

**Efektivitas *Massages Effleurage* Abdomen dan Aromaterapi  
Jasmine Terhadap Penurunan Skala Nyeri *Dismenore* Primer  
Pada Remaja Putri di Universitas Ubudiyah Indonesia  
Banda Aceh**

***The Effectiveness of Abdomen Effleurage Massages and Jasmine  
Aromatherapy on Decreasing Primary Dysmenorrhoe Pain  
Scale in Young Girls at Ubudiyah University Indonesia  
Banda Aceh***

**Ulfa Husna Dhirah<sup>1</sup>, Melya Ulfira<sup>2</sup>**

Universitas Ubudiyah Indonesia, Jln. Alue Naga Desa Tibang, Kecamatan Syiah Kuala, Banda Aceh,  
Indonesia

\*Corresponding Author : ulfahusna@uui.ac.id

**Abstrak**

Nyeri *dismenore* primer kadang sangat mengganggu aktivitas sehari-hari pada remaja putri. Angka kejadian nyeri menstruasi di dunia sangat besar pada tahun 2011 rata-rata di Amerika Serikat prevalensi nyeri menstruasi diperkirakan 45-90%, Adapun angka kejadian *dismenore* di Indonesia sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% *dismenore* primer, dan 9,36% adalah *dismenore* sekunder. Adapun cara mengatasi nyeri *dismenore* primer pada saat menstruasi adalah melakukan *massase effleurage* dan memberikan aromaterapi jasmine. Untuk mengetahui efektivitas *massase effleurage* abdomen dan aromaterapi jasmine terhadap penurunan skala nyeri *dismenore* primer pada remaja putri di Universitas Ubudiyah Indonesia Banda Aceh. Jenis penelitian ini yaitu experimental design dengan pendekatan two group posttest design. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 12–30 Juni tahun 2021. Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah seluruh remaja putri di Universitas Ubudiyah Indonesia Banda Aceh tahun 2021 yang berjumlah 161 orang, sampel yang diambil dalam penelitian ini berjumlah 30 orang yang terdiri dari dua grup. Instrumen penelitian menggunakan lembar observasi. Adapun pengolahan data dilakukan dengan menggunakan uji statistik paired sample t test. Hasil penelitian analisa statistik menunjukkan bahwa ada efektivitas *massase effleurage* abdomen terhadap penurunan skala nyeri *dismenore* primer pada remaja putri dengan hasil nilai p-value 0,000, dan ada efektivitas aromaterapi jasmine terhadap penurunan skala nyeri *dismenore* primer pada remaja putri dengan hasil statistik p value 0,000. Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa ada efektivitas *massase effleurage* abdomen dan aromaterapi jasmine terhadap penurunan skala nyeri *dismenore* primer pada remaja putri di Universitas Ubudiyah Indonesia Banda Aceh. Diharapkan kepada remaja putri untuk melakukan *massase effleurage* abdomen dan menghirup aromaterapi jasmine sehingga dapat menurunkan skala nyeri *dismenore* primer.

**Kata kunci** : *Massase Effleurage* Abdomen, Aromaterapi Jasmine, dan Skala Nyeri

## *Dismenore Primer*

### ***Abstract***

*Primary dysmenorrhe pain is sometimes very disruptive to daily activities in young women. The incidence rate of menstrual pain in the world is very large in 2011 on average in the United States the prevalence of menstrual pain is estimated at 45-90%, the incidence of dysmenorrhe in Indonesia is 64.25% consisting of 54.89% primary dysmenorrhe, and 9, 36% were secondary dysmenorrhe. The way to deal with primary dysmenorrhe pain during menstruation is to do massage effleurage and give jasmine aromatherapy. To determine the effectiveness of abdominal massage effleurage and jasmine aromatherapy on reducing the pain scale of primary dysmenorrhe in adolescent girls at Universitas Ubudiyah Indonesia Banda Aceh. This type of research is experimental design with a two group posttest design approach. This research was conducted on 12-30 June 2021. The population and sample in this study were all young women at Ubudiyah Indonesia University Banda Aceh in 2021, totaling 161 people, while the sample taken in this study amounted to 30 people consisting of two groups. . The research instrument used an observation sheet. The data processing was carried out using statistical test paired sample t test. The results of statistical analysis showed that there was an effectiveness of abdominal massase effleurage in reducing the pain scale of primary dysmenorrhe in young women with a p-value of 0.000, and there was the effectiveness of jasmine aromatherapy on reducing the scale of primary dysmenorrhe in young girls with a statistical result of p value 0.000. Based on the results of this study, it can be concluded that there is an effectiveness of abdominal massage effleurage and jasmine aromatherapy on reducing the pain scale of primary dysmenorrhea in female adolescents at Ubudiyah Indonesia University, Banda Aceh. It is hoped that young women can do abdominal effleurage massages and inhale jasmine aromatherapy so that it can reduce the pain scale of primary dysmenorrhe.*

***Keywords:*** *Effleurage Massase Abdominal, Jasmine Aromatherapy, and Primary Dysmenorrhe Pain Scale*

## **PENDAHULUAN**

Masa remaja pada perempuan yaitu suatu perubahan masa anak-anak menjadi wanita dewasa yang dibuktikan dengan datangnya menstruasi. Datangnya menstruasi menandakan bahwa fungsi tubuhnya berjalan dengan normal dan baik. Selama masa pubertas otak melepaskan hormon LH (*luteinizing hormone*) yang akan mematangkan sel telur sehingga terjadi menstruasi (Proverawati, 2012).

Selama menstruasi banyak wanita yang mengalami gangguan dan ketidaknyamanan fisik dimulai sebelum dan saat terjadi aliran menstruasi dan berlanjut selama 48 jam sampai 72 jam. Perempuan dapat memiliki berbagai masalah dengan menstruasi. Masalah tersebut dapat berupa *Pre Menstrual Syndrome* (PMS), tidak mengalami menstruasi sama sekali (*amenore*) sampai *menoragia* atau menstruasi berat yang berkepanjangan, dan nyeri menstruasi (*dismenore*) (Marmi, 2015).

Presentase masalah *dismenore* didunia sangat besar yaitu dengan rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap negara mengalami *dismenore*. Angka kejadian nyeri menstruasi di dunia sangat besar pada tahun 2011 rata-rata di Amerika Serikat prevalensi nyeri menstruasi diperkirakan 45-90%, nyeri menstruasi menyebabkan seorang tidak hadir saat bekerja dan sekolah, sebanyak 13-51% perempuan telah absen dan sedikitnya sekali 5-14% berulang absen (WHO, 2011).

Adapun angka kejadian *dismenore* di Indonesia sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% *dismenore* primer, dan 9,36% adalah *dismenore* sekunder. Negara berkembang seperti Indonesia memiliki 90% perempuan yang mengalami *dismenore* serta lebih banyak perempuan yang mengalami *dismenore* tidak melaporkan atau berkunjung kedokter (Proverawati, 2012).

Menurut Astarto (2011) *dismenore* merupakan nyeri menstruasi yang terjadi terutama diperut bagian bawah, tetapi dapat menyebar hingga ke punggung bagian bawah, pinggang, panggul, paha atas, hingga betis. *Dismenore* dapat dibedakan menjadi *dismenore* primer yang tidak disebabkan karena adanya patologi pelvik dan *dismenore* sekunder yang disebabkan karena adanya kelainan patologi yang mendasari, seperti endometriosis atau kista ovarium.

Nyeri *dismenore* primer kadang sangat mengganggu aktivitas sehari-hari pada remaja putri. Nyeri yang dirasakan akan menimbulkan dampak buruk bagi prestasi remaja putri, remaja putri yang mengalami *dismenore* pada saat menstruasi banyak yang meninggalkan kelas saat pelajaran berlangsung, prestasi remaja putri juga berkurang dibanding remaja putri yang tidak mengalami *dismenore* (Sari, 2013). Dengan demikian maka berbagai upaya dilakukan baik secara farmakologi dan non farmakologi untuk mengatasi nyeri ini. Secara farmakologi dapat diberikan

dengan pemberian obat analgesik dan secara non farmakologi dapat diberikan *massase effleurage* abdomen atau memberikan aromaterapi. Kedua pengobatan non farmakologis ini dapat menurunkan skala nyeri *dismenore* primer pada remaja putri (Anurogo & Wulandari, 2011).

*Massase effleurage* merupakan suatu gerakan dengan mempergunakan seluruh permukaan tangan melekat pada bagian-bagian tubuh yang digosok dengan ringan dan menenangkan. Terapi *massase effleurage* bermanfaat untuk dapat melancarkan sirkulasi darah di dalam seluruh tubuh, menjaga kesehatan agar tetap prima, membantu mengurangi rasa sakit dan nyeri, merangsang produksi hormon endorfin yang berfungsi untuk relaksasi tubuh, mengurangi beban yang ditimbulkan akibat stres, menyingkirkan toksin, menyetatkan dan menyeimbangkan kerja organ-organ tubuh (Trisnowiyanto, 2012).

Adapun cara lain mengatasi nyeri *dismenore* pada saat menstruasi adalah memberikan aromaterapi. Aromaterapi merupakan salah satu cara untuk menyembuhkan yang menggunakan wangi-wangian dari suatu tumbuhan (Sharma, 2009). Adapun salah satu wangi-wangian dari tumbuhan yang dapat digunakan untuk menyembuhkan adalah nyeri saat menstruasi adalah jasmine. Aromaterapi jasmine dapat berfungsi untuk melancarkan pengeluaran darah kotor. Selain itu, aroma jasmine juga memiliki aroma yang *sedative*, yang dapat menghilangkan rasa sakit, mengendurkan sistem saraf, dan dapat menenangkan (Anurogo & Wulandari, 2011).

Berdasarkan pengambilan data awal di Universitas Ubudiyah Indonesia, jumlah remaja putri tahun 2021 usia 10-21 tahun yaitu 161 orang. Adapun hasil wawancara kepada 10 orang remaja putri sebagian besar dari mereka mengalami *dismenore* primer ketika menstruasi. 6 orang dari remaja putri mengalami rasa nyeri ringan dan 4 orang lainnya mengalami rasa nyeri yang sedang. Mereka mengatakan *dismenore* primer dapat mengganggu aktivitas remaja putri dalam kehidupan sehari-hari bahkan dalam aktifitas belajar di kampus. Sebagian besar absensi mahasiswi disebabkan karena adanya *dismenore* pada saat menstruasi. Hal ini disebabkan karena adanya rasa nyeri dibagian perut bagian bawah, pinggang, punggung hingga bagian paha dan betis. Sebagian besar remaja putri mengatasi rasa

nyeri dengan melakukan pijat dan sebagian kecil dari mereka mengkonsumsi obat menstruasi seperti feminax.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini termasuk jenis penelitian experimental design dengan pendekatan two group posttest design. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja putri di Universitas Ubudiyah Indonesia Banda Aceh tahun 2021 yang berjumlah 161 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan metode purposive sampling berjumlah 30 orang yang terdiri dari dua grup pada kelompok eksperimen A sebanyak 15 orang dan kelompok eksperimen B sebanyak 15 orang. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah baby oil, dan steam, jam tangan, serta lembar observasi. Penelitian ini telah dilaksanakan di Universitas Ubudiyah Indonesia Banda Aceh pada tanggal 12 Juni – 30 Juni tahun 2021. Pengolahan data yang digunakan pada penelitian ini adalah dengan cara data yang telah dikumpulkan diolah dengan cara komputerisasi menggunakan program SPSS. Adapun analisa data yaitu teknik analisis uji-t (t-test).

## HASIL PENELITIAN

**Tabel 1**

**Distribusi Frekuensi Berdasarkan Umur Remaja Putri di Universitas Ubudiyah Indonesia Banda Aceh**

No	Umur	f	%
1.	20 tahun	16	53,3
2.	21 tahun	14	46,7
	Jumlah	30	100

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa dari 30 responden, lebih banyak umur remaja putri berusia 20 tahun sebanyak 16 orang (53,3%) dibandingkan dengan umur remaja putri yang berusia 21 tahun yaitu sebanyak 14 orang (46,7%).

**Tabel 2**

**Pengaruh *Massase Effleurage* Abdomen Terhadap Penurunan Skala Nyeri *Dismenore* Primer pada Remaja Putri di Universitas Ubudiyah Indonesia Banda Aceh**

---

Kelompok	<i>Massase Effleurage</i> Abdomen
----------	-----------------------------------

---

A	Mean	Std. Deviation	Median (Min-Maks)	P value
Pretes	5,60	0,828	4 – 7	0,000
Postes	1,07	1,033	0 – 3	

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa hasil penelitian pada kelompok A pretes didapatkan nilai mean yaitu 5,60, standar *deviation* 0,828. Adapun nilai minimum dan maksimum pada kelompok A pretes yaitu 4 – 7. Kemudian pada kelompok A postes didapatkan nilai mean yaitu 1,07, standar *deviation* 1,033. Adapun nilai minimum dan maksimum pada kelompok A postes yaitu 3 – 0. Dari hasil uji t kelompok A yaitu pretes dan postes diperoleh nilai *p value* = 0,000.

**Tabel 3**  
**Pengaruh Aromaterapi Jasmine Terhadap Penurunan Skala Nyeri Dismenore Primer pada Remaja Putri di Universitas Ubudiyah Indonesia Banda Aceh**

Kelompok B	Aromaterapi Jasmine				P value
	Mean	Std. Deviation	Median (Min-Maks)		
Pretes	5,40	0,507	5 – 6	0,000	
Postes	2,13	0,915	0 – 3		

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa hasil penelitian pada kelompok B pretes didapatkan nilai mean yaitu 5,40, standar *deviation* 0,507. Adapun nilai minimum dan maksimum pada kelompok B pretes yaitu 5 – 6. Kemudian pada kelompok B postes didapatkan nilai mean yaitu 2,13, standar *deviation* 0,915. Adapun nilai minimum dan maksimum pada kelompok B postes yaitu 0 – 3. Dari hasil uji t kelompok B yaitu pretes dan postes diperoleh nilai *p value* = 0,000.

## PEMBAHASAN

### 1. Efektivitas *Massase Effleurage* Abdomen Terhadap Penurunan Skala Nyeri Dismenore Primer pada Remaja Putri

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada kelompok A pretes didapatkan nilai mean yaitu 5,60, standar *deviation* 0,828. Adapun nilai minimum dan maksimum pada kelompok A pretes yaitu 4 – 7. Kemudian pada kelompok A

postes didapatkan nilai mean yaitu 1,07, standar *deviation* 1,033. Adapun nilai minimum dan maksimum pada kelompok A pretes yaitu 3 – 0. Dari hasil uji t kelompok A yaitu pretes dan postes diperoleh nilai *p value* = 0,000. Hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh *massase effleurage* abdomen terhadap penurunan skala nyeri *dismenore* primer pada remaja putri di Universitas Ubudiyah Indonesia Banda Aceh.

Menurut Astarto (2011) *dismenore* merupakan nyeri menstruasi yang terjadi terutama diperut bagian bawah, tetapi dapat menyebar hingga ke punggung bagian bawah, pinggang, panggul, paha atas, hingga betis. *Dismenore* dapat dibedakan menjadi *dismenore* primer yang tidak disebabkan karena adanya patologi pelvik dan *dismenore* sekunder yang disebabkan karena adanya kelainan patologi yang mendasari, seperti endometriosis atau kista ovarium. Untuk mengatasi *dismenore* maka diperlukan pengobatan atau terapi untuk menurunkan rasa nyeri seperti melakukan *massase effleurage* abdomen.

*Massase effleurage* merupakan suatu gerakan dengan mempergunakan seluruh permukaan tangan melekat pada bagian-bagian tubuh yang digosok dengan ringan dan menenangkan. Terapi *massase effleurage* bermanfaat untuk dapat melancarkan sirkulasi darah di dalam seluruh tubuh, menjaga kesehatan agar tetap prima, membantu mengurangi rasa sakit dan nyeri, merangsang produksi hormon endorfin yang berfungsi untuk relaksasi tubuh, mengurangi beban yang ditimbulkan akibat stres, menyingkirkan toksin, menyetatkan dan menyeimbangkan kerja organ-organ tubuh (Trisnowiyanto, 2012).

Hasil penelitian ini berhubungan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Ayu (2016) yang menunjukkan bahwa hasil pengukuran nyeri menstruasi pada penderita nyeri menstruasi sebelum diberikan *massage efflurage* didapatkan dengan nilai rata-rata 4.60 dan skala nyeri angka setelah diberikan *massage efflurage* didapatkan nilai rata-rata 3.00. Hasil uji statistik dengan menggunakan uji paired sample t test didapatkan di peroleh hasil *p value*=0, 000,  $p < 0,05$  maka memiliki arti terdapat pengaruh dilakukannya *massage efflurage* terhadap nyeri pada penderita nyeri mensruasi di PPM Syafi'ur Rohman Jember.

Peneliti berasumsi bahwa melakukan *effleurage massage* abdomen sangat bermanfaat bagi remaja putri dalam menurunkan rasa nyeri *dismenore* primer. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian dimana skala nyeri *dismenore* primer pada kelompok A postes yaitu setelah dilakukan *effleurage massage* abdomen mengalami penurunan dibandingkan dengan skala nyeri *dismenore* primer pada kelompok A postes sebelum dilakukan *effleurage massage* abdomen. Salah satu cara untuk mengatasi nyeri pada saat *dismenore* pada remaja putri di Universitas Ubudiyah Indonesia adalah dengan melakukan pemijatan. Pemijatan dilakukan pada mahasiwi dalam keadaan sehat, dan tidak stres serta tidak ada perkuliahan. Mahasiswi selama ini mengatakan tidak pernah memijat, hanya minum obat anti nyeri seperti asam mefenamat dan feminax. Padahal pemijatan seperti *effleurage massage* abdomen dapat membantu mengurangi ketegangan otot dan meningkatkan sirkulasi area yang sakit. Dengan demikian maka akan menurunkan nyeri *dismenore* primer pada remaja putri.

## **2. Efektivitas Aromaterapi Jasmine Terhadap Penurunan Skala Nyeri *Dismenore* Primer pada Remaja Putri**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada kelompok B pretes didapatkan nilai mean yaitu 5,40, standar *deviation* 0,507. Adapun nilai minimum dan maksimum pada kelompok B pretes yaitu 5 – 6. Kemudian pada kelompok B postes didapatkan nilai mean yaitu 2,13, standar *deviation* 0,915. Adapun nilai minimum dan maksimum pada kelompok B postes yaitu 0 – 3. Dari hasil uji t kelompok B yaitu pretes dan postes diperoleh nilai *p value* = 0,000. Hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh aromaterapi jasmine terhadap penurunan skala nyeri *dismenore* primer pada remaja putri di Universitas Ubudiyah Indonesia Banda Aceh.

Menurut Sari (2013) nyeri *dismenore* primer kadang sangat mengganggu aktivitas sehari-hari pada remaja putri. Nyeri yang dirasakan akan menimbulkan dampak buruk bagi prestasi remaja putri, remaja putri yang mengalami *dismenore* pada saat menstruasi banyak yang meninggalkan kelas saat pelajaran



berlangsung, prestasi remaja putri juga berkurang dibanding remaja putri yang tidak mengalami dismenore.

Adapun cara lain mengatasi nyeri *dismenore* pada saat menstruasi adalah memberikan aromaterapi. Aromaterapi merupakan salah satu cara untuk menyembuhkan yang menggunakan wangi-wangian dari suatu tumbuhan (Sharma, 2009). Salah satu wangi-wangian dari tumbuhan yang dapat digunakan untuk menyembuhkan adalah nyeri saat menstruasi adalah jasmine. Aromaterapi jasmine dapat berfungsi untuk melancarkan pengeluaran darah kotor. Selain itu, aroma jasmine juga memiliki aroma yang *sedative*, yang dapat menghilangkan rasa sakit, mengendurkan sistem saraf, dan dapat menenangkan (Anurogo & Wulandari, 2011).

Hasil penelitian ini berhubungan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Dewi (2015) yang menunjukkan bahwa hasil sebelum dilakukan aroma terapi jasmine didapatkan nyeri sedang 62,5% dan nyeri berat 37,5%. Setelah dilakukan aroma terapi jasmine didapatkan tidak nyeri 31,2%, nyeri ringan 56,2% dan nyeri sedang 12,5%. Pada uji *t-test paired* didapatkan hasil bahwa nilai  $p=0,000$ , dimana  $p < 0,05$ . Kesimpulan dari penelitian ini yaitu ada pengaruh aroma terapi jasmine terhadap penurunan skala nyeri menstruasi pada remaja putri di SMAN 2 Pontianak tahun 2015. Implikasinya bahwa aroma terapi jasmine dapat menjadi salah satu terapi non-farmakologi untuk menurunkan nyeri menstruasi.

Peneliti berasumsi bahwa melakukan aromaterapi jasmine sangat bermanfaat bagi remaja putri dalam menurunkan rasa nyeri *dismenore* primer. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian dimana skala nyeri dismenore primer pada kelompok B postes yaitu setelah dilakukan aromaterapi jasmine mengalami penurunan dibandingkan dengan skala nyeri *dismenore* primer pada kelompok B postes sebelum dilakukan aromaterapi jasmine. Salah satu cara untuk mengatasi nyeri pada saat *dismenore* pada remaja putri di Universitas Ubudiyah Indonesia adalah dengan dengan memberikan terapi wangi-wangian seperti aromaterapi jasmine. Mahasiswi selama ini mengatakan tidak pernah mengurangi rasa nyeri dengan aromaterapi padahal manfaat pemberian

aromaterapi jasmine adalah untuk mengatasi nyeri selama menstruasi. Dengan demikian maka akan menurunkan nyeri dismenore primer pada remaja putri.

## **SIMPULAN**

Berdasarkan penelitian yang telah peneliti lakukan maka dapat disimpulkan sebagai berikut ada efektivitas *massase effleurage* abdomen terhadap penurunan skala nyeri *dismenore* primer pada remaja putri di Universitas Ubudiyah Indonesia Banda Aceh dengan hasil statistik *p value* 0,000 dan ada efektivitas aromaterapi jasmine terhadap penurunan skala nyeri *dismenore* primer pada remaja putri di Universitas Ubudiyah Indonesia Banda Aceh dengan hasil statistik *p value* 0,000.

## **SARAN**

Diharapkan kepada responden yaitu remaja putri agar dapat menurunkan skala nyeri dismenore primer dengan cara *massase effleurage* abdomen dan aromaterapi jasmine sehingga dapat menghilangkan rasa nyeri dan remaja putri mudah melakukan aktifitas belajar.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Ucapan terima kasih kepada Universitas Ubudiyah Indonesia yang telah memberikan dukungan finansial dalam penelitian ini dan telah memberikan izin penelitian di wilayah kerjanya dan para responden yang telah membantu peneliti dalam memberikan informasi yang dibutuhkan peneliti.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Anurogo, D & Wulandari. 2011. *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*. ANDI T, Yogyakarta
- Aryani, R. 2012. *Kesehatan Remaja: Problem dan Solusinya*. Salemba Medika, Jakarta

- Astarto. 2011. *Kupas Tuntas Kelainan Haid*. Departemen Obstetri dan Ginekologi UNPAD, Bandung
- Ayu, Afrilia Riyanti. 2016. *Pengaruh Massase Efflurage terhadap Penurunann Nyeri Menstruasi pada Santri di Pondok Pesantren Mahasiswa Jember*. Jurnal Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember, Surabaya
- Dewi, Purnama Sari. 2015. *Pengaruh Aromaterapi Jasmine terhadap Penurunan Skala Nyeri pada Remaja Putri yang Mengalami Dismenore di SMA Negeri 2 Pontianak*. Pontianak: Jurnal Mahasiswa Program Studi Keperawatan, Universitas Tanjungpura Pontianak
- Jaelani. 2009. *Aroma Terapi*. Jakarta: Pustaka Populer
- Marmi. 2015. *Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Priyo, S, H, & Sabri, L. 2010. *Statistik Kesehatan*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada
- Proverawati. 2012. *Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Nuha Medika: Yogyakarta
- Sari, W. P. 2013. *Efektivitas Terapi Farmakologis dan Non-Farmakologis terhadap Nyeri Haid pada Siswi XI di SMA Negeri 1 Pemangkat*. Pontianak: Universitas Tanjungpura Fakultas Kedokteran
- Setyaningrum, E. & Zulfa. 2014. *Pelayanan Keluarga Berencana & Kesehatan Reproduksi*. Jakarta: Trans Info Media
- Sharma, S. 2009. *Aroma Terapi (Aroma Therapy)*. Tangerang: Karisma Publishing Group
- Trisnowiyanto, B. 2012. *Ketrampilan Dasar Massage*. Yogyakarta: Numed