

**TERAPI AKUPRESEUR MENGGUNAKAN AROMATERAPI ESSENSIAL OIL
TERHADAP INTENSITAS NYERI HAID****Neny Yuli Susanti**

Universitas Ibrahimy

Email Korespondensi: nenyulisusanti@gmail.com

Disubmit: 29 April 2023

Diterima: 10 Mei 2023

Diterbitkan: 01 Juni 2023

Doi: <https://doi.org/10.33024/mnj.v5i6.10000>**ABSTRACT**

The most common menstrual problem, dysmenorrhea, is often reported by teens as an unpleasant feeling. This pain has extremely specific features since it occurs frequently and consistently along with menstruation. Pharmacological therapy has been employed more often than phytopharmaceuticals like acupressure and aromatherapy in the treatment of dysmenorrhea so far. The goal of this research was to find out whether treating teenage dysmenorrhea with a combination of acupressure and essential oil aromatherapy is effective. The quantitative analysis in this study is based on a pre- and post-test quasi-experimental design. This methodology is employed to meet the study's goals, which include determining how acupressure treatment affects the severity of menstruation discomfort (dysmenorrhoea). Young ladies with modest menstruation discomfort made up the study's population. Purposive sampling was used to choose the sample, which resulted in a final sample of 52 respondents (26 intervention groups and 26 control groups) based on the study criteria. This study was carried out at Situbondo Regency's Salafiyah Syafiiyah Islamic Boarding School. March and April of 2023 were used for the research. Research instruments included pain scale observation sheets. The statistical test that was employed had a significance level of 0.05, and it was the Wilcoxon Signed Ranks Test. Conclusion Acupressure with aromatherapy has an impact on young women's dysmenorrhea. It is advised that medical professionals, particularly midwives, promote young women's health by teaching them about acupressure using essential oils in collaboration with Islamic boarding schools as a pain-relieving option.

Keywords: *Acupressure, Aromatherapy, Dysmenorrhea***ABSTRAK**

Remaja sering melaporkan mengalami dismenore, yang merupakan jenis masalah menstruasi yang paling umum. Nyeri ini memiliki ciri yang sangat spesifik karena sering terjadi dan menyertai menstruasi. Terapi farmakologi, daripada fitofarmaka seperti akupresur dan aromaterapi, sekarang lebih disukai untuk pengobatan dismenore. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah akupresur dan aromaterapi menggunakan minyak esensial dapat membantu mengurangi gejala dismenore remaja. Kedua kelompok studi menjalani pra-dan pasca-pengujian sebagai bagian dari metodologi kuasi-eksperimental studi kuantitatif ini. Metodologi ini digunakan untuk memenuhi

tujuan penelitian, termasuk menentukan bagaimana pengobatan akupresur mempengaruhi keparahan ketidaknyamanan menstruasi (dismenorea). Wanita muda dengan ketidaknyamanan menstruasi sedang menjadi populasi penelitian. Sampel termasuk 60 peserta (30 pada kelompok intervensi dan 30 pada kelompok kontrol), yang dipilih dengan menggunakan metode pemilihan tujuan. Penelitian ini dilakukan di Kabupaten Situbondo di Pondok Pesantren Salafiyah Syafiiyah. Penelitian dilakukan selama bulan Maret dan April 2023. Lembar observasi untuk skala nyeri berfungsi sebagai alat penelitian. Wilcoxon Signed Ranks Test dengan ambang signifikansi 0,05 adalah uji statistik yang digunakan. Kesimpulan Akupresur dengan aromaterapi berdampak pada dismenore remaja putri. Disarankan agar tenaga medis, khususnya bidan, mempromosikan kesehatan remaja putri dengan mengajarkan mereka tentang akupresur menggunakan minyak esensial bekerja sama dengan pesantren sebagai pilihan pereda nyeri.

Kata Kunci: Akupresur, Aromaterapi, *Dismenore*

PENDAHULUAN

Siklus menstruasi setiap wanita itu unik. Menstruasi adalah proses alami bagi sebagian wanita, tetapi tidak semua, dan ada juga yang mengalami ketidaknyamanan karena menstruasinya karena disertai dengan keluhan (Susanti, 2021). Beberapa gejalanya antara lain kram, puting bengkak, payudara sensitif, dan masih banyak lagi. Salah satu keluhan menstruasi yang paling umum adalah dismenore, yang menyebabkan nyeri hebat saat menstruasi. (Neny Yuli Susanti and Isma Oktadiana, 2022).

Ketidaknyamanan perut bagian bawah, atau dismenore, terkadang menjalar ke paha, punggung bawah, dan pinggang. Dismenore sering berkembang dua sampai tiga tahun setelah menarche atau periode pertama (PRAVIKASARI, 2014). Disminorhea mungkin memiliki nada sedang, kabur, atau berat; beberapa wanita pingsan; dan lainnya perlu ke dokter karena rasa sakitnya mengganggu aktivitas sehari-hari. (Kristina, Hasanah and Zukhra, 2021). Ternyata hampir 30% wanita yang mengeluhkan dismenorea adalah anak perempuan dari ibu yang mengalami

dismenorea, dan sebanyak 7% saudara yang mengalami dismenorea juga mengeluhkan hal yang sama, padahal sebelumnya ibunya tidak pernah mengeluhkan dismenorea. Prevalensi global dismenore mengejutkan (Susanti, 2018). Lebih dari separuh wanita di setiap negara menderita dismenore pada suatu saat dalam hidup mereka. Rasionya sekitar 60% di Amerika dan 72% di Swedia. Sementara itu, dismenore diperkirakan mengganggu 55% wanita produktif di Indonesia (Susanti and Putri, 2019).

Sebagai konsekuensi dari sebagian besar pasien adalah wanita usia subur, dismenore juga berkontribusi pada ketidakhadiran kerja dan sekolah; sebanyak 13-51% wanita melewatkan satu atau lebih hari kerja atau sekolah, dan 5-14% melewatkan beberapa hari (Neny Yuli Susanti, 2022b). Menurut penelitian Amerika, 10-15% wanita usia subur yang mengalami dismenore kehilangan prospek karir, mengganggu tugas sekolah, dan bermasalah dengan keluarga. Dismenore mempengaruhi 30-50% wanita usia reproduksi. Kompres dengan botol hangat, mandi air hangat, minuman hangat kaya kalsium, menggosok perut atau

pinggang yang nyeri saat dalam posisi menunggu dengan posisi rahim menggantung, dan pernapasan dalam adalah beberapa cara yang digunakan wanita untuk mengatasi rasa tidak nyaman saat menstruasi (Khotimah and Subagio, 2022). Lembut untuk relaksasi, tetapi orang lain mungkin mengaturnya dengan tidur, dan beberapa bahkan memilih untuk mengabaikannya (Zayeri, Dehkordi and Hosseini-Baharanchi, 2019).

Dismenore adalah masalah umum sepanjang siklus menstruasi (Lika Malikal M and Resi Galaupa, 2022). Dismenore, atau nyeri haid, ditandai dengan nyeri perut yang disebabkan oleh kram rahim (Amru, D. E., Umiyah, A., Yastirin, P. A., Susanti, N. Y., & Ningsih, 2021). Dismenore dapat bersifat primer atau sekunder (Thenmozhi and Bhuvaneshwari, 2020). Lebih dari separuh wanita yang mengalami perdarahan mengalami dismenore primer, dan hingga 90% wanita muda di seluruh dunia menghadapi nyeri bulanan (Sabrima *et al.*, 2020).

Nyeri haid dapat diklasifikasikan sebagai primer (tidak disebabkan oleh penyakit patologis) atau sekunder (karena kondisi patologis) (Febriyanti, Putri and Yanti, 2021). Sampai saat ini, terapi farmasi seperti pemberian analgesik menjadi andalan pengobatan dismenore. Toleransi obat, ketergantungan, dan gejala penarikan dimungkinkan dengan analgesik. Menggunakan akupresur dan aromaterapi selain pengobatan farmasi adalah teknik lain untuk mengobati dismenore dan mengurangi gejalanya (Susanti, Kebidanan and Sukorejo, 2015). Akupresur adalah praktik medis Tiongkok yang melibatkan pemberian tekanan, pemijatan, dan stimulasi pada bagian tubuh tertentu. Itu telah dipraktekkan

selama ribuan tahun. Dengan membangun kembali keseimbangan energi positif tubuh, tujuannya adalah untuk mendorong proses penyembuhan diri secara alami (Marbun and Sari, 2022).

Penggunaan aromaterapi lemon membantu mengatasi ketidaknyamanan menstruasi sambil mempromosikan relaksasi. Aromaterapi lemon untuk membangkitkan semangat dan menenangkan amarah. 66-80% limonene, geranyl acetate, neutral, 6-14% terpine, 1-4% pinene, dan myrcene semuanya ada dalam minyak aromaterapi lemon. Menurut Rompas dan Gannika (2019), Limonene, molekul kimia yang terdapat pada buah jeruk, dapat menghambat sistem kerja prostaglandin dan mengurangi rasa sakit. Sejumlah penelitian telah melihat bagaimana akupresur dan aromaterapi dapat mengurangi ketidaknyamanan dismenore. Di antaranya adalah penelitian oleh Fitriana dan Pangastuti tentang efek akupresur pada situs tai chong dan guanyuan pada ketidaknyamanan menstruasi (dismenore) dan efek akupresur dengan teknik tuina pada dismenore. Begitu pula sejumlah penelitian yang hanya mencakup aromaterapi untuk dismenore, seperti studi tahun 2019 oleh Rompas yang melihat efek aromaterapi lemon (jeruk) pada PMS. Pengaruh Pijat Effleurage dengan Minyak Aromaterapi Mawar Terhadap Nyeri Haid (Dismenore) merupakan judul penelitian tahun 2019, mengeksplorasi penggunaan aromaterapi dalam perawatan pijat tetapi tidak membuat perbandingan antara keduanya. (Rompas Sefty and Lenny, 2019).

Untuk mengatasi rasa tidak nyaman dismenore, para peneliti masih jarang mencampurkan 2 perawatan ini. Efektivitas akupresur yang dikombinasikan dengan

aromaterapi dalam mengurangi ketidaknyamanan yang terkait dengan dismenore menjadi topik yang menarik untuk dipelajari (Rompas Sefty and Lenny, 2019).

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain quasi-experimental dimana satu kelompok diberikan pretest dan posttest. Metodologi ini digunakan untuk memenuhi tujuan penelitian, termasuk menentukan bagaimana pengobatan akupresur mempengaruhi keparahan ketidaknyamanan menstruasi (dismenore). Wanita muda berusia antara 18 dan 21 tahun dijadikan sampel, dan enam puluh individu secara keseluruhan, tiga puluh di setiap kelompok (intervensi dan kontrol). Pengambilan sampel purposif adalah jenis pengambilan sampel di mana kondisi berikut terpenuhi.

- Di Pesantren Salafiyah Syafiiyah Kabupaten Situbondo, seorang ibu muda mengasuh anaknya.
- Gadis remaja yang mengalami nyeri haid

- Tidak berpuasa pada saat penelitian
- Bersedia berpartisipasi sebagai subjek penelitian

Kuesioner sederhana dan terstruktur dengan baik digunakan untuk mengumpulkan informasi ini; mereka terdiri dari pertanyaan tertutup dengan hanya jawaban benar atau salah. Baik kelompok intervensi maupun kelompok kontrol diberikan kuesioner sebelum dan sesudah intervensi berlangsung. Kuesioner VAS (Visual Analog Scale) digunakan pada sampel siswa yang representatif untuk menentukan intensitas nyeri mereka, serta skor perolehan rata-rata, standar deviasi, minimum, dan maksimum. Membuat alat penelitian berupa pengajaran miniatur gerakan senam dan melakukan treatment dengan mengajak siswa melakukan latihan senam dismenore dibawah bimbingan peneliti pada waktu luang siswa. berlatih latihan dismenore tiga kali per minggu selama tiga minggu. Dorong siswi untuk melakukan senam dismenore di rumah dua kali sehari selama tiga hari sebelum menstruasi.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Distribusi frekuensi Berdasarkan Identitas Responden Dismenorea

Karakteristik	n	%
<i>Menarche</i>		
11 Tahun	24	40
12 Tahun	17	28,33
13 Tahun	19	31,66
<i>Nyeri Dismenorea</i>		
Kadang-kadang	12	20
Sering	48	80

Berdasarkan data pada tabel 1 di atas, Menarche terjadi antara usia 11 dan 12 tahun pada 40%

responden, sedangkan dysmenorrhea sering terjadi pada 80% responden.

Tabel 2. Analisis Data Disminorea Pada Kelompok Intervensi

est-Pre Test	n	Mean Rank	Sum Of Rank	Nilai Z	P value
Negatif Rank	30	14,5	354	-4,9050,000	
Positif Ranks	0	0	0		

Tabel 2 menunjukkan bahwa rata-rata terjadi penurunan 14,5 poin dan 354 dari 612 tanggapan negatif setelah pengobatan

dismenore. Skor (perbedaan positif) 0 menunjukkan bahwa dismenore responden tidak memburuk antara periode sebelum dan sesudah tes.

Tabel 3. Analisis Data Disminorea Pada Kelompok Kontrol

Post Test-Pre Test	n	Mean Rank	Sum Of Rank	Nilai Z	P value
Negatif Rank	30	15	329	-4,4280,000	
Positif Ranks	0	0	0		
Ties	1				

Rata-rata penurunan keparahan dismenore dari pre-test ke post-test adalah 15 poin, seperti yang ditunjukkan pada Tabel 3, dan terdapat 329 rangking negatif, yang berarti terdapat 30 rangking negatif (selisih negatif). Skor Peringkat

Tidak ada responden yang

melaporkan nyeri dismenore yang memburuk, sehingga nilai positif (perbedaan positif) dari 0 menunjukkan hal ini. Ties of 1 menunjukkan bahwa pretest dan posttest menghasilkan 1 hasil yang identik.

Tabel 4. Analisis Perbandingan Antara Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol

Variabel	n	Mean Rank	Sum Of Rank	Nilai Z	P value
Post Test Kontrol	30	39,12	988	-5,3020,000	
Post Test Intervensi	30	17,92	478		
Ties	1				

Analisis statistik menggunakan Wilcoxon Sign Ranks menghasilkan nilai p sebesar 0,000, yang jauh lebih rendah dari ambang batas yang ditetapkan oleh para peneliti sebesar 0,05. Fakta bahwa skala dismenore pada kelompok kontrol berubah antara tes sebelum dan sesudah menunjukkan bahwa akupresur efektif untuk mengobati dismenore pada wanita muda yang menghadiri pesantren bahkan tanpa

menggunakan aromaterapi. Karena nilai p 0,000 jauh lebih rendah dari nilai ambang batas (0,05), maka hipotesis diterima berdasarkan hasil uji Mann Whitney. Peneliti dapat menyimpulkan bahwa aromaterapi dan akupresur berpengaruh terhadap dismenore pada remaja putri yang bersekolah di pesantren karena terdapat perbedaan tingkat keparahan ketidaknyamanan dismenore.

PEMBAHASAN

Pemberian Akupresur

Pengobatan Tiongkok telah dipraktikkan selama ribuan tahun dan termasuk akupresur. Ini bekerja dengan memijat atau memberi tekanan pada titik akupresur pada tubuh (Marbun and Sari, 2022). Perawatan akupresur pada dasarnya berevolusi dari akupunktur, tetapi alih-alih menggunakan jarum, ia menggunakan jari atau benda tumpul lainnya. Dengan membangun kembali keseimbangan energi positif tubuh, tujuannya adalah untuk mengaktifkan kapasitas bawaan untuk penyembuhan diri. Di seluruh tubuh, titik meridian (juga dikenal sebagai titik akupunktur) ditemukan di dekat permukaan kulit dan dihubungkan satu sama lain oleh sistem meridian yang rumit. Setiap acupoint memiliki dampak unik pada organ atau sistem tubuh tertentu. Fisiologi tubuh akan berubah akibat rangsangan dan pijatan lembut, yang juga akan berdampak pada suasana hati dan emosi seseorang. (Neny Yuli Susanti, 2022a).

Pemberian Aromaterapi

Aromaterapi adalah sejenis obat pelengkap yang menargetkan suasana hati, kesehatan, dan fungsi kognitif dengan menggunakan komponen tanaman yang mudah menguap. Ini terkenal dalam bentuk minyak atsiri dan bentuk lainnya. Setiap jenis ekstrak tumbuhan, kulit kayu, dan komponen tumbuhan lainnya yang digunakan dalam aromaterapi memiliki tujuan tertentu dan diproduksi dengan proses produksi yang terpisah. Ada banyak jenis aromaterapi, termasuk sabun dan minyak pijat. Ada 12 spesies tumbuhan berbeda yang digunakan sebagai ekstrak, selain sejumlah besar lainnya, termasuk rosemary, cendana, melati, jeruk, kemangi, jahe, lemon, pohon teh,

dan ylang-ylang. Dalam

penelitiannya, Rompas dan Gannika menemukan bahwa aromaterapi lemon berdampak positif dalam mengurangi rasa tidak nyaman saat menstruasi. Pada tahun 2018, Ji-Ah Song menambahkan bahwa aromaterapi membantu mengurangi dismenore. Perbedaan yang signifikan secara statistik ($Z=7.79$, $p0.01$, Higgins $12=0\%$) terlihat antara kelompok eksperimen yang mendapat intervensi aromaterapi dan kelompok kontrol yang tidak menerima pengobatan. Kelompok eksperimen mengalami penurunan skor dismenore 1,71 poin dibandingkan dengan kelompok plasebo yang diberi minyak plasebo. Ada perbedaan skor yang signifikan secara statistik (rata-rata berbeda, 1,71), tetapi ada juga banyak heterogenitas (Higgins $12=81\%$). Ketidaknyamanan dismenore terkadang dapat dikurangi dengan menggunakan lemon, di antara ramuan lainnya. menurut penelitian yang dilakukan di India pada tahun 2014. Untuk masalah etnoginekologi, tanaman yang digunakan untuk menyembuhkan berbagai kelainan menstruasi dicatat dan diperiksa. Penelitian ini mengidentifikasi sejumlah tumbuhan, antara lain *Dalbergia sisso*, *Rubiamanjith*, dan *Triticium aestivum*. Penelitian farmakologi tambahan pada tanaman ini dapat menghasilkan pengembangan obat yang signifikan untuk pengelolaan gangguan menstruasi yang umum.

Pemberian Pijat Akupresur Menggunakan Aromaterapi.

Pijat aromaterapi minyak atsiri adalah perawatan tambahan yang ampuh untuk ketidaknyamanan dismenore primer. Pijat minyak atsiri untuk aromaterapi lebih disukai daripada pijat minyak plasebo. (Fitria *et al.*, 2021). Minyak

lavender yang dipijat selama aromaterapi menunjukkan ukuran dampak yang lebih besar daripada lavender yang dipijat selama aromaterapi dengan minyak esensial campuran. (Susilawati and Fairus, 2022). Pada cara non-farmakologis untuk mengatasi ketidaknyamanan dismenorea primer, antara lain pijat aromaterapi. (Maryani *et al.*, 2022). Baik kelompok intervensi yang menggunakan akupresur dengan aromaterapi maupun kelompok kontrol yang menggunakan akupresur tanpa aromaterapi mengalami penurunan skala nyeri dismenore. dibandingkan dengan teknik akupresur yang tidak menyertakan aromaterapi, skala nyeri dimenorrhoea lebih baik dengan metode akupresur aromaterapi.

KESIMPULAN

1. Sebagian besar responden (92%) mengatakan pernah mengalami dismenore berulang, dan 36% mengatakan sudah menarche pada usia 11 tahun.
2. Dari pretest hingga posttest, tidak ada dismenore responden yang memburuk.
3. Tak satu pun dari responden melaporkan bahwa ketidaknyamanan dari dismenore mereka menjadi lebih buruk.
4. Baik akupresur tanpa aromaterapi maupun akupresur dengan aromaterapi berdampak pada remaja putri yang mengalami dismenore.

Saran

1. Saran untuk tenaga kesehatan dan Pondok Pesantren : Hal ini dapat dilakukan dengan memasukkan dismenore ke dalam topik olahraga pilihan sebagai upaya untuk mengurangi rasa tidak nyaman yang dirasakan remaja putri dengan kondisi

tersebut sehingga tidak mengganggu aktivitas belajarnya, diharapkan tenaga kesehatan dapat melakukan promosi kesehatan. terkait penanganan dismenore bekerjasama dengan Pondok Pesantren.

2. Saran untuk peneliti selanjutnya : Untuk penelitian yang lebih komprehensif untuk penelitian selanjutnya bisa dengan membandingkan berbagai jenis aromaterapi dan dengan membandingkan sesuai dosis kebutuhan setiap responden.

DAFTAR PUSTAKA

- Amru, D. E., Umiyah, A., Yastirin, P. A., Susanti, N. Y., & Ningsih, D. A. (2021) 'Effect Of Deep Breathing Techniques On Intensity Of Labor Pain In The Active Phase', 3(2), Pp. 359-364. Available At: <https://Growingscholar.Org/Journal/Index.Php/Tijossw/Article/View/176>.
- Febriyanti, V., Putri, V. S. And Yanti, R. D. (2021) 'Pengaruh Aromaterapi Lemon (Citrus) Terhadap Skala Nyeri Dismenorea Pada Mahasiswi Program Studi Ilmu Keperawatan Stikes Baiturrahim Jambi', 10(1). Doi: 10.36565/Jab.V10i1.277.
- Fitria, L. *Et Al.* (2021) 'Efektivitas Aromaterapi Lavender Dan Peppermint Terhadap Skala Nyeri Haid Pada Remaja Putri', *Jurnal Ilmiah Pannmed (Pharmacist, Analyst, Nurse, Nutrition, Midwivery, Environment, Dentist)*, 16(3), Pp. 614-619. Doi: 10.36911/Pannmed.V16i3.1208.
- Khotimah, H. And Subagio, S. U. (2022) 'The Effectiveness Of Acupressure Using

- Aromatherapy To Reduce Dysmenorrhea Pain At Teenager Student', 3(3), Pp. 29-38. Doi: 10.31101/Ijhst.V3i3.2443.
- Kristina, C., Hasanah, O. And Zukhra, R. M. (2021) 'Perbandingan Teknik Relaksasi Otot Progresif Dan Akupresur Terhadap Dismenore Pada Mahasiswi Fkp Universitas Riau', *Health Care: Jurnal Kesehatan*, 10(1), Pp. 104-114. Doi: 10.36763/Healthcare.V10i1.96
- Lika Malikal M And Resi Galaupa (2022) 'The Effect Of Giving Cinnamon Aromatherapy On Primary Dysminore In Adolescent's Class 3 Junior High School In Smpn 1 Bekasi City', *East Asian Journal Of Multidisciplinary Research*, 1(6), Pp. 1003-1006. Doi: 10.55927/Eajmr.V1i6.666.
- Marbun, U. And Sari, L. P. (2022) 'Efektifitas Terapy Akupresur Terhadap Pengurangan Dismenore Pada Mahasiswa Diii Kebidanan', *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11(1), Pp. 64-69. Doi: 10.35816/Jiskh.V11i1.703.
- Maryani, E. *Et Al.* (2022) 'Pengaruh Pijat Endorfin Menggunakan Essensial Oil Lemon Terhadap Dismenor Pada Remaja Putri Pesantren', (September), Pp. 33-42.
- Neny Yuli Susanti (2022a) '<https://stikes-nhm.e-journal.id/obj/index>', Pp. 71-76.
- Neny Yuli Susanti (2022b) '<https://www.ojsstikesbanyuwangi.com/index.php/phj>', 4(1), Pp. 162-171.
- Neny Yuli Susanti And Isma Oktadiana (2022) 'Penyuluhan Meningkatkan Pengetahuan Wanita Usia Subur Tentang Penanganan Dismenorea Menggunakan Teknik Akupreseur', *Madago Community Empowerment For Health Journal*, 1(2), Pp. 52-57. Doi: 10.33860/Mce.V1i2.1168.
- Pravikasari, N. (2014) 'Perbedaan Senam Hamil Dan Teknik Akupresur Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester Iii', Pp. 1-81. Available At: <http://eprints.undip.ac.id/43150/>.
- Rompas Sefty And Lenny, G. (2019) 'Pengaruh Aromaterapi Lemon (Citrus) Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Pada Mahasiswi Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado', *Jurnal Keperawatan*, 7(1). Available At: <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/jkp/article/view/25196>.
- Sabrina, E. J. *Et Al.* (2020) 'Effect Of Lavender Oil Aromaterapy On Menstrual Pain In Students At Smpn18 Pesawaran In 2020', *Biomedical Journal Of Indonesia*, 6(3), Pp. 96-103. Doi: 10.32539/Bji.V6i3.239.
- Susanti, N. Y. (2018) 'Penurunan Nyeri Pinggang Pada Ibu Pra Menopause Effects Of Soy Milk For Low Back Pain In Pre Menopausal Women Data Penelitian Departemen Kesehatan Didapatkan Dari Persatuan Osteoporosis Indonesia Pada Tahun 2006 Ditemukan Makmal Terpadu Fkui Jakarta Terny', V(2), Pp. 101-107.
- Susanti, N. Y. (2021) 'Terapi Akupreseur Untuk Penurunan Nyeri Haid Acupressure Therapy For Menstrual Pain Reduction Nyeri Haid Atau

- Disminore Biasa Dengan Kondisi Yang Besar Chinese Indonesia Occupational', 8(2), Pp. 145-150.
- Susanti, N. Y., Kebidanan, A. And Sukorejo, I. (2015) 'Luka Perineum Pada Ibu Post Partum Abstinence Food Effect Against Healing Perineal Wound For Post Partum Mother', li(2), Pp. 88-93.
- Susanti, N. Y. And Putri, N. K. (2019) 'Pengembangan Senam Hamil Dan Pengaruhnya Terhadap Pengurangan Keluhan Nyeri Pinggang Pada Ibu Hamil Trimester Iii', *Oksitosin: Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 6(1), Pp. 45-49. Doi: 10.35316/Oksitosin.V6i1.343.
- Susilawati, P. And Fairus, M. (2022) 'Media Informasi Unit Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat Politeknik Pengaruh Akupresur Heart 7 Shenmen Dan Aromaterapi Mawar Terhadap Penurunan Insomnia', 18, Pp. 73-81.
- Thenmozhi, P. And Bhuvaneshwari, K. (2020) 'Effectiveness Of Aromatherapy On Menstrual Distress Among Adolescent Girls', *Journal Of Complementary And Alternative Medical Research*, 11(2), Pp. 25-32. Doi: 10.9734/Jocamr/2020/V11i230182.
- Zayeri, F., Dehkordi, Z. R. And Hosseini-Baharanchi, F. S. (2019) 'The Clinical Efficacy Of Lavender Oil Inhalation On Intensity Of Menstrual Pain From Primary Dysmenorrhea', *Journal Of Herbmed Pharmacology*, 8(3), Pp. 218-223. Doi: 10.15171/Jhp.2019.32.