



Efektivitas Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri di SMP Wilayah UPT Puskesmas Kersamenak Tahun 2023

Puji Sri Fauzi^{1✉}, Uci Ciptiasrini², Salfia Darmi³

Progam Studi Kebidanan Universitas Indonesia Maju, Jakarta , Indonesia

Email: pujisriF@gmail.com^{1✉}

Abstrak

Kejadian dismenore pada remaja di Puskesmas Kersamenak tahun 2022 tercatat sebanyak 648 remaja yang melakukan kunjungan ke Puskesmas Karangpawitan dengan keluhan mengalami dismenore. Salah satu cara untuk mengurangi dismenore adalah terapi peregangan dan relaksasi dari otot-otot pada tubuh yang mudah dilakukan serta dapat mengurangi intensitas nyeri sehingga aman untuk dilakukan. Tujuan dari penelitian ini guna mengetahui efektivitas relaksasi otot progresif terhadap penurunan intensitas nyeri dismenore pada remaja putri. Penelitian ini menggunakan quasi eksperimen dengan pre test - post test whit control group design. Populasi pada penelitian seluruh remaja yang tercatat sebagai siswi di SMP yang berada di Wilayah Kerja Puskesmas Kersamenak sebanyak 148 orang. Sampel dalam penelitian menggunakan purposive sampling sebanyak 30 orang remaja putri yang mengalami nyeri dismenore dan dibagi dalam dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan control masing-masing sebanyak 15 orang. Instrument yang digunakan berupa lembar observasi skala nyeri dan petunjuk teknis relaksasi otot. Analisis data menggunakan uji Wilcoxon. Rata-rata skala nyeri dismenore pada kelompok eksperimen sebelum diberikan relaksasi otot progresif sebesar 5,93 setelah diberikan sebesar 0,73 sedangkan pada kelompok kontrol pada observasi pertama sebesar 5,80 dan pada observasi kedua sebesar 2,13. Hasil bivariat menunjukkan p-value sebesar 0,000. Terdapat pengaruh pemberian terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja putri. Diharapkan dapat menjadi informasi dan menambah pengetahuan pada remaja putri dalam mengatasi dismenore serta dapat melakukan penanganan secara mandiri sebagai perawatan sehari-hari dalam mengatasi dismenore dengan melakukan terapi relaksasi otot progresif sebagai salah satu cara yang aman untuk dilakukan.

Kata Kunci : *Dismenore, Relaksasi Otot Progresif*

Abstract

The incidence of dysmenorrhea in teenagers at the Kersamenak Community Health Center in 2022 was recorded as 648 teenagers who visited the Karangpawitan Community Health Center with complaints of experiencing dysmenorrhea. One way to reduce dysmenorrhea is stretching and relaxation therapy for the muscles in the body, which is easy to do and can reduce the intensity of pain so it is safe to do. The aim of this study was to determine the effectiveness of progressive muscle relaxation in reducing the intensity of dysmenorrhea pain in adolescent girls. This research used a quasi-experiment with pre test - post test whit control group design. The population in the study included 148 teenagers registered as junior high school students in the Kersamenak Community Health Center working area. The sample in the study used purposive sampling as many as 30 young women who experienced dysmenorrhea pain and were divided into two groups, namely the experimental and control groups, each with 15 people. The instruments used were pain scale observation sheets and technical instructions for muscle relaxation. Data analysis used the Wilcoxon test. The average dysmenorrhea pain scale in the experimental group before being given progressive muscle relaxation was 5.93 after being given it was 0.73, while in the control group in the first observation it was 5.80 and in the second observation it was 2.13. Bivariate results show a p-value of 0.000. There is an effect of providing progressive muscle relaxation therapy on reducing dysmenorrhea pain in adolescent girls. It is hoped that this can provide information and increase knowledge for young women in dealing with dysmenorrhea and can carry out independent treatment as daily care in dealing with dysmenorrhea by carrying out progressive muscle relaxation therapy as a safe way to do it.

Keyword: *Dysmenorrhea, Progressive Muscle Relaxation*

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa peralihan dari kanak-kanak menuju usia dewasa. Perubahan fisik dan emosional secara kompleks akan terlihat pada masa ini. Perubahan primer yang tampak pada remaja perempuan yaitu perubahan seperti pertumbuhan puting susu dan payudara, pertumbuhan rambut di area pubis, area aksila, pinggul dan pelvis melebar, sedangkan perubahan sekunder yaitu perubahan hormonal yang menyebabkan terjadinya menarche atau menstruasi pada remaja. Menstruasi merupakan proses keluarnya darah melalui jalan lahir atau vagina yang terjadi secara berkala dan adanya siklus dari rahim yang disertai pelepasan lapisan endometrium. Remaja yang telah mengalami menstruasi, biasanya akan mengalami beberapa permasalahan selama fase menstruasi seperti menstruasi yang tidak teratur, menorhagia, dismenore (nyeri menstruasi) dan gejala lainnya. Hampir sekitar 60%-90% Wanita mengeluh nyeri saat menstruasi (Hikmah et al., 2018).

Dismenore merupakan nyeri yang dirasakan saat menjelang atau selama menstruasi. Dismenore merupakan nyeri yang dirasakan saat menjelang atau selama menstruasi. Nyeri

tersebut timbul akibat adanya hormon prostaglandin yang membuat otot uterus berkontraksi. Bila nyerinya ringan dan masih dapat beraktifitas berarti masih wajar. Namun, bila nyeri yang terjadi sangat hebat sampai mengganggu aktivitas ataupun tidak mampu melakukan aktivitas, maka termasuk pada gangguan. Nyeri dapat dirasakan di daerah perut bagian bawah, pinggang bahkan punggung disebut dismenorea (Judha Mohamad, 2015).

World Health Organization (2018) didapatkan kejadian sebesar 1.769.425 jiwa (90%) remaja mengalami dismenore dengan 10- 15% mengalami dismenore berat. WHO dalam penelitian (Sulistyorini, 2019) angka kejadian dismenore cukup tinggi diseluruh dunia. Rata-rata insidensi terjadinya dismenore pada wanita muda antara 16,8–81%, rata-rata di negara-negara Eropa dismenore terjadi pada 45-97% wanita, dengan prevalensi terendah di Bulgaria (8,8%) dan tertinggi mencapai 94% di negara Finlandia. Prevalensi dismenore tertinggi sering ditemui pada remaja wanita yang diperkirakan antara 20-90%. Sekitar 15% remaja dilaporkan mengalami dismenore berat. Klein dan Litt (2018) menemukan Studi epidemiologi pada populasi remaja (berusia 12-17 tahun) di Amerika Serikat angka kejadian (prevalensi) dismenore mencapai 59,7%. Studi ini juga menemukan dismenore menyebabkan 14% remaja sering tidak masuk sekolah dengan tingkat nyeri yang dikeluhkan oleh remaja antara lain 12% berat, 37% sedang, dan 49% ringan.

Angka kejadian dismenorea di Indonesia sebesar 64,25% yang sebagian besar terdiri dari 54,89% dismenorea primer diantaranya nyeri saat menstruasi dan 9,36% dismenorea sekunder diantaranya disebabkan oleh infeksi yang lama pada saluran penghubung rahim (uterus) (Evi Yunitasari, Riska Hediya Putri 2020). Sementara angka kejadian dysmenorrhea di Provinsi Jawa Barat berdasarkan data hasil penelitian yang dilakukan oleh (Salsabila, 2022) cukup tinggi, yaitu sebanyak 54,9 % wanita mengalami dysmenorrhea, terdiri dari 24,5% mengalami dysmenorrhea ringan, 21,28% mengalami dysmenorrhea sedang dan 9,36% mengalami dysmenorrhea berat.

Angka kejadian dismenore di Kabupaten Garut pada tahun 2022 sangat tinggi, kebanyakan wanita mengalami dismenore adalah remaja, berdasarkan laporan Dinas Kesehatan pada tahun 2022 terdapat sebanyak 68,8% wanita mengalami dismenore (Dinkes Garut, 2022). Sedangkan kejadian dismenore pada remaja di Puskesmas Kersamenak Kabupaten Garut berdasarkan laporan pada tahun 2022 tercatat sebanyak 648 remaja yang melakukan kunjungan ke Puskesmas Kersamenak dengan keluhan mengalami dismenore (Puskesmas Kersamenak, 2022).

Faktor penyebab terjadinya dismenorea primer antara lain faktor endokrin, kelainan organik, gangguan psikis, faktor konstitusi dan faktor alergi. Faktor endokrin memegang peranan penting dalam terjadinya dismenorea primer, karena ketika menstruasi terjadi

peningkatan prostaglandin dan pelepasan PGF2a dari endometrium yang menyebabkan uterus berkontraksi secara tidak teratur sehingga menimbulkan nyeri (Masruroh, 2022).

Dampak negatif yang disebabkan dismenore primer secara signifikan dapat berpengaruh pada kesehatan yang berkaitan dengan kualitas hidup, aktivitas sehari-hari, dan kinerja akademik. Sekitar 42% remaja menyatakan mengalami keterbatasan dalam kegiatan sehari-hari dan 17% tidak masuk kerja atau sekolah. Remaja sering mengabaikan dampak dismenore primer meskipun dampak tersebut mempengaruhi aktivitas sehari-harinya, hal ini diasumsikan oleh remaja sebagai hal yang tabu dan memalukan sehingga remaja menganggapnya sebagai kondisi yang tidak bisa dihindari saat menstruasi. Dismenore harus mendapatkan penanganan dengan segera agar tidak memperburuk kondisi remaja putri yang mengalami nyeri menstruasi saat belajar mengajar sehingga menimbulkan kesulitan untuk berkonsentrasi akibat ketidaknyamanan yang dirasakan saat nyeri haid (Fatsiwi Nunik Andari, M Amin, 2018).

Sebagian besar remaja memilih untuk mengonsumsi obat analgesic sebagai penghilang rasa nyeri. Padahal untuk mengurangi nyeri haid yang mengganggu tidak hanya menggunakan terapi farmakologi namun dapat diberikan terapi nonfarmakologi, salah satunya dengan melakukan relaksasi otot progresif. Relaksasi otot progresif merupakan metode terapi peregangan dan relaksasi dari otot-otot pada tubuh yang telah terbukti memiliki manfaat secara fisiologis dan psikologis. Relaksasi otot progresif efektif dalam mengatasi sakit kepala, sakit punggung, efek samping kanker, insomnia, nyeri, dan tekanan darah tinggi (Gökşin & Ayaz-Alkaya, 2018).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Dewi et al., 2018) didapatkan hasil uji statistik dengan nilai p-value sebesar 0,000 karena p-value < dari α 0,05 maka H_0 ditolak, yang berarti ada pengaruh relaksasi otot progresif terhadap penurunan skala nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Kota Tasik Malaya. Penelitian lainnya tentang manfaat Relaksasi otot progresif dalam mengurangi nyeri menstruasi juga dilakukan oleh (Fira et al., 2021) pada remaja putri di Desa Pulau Jambu Wilayah Kerja Puskesmas Kuok dengan hasil yang menunjukkan bahwa relaksasi otot progresif yang dilakukan efektif memiliki pengaruh terhadap penurunan skala nyeri menstruasi.

Hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan pada tanggal 02 September 2023 terhadap 10 remaja putri di Wilayah Kerja Puskesmas Kersamenak Kabupaten Garut, ditemukan 6 remaja yang mengalami dismenore dan 4 dari remaja tersebut mengalami dismenore berat yang mengganggu aktivitas mereka. Tingginya angka dismenore memiliki dampak besar terhadap kualitas hidup remaja putri, di mana seseorang akan memiliki keterbatasan kegiatan sehari-hari khususnya kegiatan belajar di sekolah. Berdasarkan latar

belakang tersebut, penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Efektivitas Relaksasi Otot Progresif terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenore pada Remaja Putri di SMP Wilayah UPT Puskesmas Kersamenak Tahun 2023"

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini merupakan penelitian quasi eksperimen dengan pre test - post test whit control group design. Quasi eksperimen merupakan jenis penelitian yang dilakukan untuk mengetahui akibat yang ditimbulkan dari suatu perlakuan (treatment) yang diberikan secara sengaja oleh peneliti (Arianto, 2015). Pada penelitian ini akan dilakukan obeservasi nyeri dismenore dan diberikan relaksasi otot progresif sebagai upaya untuk menurunkan nyeri yang selanjutnya akan di observasi kembali sesuai waktu penelitian. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan metode observasi, sedangkan analisis data yang digunakan adalah analisis univariat dan analisis bivariat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Nyeri Dismenore Pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Berdasarkan hasil penelitian menunjukan bahwa dari 15 responden pada kelompok eksperimen sebelum diberikan intervensi berupa relaksasi otot progresif diperoleh rata-rata skala nyeri sebesar 5,93 dan setelah diberikan relaksasi otot progresif diperoleh rata-rata skala nyeri sebesar 0,73. Sedangkan pada kelompok kontrol saat observasi pertama diperoleh rata-rata skala nyeri sebesar 5,80 pada saat observasi kedua tanpa diberikan intervensi diperoleh rata-rata skala nyeri sebesar 2,13.

Masalah menstruasi yang sering terjadi diantaranya adalah dismenore, amenore, polimenore, oligonemorea. Dismenore adalah rasa nyeri saat menstruasi. Perasaan nyeri pada waktu haid dapat berupa kram ringan pada bagian kemaluan sampai terjadi gangguan dalam kegiatan sehari-hari (Kusmiran, 2016). Dismenore primer merupakan nyeri haid yang dijumpai tanpa kelainan pada alat-alat genital yang nyata. Dismenore primer terjadi beberapa waktu setelah menarche. Proses ini merupakan bagian normal dari proses menstruasi, dan biasanya mulai dirasakan saat mulai perdarahan dan berlangsung hingga 32-48 jam. Sebagian besar wanita yang menstruasi pernah mengalami atau merasakan dismenorea dalam derajat berbeda-beda (Kusmiran, 2016).

Dismenorea yang dirasakan dapat sangat amat menyiksa dan membuat tidak nyaman. Berbagai macam aktivitas sehari-hari bisa terganggu, dismenore juga memberikan dampak yang buruk bagi remaja putri, yaitu menimbulkan gangguan dalam kegiatan belajar mengajar, tidak memperhatikan penjelasan yang diberikan oleh guru, dan kecenderungan

tidur di kelas saat kegiatan belajar mengajar. Ini berpengaruh pada prestasi di bidang akademik maupun non akademik. Banyak remaja yang mengeluh bahkan tidak mau masuk sekolah pada saat menstruasi (Iswari, 2014). Oleh sebab itu, nyeri menstruasi harus ditangani secara bijaksana agar tidak mengganggu kesehatan secara keseluruhan.

Cara mengatasi dismenorea dapat dilakukan dengan penjelasan, pemberian obat analgetik, terapi hormonal, terapi alternatif. Dismenorea juga dapat diobati dengan cara meminum obat pereda rasa sakit, beristirahat, menarik napas panjang, menenangkan diri, berolahraga ringan, mengompres bagian yang terasa sakit dengan air hangat, dan mengonsumsi sayur dan buah-buahan. Zat gizi yang dapat membantu meringankan dismenorea adalah kalsium, magnesium, serta vitamin A, E, B6, dan C (Aldriana, 2021). Salah satu terapi non farmakologi yang bisa dilakukan yaitu terapi relaksasi otot progresif. Relaksasi otot progresif merupakan metode terapi peregangan dan relaksasi dari otot-otot pada tubuh yang telah terbukti memiliki manfaat secara fisiologis dan psikologis. Relaksasi otot progresif efektif dalam mengatasi sakit kepala, sakit punggung, efek samping kanker, insomnia, nyeri, dan tekanan darah tinggi (Gökşin & Ayaz-Alkaya, 2018).

Penelitian yang dilakukan oleh Ratna Juwita (2023) Dari hasil penelitian ini didapatkan bahwa nyeri menstruasi mahasiswi yang di latih terapi relaksasi otot mengalami penurunan intensitas nyeri menstruasi. Hal ini membuktikan bahwa relaksasi otot progresif dapat mengurangi aktivitas basal sistem saraf parasimpatik karena membantu tubuh menjadi lebih rileks. Keadaan rileks secara fisiologis ditandai dengan penurunan kadar epinephrine dan non-epinephrine dalam darah, penurunan frekuensi denyut jantung, penurunan frekuensi nafas, penurunan ketegangan otot, penurunan metabolisme, vasodilatasi dan peningkatan temperature ekstremitas.

Menurut peneliti bahwa pada dasarnya dismenorea merupakan keadaan seorang perempuan yang mengalami nyeri saat menstruasi yang berefek buruk dan menyebabkan gangguan melakukan aktivitas harian karena nyeri yang dirasakan. Nyeri tersebut timbul akibat adanya hormon prostaglandin yang membuat otot uterus (rahim) berkontraksi. Memang secara umum nyeri dismenore akan sembuh dengan sendirinya biasanya sembuh pada 3 hari, namun jika tidak ditangani dengan baik dapat menurunkan kualitas hidup wanita. Pengobatan dismenorea banyak cara yang bisa dilakukan salah satunya dengan melakukan relaksasi otot progresif.

Pengaruh Pemberian Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri

Berdasarkan hasil penelitian pada kelompok eksperimen diperoleh nilai p-value

sebesar $0,000 < 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pemberian terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja putri. Sedangkan pada kelompok kontrol juga diperoleh diperoleh nilai p-value sebesar $0,001 < 0,05$.

Dalam hasil penelitian ini pemberian terapi relaksasi otot progresif selama dua hari terbukti dapat menurunkan nyeri dismenore pada remaja, namun pada remaja yang tidak melakukan relaksasi otot progresif pun nyeri dismenore sama-sama menurun intensitasnya sehingga peneliti melakukan uji beda antara kelompok yang diberikan jus wortel dan kelompok yang tidak diberikan relaksasi otot progresif. Hasil uji beda diperoleh nilai p-value sebesar $0,000 < 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan nyeri dismenore pada kelompok yang diberikan terapi relaksasi otot progresif dengan kelompok yang tidak diberikan terapi.

International Association for The Study of Pain (IASP), menyatakan nyeri merupakan suatu rasa dan pengalaman emosional yang tidak menyenangkan yang disertai oleh kerusakan jaringan aktual dan potensial, yang dapat digambarkan dalam ragam yang kerusakan, atau sesuatu yang digambarkan dengan terjadinya kerusakan. Nyeri merupakan sensasi yang penting bagi tubuh manusia, rasa nyeri di akibatkan adanya stimulus dari reseptor sensorik, Reseptor nyeri berfungsi menerima rangsang nyeri yang dipengaruhi oleh kerja ujung syaraf bebas dalam kulit yang memberi respon terhadap stimuli yang kuat secara potensial (Dan et al., 2021). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa nyeri haid yang dirasakan oleh wanita disebabkan karena adanya jumlah prostaglandin yang berlebihan pada darah menstruasi sehingga merangsang hiperaktivitas uterus (Syamsuryanita & Ikawati, 2022).

Relaksasi otot progresif dapat digunakan sebagai salah satu terapi komplementer untuk mengurangi rasa nyeri. Dimana pada saat terapi dilakukan responden dilatih untuk konsentrasi, mengatur pernafasan serta menjaga kondisi rileks (Richard & Sari, 2020). Dengan mengatur pernafasan dapat membantu tubuh untuk mensuplai oksigen sebanyak mungkin, kemudian mengeluarkan CO₂ dari dalam tubuh. Dimana kondisi pada ini tubuh responden mengalami perfusi yang adekuat karena dapat mengantarkan suplai darah yang cukup ke dalam sel. Dalam kondisi ini diharapkan tubuh responden dapat mengobati nyeri secara mandiri dan memperbaiki sel- sel tubuh yang rusak (Wijaya & Nurhidayati, 2020).

Relaksasi otot progresif efektif dalam mengurangi rasa nyeri saat menstruasi. Terapi ini merupakan salah satu penanganan secara nonfarmakologis yang mudah untuk diterapkan, aman saat dilakukan dan sederhana, serta dapat dilakukan secara mandiri oleh pasien. Relaksasi otot progresif juga menjadi bagian dari intervensi pada asuhan keperawatan dalam

beberapa tahun terakhir karena teknik relaksasi ini secara sistematis dapat mengurangi stres, kecemasan, depresi, persepsi nyeri, ketegangan otot serta kontraksi, dan memfasilitasi tidur (Nisha beegum, 2016).

Hal ini sejalan dengan penelitian (Februanti et al., 2021) yang mengatakan bahwa terapi relaksasi otot progresif sebagai salah satu metode nonfarmakologis yang efektif untuk mengurangi intensitas, durasi, dan jumlah obat nyeri yang digunakan oleh anak perempuan dengan dismenore primer karena dapat menyebabkan terjadinya pelepasan endorfin, menjadi lebih relaksasi, menghilangkan stres, dan dapat meningkatkan aliran darah yang dapat mengurangi keparahan dan durasi dari dismenore. Terapi Relaksasi otot progresif dalam pelaksanaannya tidak memerlukan sugesti maupun imajinasi dan terapi ini dilakukan dengan memusatkan perhatian pada aktivitas otot dengan cara mengidentifikasi otot yang tegang kemudian menurunkan ketegangan tersebut dengan relaksasi (Kustriyanti & Boediarsih, 2018).

Teknik Relaksasi Otot Progresif atau Progressive Muscle Relaxation (PMR) bermanfaat untuk menurunkan resistensi perifer dan meningkatkan elastisitas pembuluh darah, otot-otot dan peredaran darah sehingga menjadi lebih sempurna dalam mengambil dan mengedarkan oksigen. Relaksasi otot progresif juga bersifat vasodilator yang memiliki efek untuk memperlebar pembuluh darah dan dapat menurunkan tekanan darah secara langsung serta dapat mengurangi rasa nyeri. (Marwati et al., 2020). Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Dewi et al., 2018) dengan judul penelitian pengaruh relaksasi otot progresif terhadap penurunan nyeri. Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh relaksasi otot progresif dalam menurunkan nyeri.

Menurut asumsi peneliti bahwa pada saat melakukan relaksasi otot progresif individu menjadi lebih terkontrol ketika merasakan ketidaknyamanan atau rasa nyeri, stres fisik dan emosi terhadap nyeri. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang telah dilakukan yang mana pemberian relaksasi otot progresif secara rutin dapat menurunkan intensitas nyeri menstruasi. Relaksasi otot progresif dapat menurunkan tingkat nyeri dengan mekanisme merangsang aktifitas modulasi refleksi sistem saraf simpatis dan frekuensi yang dapat mempengaruhi tahanan perifer. Intervensi relaksasi otot progresif ini, membuat otot menjadi rileks karena adanya rangsangan impuls yang memblokir persepsi nyeri dan stres ke hipotalamus sehingga sensasi nyeri menjadi berkurang.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan perhitungan statistik yang dijelaskan pada BAB sebelumnya, maka peneliti dapat menarik simpulan sebagai berikut:

- 1) Rata-rata skala nyeri dismenore pada kelompok eksperimen sebelum diberikan terapi relaksasi otot progresif sebesar 5,93 dan sesudah diberikan terapi relaksasi otot progresif sebesar 0,73.
- 2) Rata-rata skala nyeri dismenore pada kelompok kontrol saat observasi pertama sebesar 5,80 dan pada observasi kedua sebesar 2,13.
- 3) Terdapat pengaruh pemberian terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja putri dengan p-value sebesar 0,000.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahyani, L. N., Pramono, R. B., & Astuti, D. (2018). Empati dan efikasi diri guru terkait kegiatan belajar mengajar bebas bullying. *Intuisi: Jurnal Psikologi Ilmiah*, 10(2), 141-151.
- Akbar, M. I. A., Tjokroprawiro, B. A., & Hendarto, H. (2020). *Ginekologi Praktis Komprehensif* (Vol. 2). Airlangga University Press.
- Aldriana, N. (2021). Efektivitas Pemberian Relaksasi otot progresif Terhadap Intensitas Dismenorea Pada Mahasiswa Kebidanan Universitas Pasir Pengaraian. *Maternity and Neonatal: Jurnal Kebidanan*, 9(02), 128-133.
- Ayuningtias, I., & Burhanto, B. (2021). Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Lansia: Literature Review. *Borneo Student Research (BSR)*, 2(3), 1699-1704
- Delima, Mera, Yessi Andriani, Rilla Suci, Fajria Stikes, and Perintis Padang. 2019. "Pemberian Relaksasi otot progresif Dan Manajemen Hidroterapi (Sitzbath) Terhadap Penurunan Dismenore Pada Siswi." *Prosiding Seminar Kesehatan Perintis E 2* (1): 2622–2256.
- Delima, Mera, Yessi Andriani, Rilla Suci, Fajria Stikes, and Perintis Padang. 2019. "Pemberian Relaksasi otot progresif Dan Manajemen Hidroterapi (Sitzbath) Terhadap Penurunan Dismenore Pada Siswi." *Prosiding Seminar Kesehatan Perintis E 2* (1): 2622–2256.
- Dewi. (2018). Penerapan Aromaterapi Lavender Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Pada Ibu Postpartum Di Pmb Sari Nawa Wijayaningsih Buluspesantren. *STIKES Muhammadiyah Gombong*
- Fristian, A. Y., Astuti, R. D., & Ahyani, L. N. (2022). Dating Violence Ditinjau dari Kontrol Diri dan Insecure Attacment Pada Remaja. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10(2), 412-422.
- Ganong, WF. 2015. "Buku Ajar Fisiologi Kedokteran." In , 24th ed. Jakarta: EGC.
- Iswari, K. D. P., Surinati, I. D. A. K., & Mastini, I. G. A. A. P. (2014). Hubungan dismenore dengan aktivitas belajar mahasiswi. *COPING. Community of Publishing in Nursing*, 2(3), 1-7.
- Judha Mohamad, dkk. 2015. *Teori Pengukuran Nyeri & Nyeri Persalinan*. Yogyakarta: Nuha Medika.

- Karo, Hilda Yani Karo, et al. "Lavender (*lavandula angustifolia*) aromatherapy as an alternative treatment in reducing pain in primiparous mothers in the active first stage of labor." *Belitung Nursing Journal* 3.4 (2017): 420-425.
- Kurniawan. (2016). Terapi Komplementer Alternatif Akupresur. Dalam Menurunkan Tingkat Nyeri. *Nurseline Journal*, 1(2), 246–256.
- Masruroh, I., Silawati, V., & Carolin, B. T. (2022). Efektivitas Relaksasi otot progresif Dan Jus Alpukat Sebagai Manajemen Terapi Dismenorea Primer. *Menara Medika*, 5(1), 53-64.
- Mirzaiinajmabadi, Khadigeh, (2018). "An update on the effect of massage and inhalation aromatherapy with lavender on labor pain relief: A systematic review and meta-analysis." *Journal of Obstetrics, Gynecology and Cancer Research (JOGCR)* 3.1: 29-37.
- Musmiah, S. B., & Rustaman, N. Y. (2019). *Selamat Datang Masa Remaja*. Deepublish.
- Notoatmodjo, S., (2018), *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta, Jakarta.
- Notoatmodjo, S., (2017), *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta, Jakarta.
- Nurul, Azizah, and Kusumawardani Paramitha Amelia. "INHALASI Aromaterapi Lavender Dengan Penurunan Intensitas Nyeri Dismenorea Pada Remaja." (2020): 39-41.
- Prawirohardjo, Sarwono. 2018. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawiroharjo.
- Puspita, Nara Lintan Mega. 2018. "The Influence Of Carrot Juice And Avocado Juice To Dysmenorrhoea Pain In Adolescent Girls." *Jurnal Ilmiah Kebidanan* 4 (1): 14–19.
- Salsabilla, A. (2022). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Di Sma Negeri 4 Kota Bekasi Tahun 2022 (Doctoral dissertation, Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta).
- Sinaga, E., Saribanon, N., Sa'adah, N., Salamah, U., Murti, Y. A., & Trisnamiati, A. (2017). *Buku: Manajemen Kesehatan Menstruasi*.
- Sugiyono, (2017), *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitataif dan Kombinasi (Mixed Methods)*, Alfabeta, Bandung.
- Sugiyono, (2018), *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitataif dan Kombinasi (Mixed Methods)*, Alfabeta, Bandung.
- Sukarni, S., Mardiyono, M., & Parwati, M. D. W. (2014). 4T Zikr in anxiety reduction in acute coronary syndrome patients. *Jurnal Riset Kesehatan*, 3(2), 567-575.
- Wahyuningsih. (2019). *Buku arajan asuhan keperawatan post partum dilengkapi dengan panduan persiapan praktikum mahasiswa keperwatan*. Sleman: CV Budi Utama.
- Yunitasari, E., & Riska Hediya Putri, A. D. L. (2020). *Wellness and Healthy Magazine*. *Journal Wellnes*, 2, 309-313.