menimbulkan perasaan rileks yang akan diteruskan ke hipotalamus untuk menghasilkan Corticotropin Releasing Factor (CRF). Selanjutnya CRF merangsang kelenjar pituitary untuk meningkatkan produksi Proopiomelanocortin (POMC) sehingga produksi enkephalin oleh medulla adrenal meningkat. Kelenjar pituitary juga menghasilkan endorfin sebagai neurotransmitter yang mempengaruhi suasana hati menjadi rileks. Meningkatnya enkephalin dan β endorfin akan membuat seseorang akan merasa lebih rileks dan nyaman (Setyawan et al., 2021).

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulannya adalah kegiatan pengabdian yang dilakukan efektif untuk

meningkatkan pengetahuan serta kemampuan remaja dalam menangani nyeri dismenorea. Supaya kegiatan ini berkesinambungan, maka disarankan kepada pihak Puskesmas untuk senantiasa memberikan edukasi kesehatan terkait kesehatan reproduksi remaja. Saran kepada remaja yang mengalami dismenorea untuk menggunakan terapi komplementer aromaterapi lemon dan murattal Al-Quran Surat Ar-Rahman guna mendukung penurunan nyeri dismenorea.

UCAPAN TERIMAKASIH

Kami mengucapkan terimakasih kepada beberapa pihak yang telah mendukung dan berkontribusi pada pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini. Salah satunya kepada pihak Padukuhan Guyangan Wonolelo yang telah memberikan izin dan penyediaan tempat kegiatan. Kepada STIKes Surya Global yang sudah memberikan bantuan dana pengabdian melalui skema hibah pengabdian internal. Tidak lupa kepada para peserta yakni remaja putri di Padukuhan Wijilan.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, V. I., Rosdianto, N. O., Adyani, K., Rosyeni, Y., & Rusyanti, S. (2024). *Dismenore*. Penerbit NEM. <https://books.google.co.id/books?id=Tr0DEQAAQBAJ>
- Daly Quinlan-Colwell, A. (2009). Understanding the paradox of patient pain and patient satisfaction. *Journal of Holistic Nursing*, 27(3), 177–182.
- Damayanti, D. F., Aprilia, S., & Yulianti, E. (2020). Effect of Carrot Juice To Decrease The Primary Dysmenorrhea Pain on Adolescent Girls in Dorm Poltekkes Kemenkes Pontianak. *Jurnal Kebidanan*, 10(1), 25–29.
- Enawati, S., Widyastuti, Y., Handayani, S., & Yuningsih, D. (2022). Pengaruh Aromaterapi Lemon Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pasien Post Operasi Laparotomi. *Jurnal Kesehatan Dan Kedokteran*, 1(3), 99–104.
- Ju, H., Jones, M., & Mishra, G. (2014). The prevalence and risk factors of dysmenorrhea. *Epidemiologic Reviews*, 36(1), 104–113.
- Kementerian Agama RI. (2015). *Alquran dan Terjemahannya*. Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Quran.
- Nurjanah, R. (2019). Pemberian aromaterapi lemon terhadap penurunan skala nyeri pada asuhan keperawatan post operasi laparotomi. *DIII Keperawatan*.
- Oktavianto, E. (2024). Asuhan Keperawatan pada Pasien dengan Gangguan Menstruasi (Dismenorea). In W. N. Eko (Ed.), *Keperawatan Maternitas* (pp. 121–139). STIKes Banyuwangi.
- 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., Mutawaqqil, A. S., & Timiyatun, E. (2022). Efektivitas Pemberian Magic-cool Aromaterapi Jeruk Masam terhadap Penurunan Nyeri Dismenorea pada Remaja. *Medika Respati: Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 17(3), 191–200.
- Oktavianto, E., Timiyatun, E., & Hartiningsih, S. N. (2023). Memahami Remaja Putri Tentang Dismenorea serta Penanganannya Secara Nonfarmakologis. *Jurnal*

- Pengabdian Kepada Masyarakat: Kesehatan*, 3(3), 50–60.
- Oktavianto, E., Timiyatun, E., Sunny, S., & Lutfah, F. Z. (2023). Efektifitas Terapi Murottal Surat Ar-Rahman terhadap Penurunan Nyeri Dismenorea. *Jurnal Keperawatan Notokusumo*, 11(2), 26–37.
- 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.
- Pristiadi, R., Chanif, C., & Hartiti, T. (2022). Penerapan terapi murottal Al Qur’an untuk mengurangi intensitas nyeri pada pasien post ORIF. *Holistic Nursing Care Approach*, 2(2), 48.
- Safitri, A., Dewie, A., & Silvia, N. N. (2021). Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur’an terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Persalinan Kala 1 Fase Aktif Dilatasi Maksimal. *Jurnal Bidan Cerdas*, 3(1), 25–30.
- Setyawan, A., Hikmah, I. N., Oktavianto, E., & Saifudin, I. M. M. Y. (2022). Anatomical points of cupping therapy for musculoskeletal pain: A systematic review. *Nurse Media Journal of Nursing*, 12(3), 452–465.
- 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.
- Sunny, S., Oktavianto, E., Timiyatun, E., & Sumiyati, S. (2023). Efektifitas murottal Ar-Rahman disertai pemberian aromaterapi lemon terhadap penurunan nyeri dismenorea. *Health Sciences and Pharmacy Journal*, 7(2), 55–61.
- Timiyatun, E., Oktavianto, E., & Sunny, S. (2023). Pengaruh Terapi Murottal terhadap Penurunan Kecemasan pada Primipara. *Jurnal Keperawatan Notokusumo*, 11(2), 18–25.
- Ulfa, N. M., Ina, A. A., & Gayatina, A. K. (2021). Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Skala Nyeri Dismenore Pada Mahasiswi

Keperawatan Stikes St. Elisabeth
Semarang. *Jurnal Ilmu Keperawatan
Maternitas*, 4(1), 47–56.