

EFEKTIVITAS KONSUMSI AROMATERAPI ASETERON DALAM MENGURANGI GEJALA *PRE MENSTRUAL SYNDROM (PMS)* REMAJA PUTRI

Ropitasari^{1*}, Bening Auramarch², Diva Nur³

¹⁻³D3 Kebidanan SV Universitas Sebelas Maret

^{*}Email Korespondensi: ropita.uns@gmail.com

Abstract: Effectiveness of Consuming Lemongrass and Lemon Aromatherapy (Aseteron) Inside PMS for Women. *Premenstrual Syndrome (PMS) is a collection of complaints, in the form of physical, emotional, and behavioral symptoms that occur in women of reproductive age. Appears cyclically about 7-10 days before menstruation and disappears after menstrual blood comes out, which can affect lifestyle as well as work and activities. To determine the effectiveness of consuming lemongrass and lemon aromatherapy in reducing PMS symptoms such as dizziness, nausea, and stomach discomfort in young women. The design in this research uses a method approach. This type of research uses a pre-experimental design with a one-group pretest-posttest design. The sample in this study was 30 female students from SMP N 13 Surakarta using a consecutive sampling technique. The instrument uses a pain intensity questionnaire and an observation sheet. Data analysis includes univariate analysis with frequency distribution and bivariate analysis with the Wilcoxon test. The results showed that less than half (35.0%) of the symptoms of Pre-Menstrual Syndrome (PMS) before Lemongrass and Aceteron aromatherapy were severe. Less than half (40.0%) of the symptoms of Pre-Menstrual Syndrome (PMS) after Lemongrass and Aceteron aromatherapy were moderate. The results of bivariate analysis using the Wilcoxon test show that the value is ($= 0.001$). Teenage girls who experience Premenstrual Syndrome (PMS), teenagers need to increase their knowledge by seeking information through print or electronic media and carrying out good treatment so that they can reduce the symptoms of Premenstrual Syndrome and feel better.*

Keywords: *Overcome, Premenstrual Syndrome, Adolescent Girls*

Abstrak: Efektivitas Konsumsi Sereh dan Aromaterapi Lemon (Aseteron) Dalam Mengurangi Gejala *Pre Menstrual Syndrom (PMS)* Remaja Putri. *Premenstrual Syndrome (PMS) merupakan suatu kumpulan keluhan, berupa gejala fisik, emosional, dan perilaku yang terjadi pada wanita usia reproduksi. Muncul secara siklik dalam tentang waktu 7-10 hari sebelum menstruasi dan menghilang setelah darah haid keluar yang bisa mempengaruhi gaya hidup maupun pekerjaan dan aktivitas. Untuk mengetahui Efektivitas konsumsi sereh dan aromaterapi lemon dalam mengurangi gejala PMS seperti pusing, mual maupun perut tidak nyaman pada remaja putri. Rancangan dalam penelitian ini menggunakan pendekatan metode Jenis penelitian ini menggunakan *pre eksperiment* dengan *desain one group pretest- posttest design*. Sampel dalam penelitian ini siswi SMP N 13 Surakarta sebanyak 30 orang dengan teknik consecutive sampling. Instrumennya menggunakan kuesioner intensitas nyeri dan lembar observasi. Analisis datanya meliputi analisis univariat dengan distribusi frekuensi dan analisis bivariat dengan Uji Wilcoxon. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kurang dari setengah (35,0%) gejala *Pre Menstrual Syndrom (PMS)* sebelum aromaterapi Aseteron adalah berat. Kurang dari setengah (40,0%) gejala *Pre Menstrual Syndrom (PMS)* sesudah aromaterapi Aseteron adalah sedang. Hasil analisis bivariat menggunakan uji wilcoxon menunjukkan bahwa nilai ($= 0,001$). Aromaterapi Sereh dan Aseteron mempunyai pengaruh terhadap gejala *Premenstrual Syndrom (PMS)* pada siswi SMP N 13 Surakarta.*

Kata Kunci : *Aseteron, Pre Menstrual Syndrom, Remaja Putri*

PENDAHULUAN

Kesehatan reproduksi bagian penting untuk menyiapkan dan menciptakan sumber daya manusia yang handal serta generasi yang sehat dalam rangka mewujudkan keluarga berkualitas di masa yang akan datang (Kementerian Kesehatan RI, 2019). Salah satu masalah kesehatan yang menjadi perhatian wanita khususnya remaja adalah masalah menstruasi. Menstruasi merupakan sebuah peristiwa yang fisiologis dan normal bagi setiap wanita. Namun, tidak semua wanita mengalami menstruasi dengannormal dan banyak wanita yang mengalami gangguan saat menstruasi atau sewaktu haid yaitu gejala PMS (Hidayah & Palila, 2018). Cara untuk mengurangi kejadian gejala PMS yaitu dengan cara farmakologi dan non farmakologi. Secara farmakologi menurut, penanganan secara farmakologis yang dapat digunakan pada gejala PMS (nyeri haid, pusing, mual) antara lain adalah pemberian analgetik, terapi hormonal dan terapi dengan obat nonsteroid antiprostaglandin. Sedangkan penanganan non-farmakologis dengan cara olah raga, kompres hangat, minum air putih, istirahat, masage, pemberian nutrisi, terapi dan relaksasi (Idaningsih & Oktarini, 2020).

Berdasarkan data yang diperoleh oleh Departemen Kesehatan tahun 2014 tentang angka kejadian *Pre Menstrual Syndrom* di Indonesia, diperoleh hasil sebanyak 40% wanita Indonesia mengalami *Pre Menstrual Syndrom* dan sebanyak 2-10% mengalami gejala berat. Sedangkan pada pelajar SMA di Indonesia didapatkan bahwa *Pre Menstrual Syndrom* merupakan yang paling banyak dialami (75,8%) dari berbagai jenis gangguan menstruasi. (Aprilyandari, 2018). Menurut data dari Rekam Medis di Rumah Sakit Muhammadiyah Palembang menyebutkan Pada Tahun 2011 kasus *Pre-Menstrual Syndrome* sekitar 40% dialami oleh wanita berusia 14 - 50 tahun. Tahun 2012 kasus *Pre-Menstrual Syndrome* sekitar 47 % dialami oleh wanita berusia 20-35 tahun. Dan pada tahun 2013 menunjukkan, *Pre-menstrual Syndrome* dialami 50% wanita

dengan usia 20-35 tahun yang datang ke Poli Kebidanan Rumah Sakit Muhammadiyah Palembang.

Terapi merupakan salah satu penanganan non farmakologis untuk mengatasi nyeri. Banyak terapi yang bisa dilakukan salah satunya dengan pemberian aromaterapi. Terapi komplementer dengan aromaterapi dapat digunakan sebagai alternatif untuk menurunkan tingkat nyeri. Ketika minyak esensial terhirup, sel-sel reseptor penciuman dirangsang dan impuls ditransmisikan ke pusat emosional otak, atau sistem limbik. Aromaterapi ini dapat memberikan efek santai, dan menenangkan, selain itu meningkatkan sirkulasi darah disamping itu juga termasuk terapi yang murah dan aman serta dapat digunakan untuk mengatasi gejala PMS .

Aromaterapi ialah istilah generik bagi salah satu jenis pengobatan alternatif yang menggunakan bahan cairan tanaman yang mudah menguap, dikenal sebagai minyak esensial, dan senyawa aromatik lainnya dari tumbuhan yang bertujuan untuk memengaruhi suasana hati atau kesehatan seseorang. Aromaterapi adalah suatu pengobatan alternatif yang menggunakan bau-bauan atau wangi-wangian yang berasal dari senyawa-senyawa aromatik. Respon bau yang dihasilkan dari aromaterapi akan merangsang kerja sel neurokimia otak. Oleh karena itu, bau yang menyenangkan akan menstimulasi thalamus untuk mengeluarkan enfealin yang berfungsi sebagai penghilang rasa sakit alami dan menghasilkan perasaan tenang (Marika et al., 2018).

Aromaterapi merupakan suatu bentuk pengobatan alternatif menggunakan bahan tanaman volatil, banyak dikenal dalam bentuk minyak esensial dan berbagai macam bentuk lain yang bertujuan untuk mengatur fungsi kognitif, mood, dan kesehatan. Aromaterapi dari dari jenis ekstrak tanaman seperti bunga, daun, kayu, akar tanaman, kulit kayu, dan bagian- bagian lain dari tanaman dengan cara pembuatan yang berbeda-beda dengan cara penggunaan dan fungsinya masing-masing. Ada banyak jenis aromaterapi,

seperti *rosemary, sandalwood, jasmine, orange, basil, ginger, lemon, tea tree, ylang-ylang* dan *Aseteron* (Mokoginta et al., 2021). Aromaterapi dengan *Aseteron* memiliki kelebihan yaitu sederhana, mudah digunakan, dapat disimpan dan dapat digunakan kembali jika mengalami gejala PMS (nyeri haid, mual, pusing dll). Pada aromaterapi *Aseteron* terdapat kandungan utamanya yaitu *linalyl asetat* dan *linalool*, dimana *linalyl asetat* berfungsi untuk mengendorkan dan melemaskan sistem kerja saraf dan otot yang mengalami ketegangan sedangkan *linalool* berperan sebagai relaksasi dan sedatif sehingga dapat menurunkan gejala PMS (nyeri haid, mual, pusing dll) (Marika et al., 2018).

Alasan peneliti mengambil masalah gejala PMS (nyeri haid, mual, pusing dll) pada mahasiswa di perguruan tinggi karena masih banyak mahasiswa yang belum mengetahui cara alternatif penanganan gejala PMS (nyeri haid, mual, pusing dll). Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan rancangan penelitian analitik dan menggunakan pendekatan *cross sectional*, yakni rancangan studi analitik dimana pengamatan dan penilaian sampel dilakukan menggambarkan upaya penanganan *Premenstrual Syndrome* (PMS) pada remaja putri. Penelitian telah dilakukan pada tanggal 24 juni s/d 1 Desember tahun 2023.

METODE

Jenis penelitian ini menggunakan *pre eksperiment* dengan *desain one group pretest- posttest design*. Sampel dalam penelitian ini siswi SMP N 13 Surakarta sebanyak 30 orang dengan teknik consecutive sampling. Waktu penelitiannya pada tanggal 2 Juni – 28

April 2023. Instrumennya menggunakan kuesioner intensitas nyeri dan lembar observasi. Analisis datanya meliputi analisis univariat dengan distribusi frekuensi dan analisis bivariat dengan Uji Wilcoxon.

HASIL

Hasil penelitian ini atas data review yang disajikan pada tabel melalui integrasi beberapa hasil penelitian, menghubungkan hasil penelitian dan mengidentifikasi sentral *issue* yang relevan dengan topik atau masalah penelitian. Sumber data dalam penelitian ini didapat dari *google scholar* yang berhubungan dengan upaya penanganan *Premenstrual Syndrome* (PMS) pada remaja putri. Penelitian efektivitas konsumsi serih dan aromaterapi lemon dalam menguraniemesis pada remaja putri. Hal pertama yang akan dilakukan adalah membuat sampel produk aromaterapi serih dan ekstrak lemon untuk dijadikan sebagai aromaterapi. Sampel yang telah disiapkan akan diberikan kepada pada remaja putri dengan keluhan nyeri haid, pusing, mual. Sebelumnya, pada remaja putri akan diberikan edukasi mengenai hal-hal yang berkaitan dengan emesis hingga hiperemesis pada remaja putri, seperti bahaya hiperemesis pada remaja putri, penyebab hiperemesis ibu hamil, serta hal terkait lainnya. Selain itu, Remaja Putri juga akan mendapatkan edukasi pendidikan kesehatan mengenai manfaat modifikasi diet, teknik relaksasi, istirahat yang cukup dan penggantian suplemen hamil menjadi asam folat tunggal untuk mengurangi rasa.

Tabel 1. Gambaran Gejala *Pre Menstrual Syndrom* (PMS) Sebelum Aromaterapi *Aseteron* pada Siswi SMP N 13 Surakarta

PMS Sebelum Aromaterapi <i>Aseteron</i>	Frequency (F)	Persentase (%)
Berat	7	35.0
Sedang	12	60.0
Ringan	1	5.0
Tidak nyeri	0	0
Total	20	100.0

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa Gejala *Pre Menstrual Syndrom* (PMS) sebelum aromaterapi Aseteron

pada Siswi SMP N 13 Surakarta mayoritas masuk dalam kategori sedang sebanyak 12 orang (60,0%).

Tabel 2. Gambaran Gejala *Pre Menstrual Syndrom* (PMS) Sesudah Aromaterapi Aseteron pada Siswi SMP N 13 Surakarta Tingkat II

Gejala <i>Pre Menstrual Syndrom</i> (PMS)(Sesudah Aromaterapi Aseteron	Frequency (F)	Persen (%)
Berat	0	0
Sedang	8	40.0
Ringan	12	60.0
Tidak nyeri	0	0
Total	20	100.0

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa Gejala *Pre Menstrual Syndrom* (PMS) sesudah aromaterapi Aseteron pada Siswi SMP N 13 Surakarta mayoritas masuk dalam kategori ringan sebanyak 12 orang (60,0%). Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa nilai *negative ranks* sebanyak 0 yang artinya dari 20 responden setelah diberi perlakuan aromaterapi Aseteron intensitas gejalanya tidak ada yang mengalami kenaikan, sedangkan nilai *positive ranks* sebanyak 14 yang artinya dari 20 responden setelah diberi perlakuan aromaterapi Aseteron terdapat 14 responden mengalami penurunan intensitas nyerinya dan yang tetap ada 6 responden. Hasil uji statistik dengan uji *Wilcoxon* pada $\alpha = 0,05$ diperoleh \square value = 0,001, terdapat pengaruh aromaterapi Aseteron terhadap Gejala *Pre Menstrual Syndrom* (PMS)(pada Siswi SMP N 13 Surakarta.

Menurut Indriastuti (2009) perilaku sehat tersebut tidak akan terjadi begitu saja, tetapi merupakan sebuah proses yang dipelajari karena individu mengerti dampak positif atau negatif suatu perilaku yang terkait dengan pengetahuan yang dimiliki siswi tentang PMS akan menjadi landasan terbentuknya perilaku untuk menangani PMSa. Perilaku yang baik terlihat dilakukan oleh siswi yang memiliki pengetahuan baik, sedangkan tingkat pengetahuan yang kurang menjadikan siswi memiliki perilaku yang berpotensi

mengakibatkan resiko gangguan kesehatan.

Hasil penelitian diketahui masih adanya remaja putri yang berpengetahaun baik tentang PMS masih berperilaku negatif dalam hal pencegahan PMS. Menurut peneliti hal ini dikarenakan karena tidak ada keinginan dari diri remaja putri tersebut faktor hormon dan pola makan yang sembarangan. Aromaterapi sereh dan lemon ini untuk mengurangi PMS yang terjadi pada remaja putri dan berhasil diterapkan kepada remaja putri SMP N 13 Surakarta Untuk itu perlunya pemberian informasi lebih dari pihak sekolah maupun orang tua mengenai PMS yang sering mereka alami supaya terbentuk perilaku remaja putri yang positif untuk pencegahan PMS tanpa menggunakan langsung obat-obatan karena PMS adalah hal yang normal dialami wanita yang sedang menstruasi.

PEMBAHASAN

Prementruasi sindrom atau yang sering disebut dengan PMS adalah ketidaknyamanan atau gejala-gejala fisik dan mental yang timbul saat wanita akan mengalami siklus menstruasi (Ratnawati, 2018). Borenstein dalam Suparman (2011), melaporkan penurunan produktivitas 436 penderita *Premenstrual Syndrome* (PMS) yang sangat bermakna dibandingkan kontrol, yang sangat bermakna dibandingkan dengan keluhan sukar berkonsentrasi,

menurunnya entusiasme, menjadi pelupa, mudah tersinggung dan labilitas emosi serta menurunnya kemampuan koordinasi.

Perilaku setiap orang dalam menguranipremenstruasi sindrom berbeda-beda tergantung dari respon manusia tersebut. Perilaku manusia merupakan aktifitas yang timbul karena adanya stimulus dan respon serta dapat dialami secara langsung maupun tidak langsung. Perilaku yang mengarah pada perilaku yang negatif seperti jika timbul jerawat maka akan memencetnya sehingga menyebabkan lebih parah, tidak mau meluangkan waktu untuk beristirahat, tidak mau mengatur pola makan ataupun jenis makanan, jika mengalami keputihan hanya mengganti celana dalam 1 kali dalam sehari.

Bahwa Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Suparman (2011) yang mana berbagai pendekatan terapi yang sudah dilakukan terbagi atas tiga modalitas utama, yakni metode pendekatan konservatif/non-farmakoterapi (berupa pengaturan nutrisi, suplementasi nutrisi) farmakoterapi (anti- inflamasi Non-Steroid (NSAID), diuretik, antidepresan, dsb) dan operatif (hanya dibatasi untuk kasus-kasus *Premenstrual Syndrome* (PMS) derajat berat).

Penelitian ini selaras dengan hasil penelitian Yanti (2016) menunjukkan ada hubungan pengetahuan gejala premenstruasi sindrom dengan penanganan premenstruasi sindrom, kondisi kesehatan saat menstruasi dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan, jika seseorang memiliki pengetahuan yang tidak cukup akan cenderung mengabaikan kesehatan dan pada akhirnya ia akan memiliki tindakan yang membahayakan bagi dirinya sendiri. Dan juga sejalan dengan teori menurut, pernyataan Notoatmodjo (2014) bahwa pengetahuan adalah hasil tahu seseorang terhadap objek melalui indera yang dimilikinya. Pengetahuan tiap orang akan berbeda-beda tergantung dari bagaimana penginderaannya masing-masing terhadap objek atau sesuatu.

Adanya pengetahuan terhadap sesuatu hal, akan menyebabkan orang mempunyai sikap dan perilaku positif terhadap tersebut. Yanti (2016) yang meneliti hubungan pengetahuan dan juga lifestyle menambahkan bahwa lifestyle seseorang dipengaruhi oleh pengetahuan, sebab individu yang mempunyai pengetahuan yang tinggi dapat meningkatkan pemahaman seseorang sehingga dapat mengubah lifestyle yang positif dan akhirnya akan membentuk perilaku yang positif juga terutama dalam penanganan premenstruasi syndrome.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh aromaterapi Aseteron terhadap gejala PMS pada siswi SMP N 13 Surakarta. Adanya pengaruh karena adanya kandungan dalam Aseteron yang dapat memberikan efek terhadap pengurangan gejala PMS. Penelitian ini juga sejalan dengan hasil penelitian Wahyuningsih & Liliana (2018) menunjukkan tidak ada hubungan usia menarche dan sikap terhadap perilaku dalam menguranipremenstruasi sindrom, menurut Wahyuningsih & Liliana premenstruasi sindrom tidak dipengaruhi oleh usia menarche, tetapi dipengaruhi oleh faktor hormonal yaitu hormone estrogen dan progesterone, faktor kimia yaitu obat-obatan, faktor genetik, dan faktor psikologis dan gaya hidup.

Peneliti berasumsi bahwa hasil penelitian dan teori upaya penanganan *Premenstrual Syndrome* (PMS) ada hubungan yang bermakna antara pengetahuan dengan upaya penanganan *Premenstrual Syndrome* (PMS) pada remaja putri. Menurut peneliti, upaya penanganan *Premenstrual Syndrome* (PMS) penting dilakukan supaya dapat mengurangi gejala-gejala ringan maupun berat saat sebelum ataupun selama menstruasi datang yang terjadi hampir pada semua remaja putri dan mencegah kejadian yang lebih parah. Untuk mencapai hasil prosedur yang baik, remaja perlu melakukan penanganan yang baik sehingga mampu mengurangi gejala-gejala *Premenstrual Syndrome* dan merasa lebih baik.

Terbukti bahwa aromaterapi Aseteron terhadap Gejala *Pre Menstrual Syndrom* (PMS) pada siswi SMP N 13 Surakarta. Maka pihak kampus dapat menambah materi penanganan non farmakologis dengan aromaterapi Aseteron kepada mahasiswa baik teori maupun praktis dan juga dapat bekerja sama dengan petugas kesehatan untuk mengadakan pendidikan kesehatan atau seminar tentang penanganan non-farmakologis Gejala *Pre Menstrual Syndrom* (PMS) yaitu dengan aromaterapi bunga Aseteron dan juga melakukan demonstrasi kepada mahasiswa cara melakukan aromaterapi Aseteron. Bagi remaja dapat melakukan upaya non-farmakologis ketika mengalami *dysmenorrhea* yaitu dengan pemberian aromaterapi Aseteron.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan, maka simpulan penelitian ini adalah pengetahuan tentang PMS remaja putri di SMP N 13 Surakarta tahun 2023 dalam kategori baik dan efektif ketika serah dan aromaterapi lemon (Asteron) dalam mengurangi PMS remaja Putri di SMP N 13 Surakarta. Saran untuk penelitian ini diharapkan bagi petugas UKS di SMP N 13 Surakarta untuk tidak memberikan langsung obat-obatan analgesik kepada siswi yang masuk ke UKS dengan keluhan PMS namun harus memberikan aromaterapi jahe, serah, dan Lemon maupun alternatif pengobatan dan untuk meningkatkan upaya penyuluhan tentang masalah kesehatan reproduksi khususnya menstruasi dan permasalahannya yaitu tentang PMS. serta Diharapkan untuk peneliti selanjutnya agar meneliti lebih dalam terkait tentang PMS. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan referensi tambahan bagi peneliti lain.

DAFTAR PUSTAKA

Aprilyandari. (2018). *Sindrom Terhadap Penanganan Premenstruasi Sindrom Di Smp Negeri 3 Gamping*.

- Departemen Kesehatan RI. 2014. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 5. Jakarta: Depkes RI, p441-448.
- Hidayah, N., & Palila, S. (2018). Kesiapan Menghadapi Menarche pada Remaja Putri Prapubertas Ditinjau dari Kelekatan Aman Anak dan Ibu. *Psymphathic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(1), 107-114. <https://doi.org/10.15575/psy.v5i1.202>
- Husnida, S. (2004). *Jurnal Medikes, Volume 3, edisi 1, April 2016* 91. 3(April 2016), 91-98.
- Khusniyati, E., Purwati, H., & Vivianni, R. (2015). *Tentang Pengaruh Peer Educator Terhadap Tingkat Pengetahuan Penanganan Premenstrual Syndrome Pada Remaja Putri Kelas Vii Smp Negeri 2 Mojoanyar Mojokerto*.
- Idaningsih, A., & Oktarini, F. (2020). Pengaruh Efektivitas Senam Dismenore terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenore pada Remaja Putri di SMK YPIB Majalengka Kabupaten Majalengka Tahun 2019. *Syntax Literate ; Jurnal Ilmiah Indonesia*, 5(2), 55. <https://doi.org/10.36418/syntax-literate.v5i2.923>
- Indriastuti, D. P. 2009. *Hubungan antara Pengetahuan Kesehatan Reproduksi dengan Perilaku Higienis Remaja Putri Pada saat Menstruasi. Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. Surakarta*.
- Nia Desriva dan Melisa Syafrina. (2018). Hubungan Pengetahuan Terhadap Sikap Remaja Dalam Menanggulangi *Premenstrual Syndrome* Di Prodi DIII Kebidanan Stikes PMC Tahun 2017. *Menara Ilmu*, XII(8), 117-122.
- Notoatmodjo, S. (2014). *Kesehatan Masyarakat Ilmu dan Seni*. Salemba Medika.
- Marika, A., Mu, N., & Widyawati, M. N. (2018). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid pada Remaja Putri di SMA Negeri 5

- Semarang. Poltekkes Kemenkes Semarang.
smg.ac.id/index.php?p=show_detal
l&id=13713&keywords.
- Megawati, I. R., & Muhidin, M. (2019). Pengaruh Relaksasi dengan Aromaterapi terhadap Perubahan Intensitas Dismenorea. <https://ejournal.lppmdianhusada.ac.id/index.php/jk/article/view/70>
- Mokoginta, F. F., Jama, F., & Padhila, N. I. (2020). Lilin Aromaterapi Lavender Dapat Menurunkan Tingkat Dismenore Primer. *Window of Nursing Journal*, 1(2), 113-122. DOI: 10.33096/won.v1i2.309
- Kementerian Kesehatan RI. (2019). *Laporan Nasional Riskesdas 2018*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI
- Kementerian Kesehatan RI. (2020). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2019*. Jakarta: Kementrian Kesehatan RI
- Purwasih, I., Mudayanti, S., & Susmini. (2017). Hubungan Pengetahuan Dengan Upaya Remaja Putri Dalam Menghadapi Pramenstrual Syndrome Di MAN Malang 1. *Nursing News*, 2(2), 349-357.
- Puspitaningrum, E. M. (2018). Hubungan Pengetahuan Remaja Putri Dengan Perilaku Mengurangi Gejala *Premenstrual Syndrome* (PMS) Di Man Model Kota Jambi. *Menara Ilmu*, XII(80), 27- 32.
- Ratnawati. (2018). *Asuhan Keperawatan Pada Pasien Dengan Gangguan Sistem Reproduksi*. Pustaka Baru Press.
- Santi, D. R. (2013). Pengaruh Aromaterapi Blended Peppermint dan Ginger Oil terhadap Rasa Mual pada Remaja Putri Trimester Satu di Puskesmas Rengel Kabupaten Tuban (The Effect of Peppermint and Ginger Blended Aromatherapy Oils on Nausea at the First Trimester Gravida in Puskesmas, 2011-2014.
- Suparman. (2011). *Premenstrual Syndrome*. EGC.
- Suyanto. *Metode Penelitian Kesehatan*. 2007.
- Wahyuningsih, M., & LILiana, A. (2018). Analisa Hubungan Antara Usia Menarche, Sikap Tentang Pre-Menstruasi Sindrom Terhadap Perilaku Dalam Mengurangi Pre-Menstruasi Sindrom Di SMPN 1 Mlati *Jurnal Keperawatan Respati ...*, 5(2), 383-387. <http://nursingjournal.respati.ac.id/index.php/JKRY/article/view/210>
- Widyah Setiyowati, E. a. (2020). Hubungan Pengetahuan *Premenstrual Syndrome* Dengan Upaya Mengurangi *Premenstrual Syndrome* Pada Remaja Putri Di RW 1 Desa Klunjukan, Kecamatan Sragi, Kabupaten Pekalongan. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Dan Kesehatan*, 11(1).
- Yanti, I. (2016). Perilaku Penanganan *Premenstrual Syndrome* pada Remaja Puteri. *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad*, IX(2), 102-113.