

PENGARUH KOMBINASI AROMATERAPI *PEPPERMINT* DAN KOMPRES AIR HANGAT TERHADAP INTENSITAS NYERI HAID PADA REMAJA PUTRI

Harpinte Dwiniaman^{1*}, M. Bagus Andrianto²

^{1,2}Prodi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Bengkulu

Article info	Abstract
Key words: <i>Adolescent Girls; Dysmenorrhea; Menstrual; Peppermint Aromatherapy Pain; Warm Compress</i> *Corresponding author: M. Bagus Andrianto. Prodi Ilmu Keperawatan. Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Bengkulu Email: bagusandrianto@umb.ac.id	<i>This investigation assessed the effect of combining peppermint aromatherapy with a warm compress on menstrual pain among eighth-grade female students at SMP Negeri 19 Rejang Lebong. A quantitative pre-experimental approach with a one-group pretest-posttest design was conducted in June 2026. The target population comprised all eighth-grade female students who experienced dysmenorrhea, and 20 participants were recruited through purposive sampling. Menstrual pain was recorded before and after the intervention using the Numeric Rating Scale (NRS). The data were summarized descriptively and examined with the Wilcoxon Signed Rank Test at $\alpha = 0.05$. The mean pain score declined from 4.50 before treatment to 1.25 afterward. The statistical test produced $p < 0.001$, demonstrating a significant reduction in menstrual pain after the combined intervention. These findings indicate that peppermint aromatherapy used together with a warm compress is effective for lowering menstrual pain intensity in eighth-grade students at SMP Negeri 19 Rejang Lebong. The combination may therefore be considered a practical non-pharmacological option for adolescents who experience dysmenorrhea.</i>

PENDAHULUAN

Tahap remaja umumnya dikelompokkan menjadi remaja awal dan remaja akhir. Periode ini menjadi jembatan perkembangan dari masa kanak-kanak menuju kedewasaan. Pada fase tersebut, kemampuan berpikir abstrak berkembang dan gambaran mengenai diri sendiri semakin terbentuk secara spesifik. Batas antara remaja awal dan akhir diperkirakan berada di sekitar usia 17 tahun, bertepatan dengan masa ketika sebagian besar individu mulai menempuh pendidikan menengah atas. Ketika berada di kelas akhir, remaja biasanya mulai dipandang hampir dewasa karena akan memasuki dunia kerja, meneruskan pendidikan tinggi, atau mengikuti pelatihan keahlian tertentu (Alifia et al., 2024).

Remaja mengalami perkembangan menuju kematangan fisik, mental, emosional, dan sosial. Pada perempuan, kematangan organ reproduksi ditandai

salah satunya oleh terjadinya menstruasi pertama atau menarche. Indonesia saat ini juga menghadapi perubahan komposisi penduduk yang menyerupai pola negara maju, yaitu proporsi anak menurun sementara kelompok usia remaja meningkat. Profil Kementerian Kesehatan Republik Indonesia mencatat prevalensi nyeri haid pada remaja putri sebesar 41,6% pada 2020 dan meningkat menjadi 43,1% pada 2021 (Kemenkes, 2022).

Menstruasi merupakan proses fisiologis berkala pada perempuan yang berlangsung sejak menarche hingga menopause dan dikendalikan oleh perubahan hormon reproduksi, termasuk FSH-estrogen serta LH-progesteron. Dalam siklus ini, lapisan rahim mengalami peluruhan dan darah dikeluarkan melalui vagina apabila tidak terjadi kehamilan. Peristiwa tersebut pada umumnya berlangsung setiap bulan sebagai bagian normal dari fungsi reproduksi. Naik-turunnya kadar hormon di dalam tubuh menjadi dasar terjadinya siklus menstruasi (Lismawati, 2022).

Dismenorea termasuk keluhan kesehatan yang banyak dialami remaja dan dapat menimbulkan rasa tidak nyaman hingga menghambat kegiatan di sekolah. Keluhan tersebut biasanya berupa nyeri atau kram pada abdomen bagian bawah, baik menjelang maupun selama menstruasi. Gejala penyerta yang mungkin muncul meliputi sakit kepala, pusing, diare, perut kembung, mual, muntah, nyeri punggung, dan rasa sakit pada tungkai (Fahmiah et al., 2022).

Keluhan nyeri menstruasi umumnya mulai dirasakan pada usia remaja, sekitar dua sampai tiga tahun setelah menarche. Rasa sakit paling sering berpusat di perut bagian bawah dan dapat membuatenderitanya kesulitan menjalankan aktivitas normal, bahkan mendorong penggunaan obat pereda nyeri. Apabila tidak ditangani, kondisi tersebut berpotensi menurunkan kualitas hidup dan mengganggu konsentrasi belajar (Haditya et al., 2022).

Menstruasi terjadi ketika endometrium yang kaya pembuluh darah meluruh karena ovum tidak mengalami pembuahan, kemudian dikeluarkan dari rahim dalam bentuk darah. Selama periode tersebut, kebersihan organ reproduksi perlu dijaga untuk mengurangi risiko infeksi saluran kemih, infeksi pada saluran reproduksi, dan iritasi kulit. Setiap bulan, ovarium melepaskan ovum matang secara bergantian, sedangkan dinding rahim menebal sebagai persiapan kehamilan. Jika pembuahan tidak berlangsung, lapisan tersebut akan luruh. Siklus yang dianggap normal umumnya berlangsung setiap 21-35 hari, meskipun sebagian perempuan dapat mengalami ketidakaturan atau gangguan siklus (April et al., 2023).

Jumlah remaja di dunia diperkirakan mencapai 1,2 miliar orang atau sekitar 18% populasi global, yang berarti kurang lebih satu dari enam penduduk dunia berada pada kelompok usia tersebut. Menstruasi pertama pada umumnya terjadi ketika remaja berusia 12-13 tahun. Kejadian ini menandai proses fisiologis berupa

pematangan sistem reproduksi, yang berperan penting bagi kondisi fisik dan psikologis remaja perempuan (Arifin, 2023).

Hilintr (2023) menjelaskan bahwa sebagian besar perempuan Indonesia yang mengalami dismenorea tidak mencari pertolongan ke fasilitas kesehatan. Sekitar 90% perempuan di Indonesia dilaporkan pernah mengalami keluhan tersebut. Berdasarkan data yang dikutip dari *Journal of Occupational Environmental*, prevalensi dismenorea primer mencapai 54,98%, sedangkan dismenorea sekunder sebesar 9,36%.

Rahmah (2024) menyatakan bahwa nyeri haid dapat membatasi aktivitas harian remaja putri, terutama selama proses belajar. Rasa sakit dapat menurunkan semangat, menyulitkan konsentrasi ketika mengikuti pembelajaran, meningkatkan ketidakhadiran di sekolah, serta berdampak pada penurunan kualitas hidup.

Ketika dismenorea muncul pada saat kegiatan belajar berlangsung, remaja putri dapat mengalami keterbatasan aktivitas, kehilangan motivasi, dan kesulitan mempertahankan perhatian. Akibatnya, materi pelajaran tidak terserap secara optimal. Selain mengganggu kenyamanan dan kegiatan belajar, nyeri menstruasi juga dapat menurunkan aktivitas, mengubah pola tidur dan nafsu makan, menghambat hubungan interpersonal, serta mengurangi kemampuan berkonsentrasi dalam pekerjaan maupun pendidikan (Devi et al., 2024).

Penatalaksanaan dismenorea dapat dilakukan melalui pendekatan farmakologis dan nonfarmakologis. Terapi farmakologis bertujuan meredakan rasa sakit dengan menggunakan obat analgesik. Golongan yang sering digunakan adalah obat antiinflamasi nonsteroid atau *nonsteroidal anti-inflammatory drugs* (NSAID), seperti aspirin, asam mefenamat, dan ibuprofen, yang menjadi salah satu pilihan utama untuk mengurangi nyeri menstruasi (Haditya et al., 2022).

Pendekatan nonfarmakologis dilakukan tanpa pemberian obat, misalnya melalui olahraga ringan, latihan relaksasi, aromaterapi, dan kompres hangat. Salah satu pilihan yang dapat diterapkan adalah kompres air hangat pada abdomen bagian bawah. Panas yang diberikan membantu memperlancar sirkulasi dan meningkatkan tekanan kapiler, sehingga otot uterus menjadi lebih rileks dan spasme yang memicu nyeri dapat berkurang (Lintang, 2022).

Menurut Lestari (2025), aromaterapi *peppermint* dapat membantu meredakan kecemasan, stres berlebihan, rasa takut, dan pikiran negatif. Molekul aromatik yang terhirup akan diterima oleh reseptor pada saluran penciuman dan diteruskan menuju otak. Rangsangan tersebut memengaruhi sistem limbik yang berperan dalam pengaturan emosi sehingga individu dapat merasa lebih tenang. *Peppermint* diperkirakan bekerja melalui efek relaksasi, analgesik alami, dan vasodilatasi. Ratna (2023) melaporkan bahwa pemberian aromaterapi yang mengombinasikan

lavender dan *peppermint* memberikan perubahan bermakna terhadap penurunan intensitas nyeri menstruasi.

Andini (2023) mendeskripsikan kompres hangat sebagai pemberian panas pada bagian tubuh yang terasa nyeri dengan menggunakan buli-buli atau botol berisi air hangat yang dibalut kain. Perpindahan panas ke jaringan tubuh memicu pelebaran pembuluh darah, menurunkan ketegangan otot, dan pada akhirnya membantu mengurangi bahkan menghilangkan nyeri menstruasi. Secara fisiologis, kompres hangat bekerja dengan memperbaiki aliran darah, merilekskan otot uterus, dan menekan intensitas nyeri. Temuan Diana et al. (2021) menunjukkan bahwa intervensi tersebut berpengaruh terhadap berkurangnya nyeri haid pada remaja perempuan. Kedua intervensi dipilih karena menargetkan nyeri melalui jalur yang berbeda namun saling menunjang. Selain berpotensi menghasilkan efek sinergis, penggunaan *peppermint* secara inhalasi bersamaan dengan panas lokal relatif aman, terjangkau, mudah dilakukan, dan sesuai diterapkan pada remaja usia sekolah.

Dalam menjalankan fungsi sebagai konselor, edukator, peneliti, pemberi asuhan, koordinator, dan advokat, perawat perlu mengembangkan serta menerapkan terapi komplementer berdasarkan *evidence-based practice*. Terapi komplementer memadukan pendekatan tradisional dengan pengobatan modern dan dapat menyentuh aspek biologis, psikologis, maupun spiritual. Penggunaannya diarahkan untuk memperoleh manfaat terapeutik dengan risiko efek samping yang lebih rendah (Lilyana, 2023).

Penanganan dismenorea pada dasarnya ditujukan untuk menurunkan ketidaknyamanan dan mempertahankan kualitas hidup. Kompres hangat merupakan salah satu metode nonfarmakologis yang dapat dipilih karena mudah digunakan, relatif aman, dan memiliki risiko efek samping yang kecil. Panas menyebabkan vasodilatasi sehingga aliran darah menuju area yang nyeri meningkat dan intensitas keluhan berkurang. Penelitian sebelumnya memperlihatkan bahwa sebagian besar responden yang awalnya berada pada kategori nyeri sedang mengalami penurunan menjadi nyeri ringan setelah memperoleh kompres hangat (Purwaningsih et al., 2025).

SMP Negeri 19 Rejang Lebong merupakan sekolah menengah pertama negeri di Kabupaten Rejang Lebong yang memiliki 165 siswi. Pengamatan awal menunjukkan bahwa keluhan dismenorea cukup banyak dialami dan dapat menghambat kegiatan belajar. Sekolah tersebut juga belum memiliki program intervensi nonfarmakologis yang dilaksanakan secara terstruktur untuk membantu siswi mengatasi nyeri menstruasi. Survei pendahuluan pada Maret 2026 terhadap 10 siswi yang telah menstruasi menunjukkan bahwa 7 orang (70%) sering mengalami nyeri haid, 2 orang (20%) mengalaminya sesekali, dan 1 orang (10%)

tidak merasakan nyeri haid.

Cara yang digunakan siswi untuk menangani nyeri haid berdasarkan hasil kuesioner masih bervariasi. Enam siswi memilih obat pereda nyeri, dua siswi mengoleskan minyak kayu putih pada perut, sedangkan dua siswi lainnya hanya beristirahat tanpa tindakan khusus. Tidak satu pun responden survei pendahuluan pernah menggunakan inhalasi *peppermint* bersamaan dengan aplikasi kompres hangat sebagai penanganan nonfarmakologis. Sebagian besar siswi cenderung menahan rasa sakit atau beristirahat, dan mereka belum memperoleh edukasi maupun intervensi terarah mengenai pengelolaan dismenorea tanpa obat.

Penelitian Wahyuni (2024) memperlihatkan bahwa kompres hangat dapat meredakan nyeri menstruasi, sedangkan aromaterapi *peppermint* diketahui memberi efek relaksasi yang mendukung pengurangan rasa sakit. Meskipun demikian, bukti mengenai pemakaian kedua terapi secara bersamaan masih terbatas, terutama pada remaja putri tingkat SMP. Studi terdahulu lebih banyak menilai satu tindakan secara terpisah, sehingga manfaat intervensi gabungan belum tergambarkan secara memadai. Kajian pada siswi SMP di wilayah Rejang Lebong juga masih jarang, sementara di lokasi penelitian belum tersedia edukasi dan program penanganan nonfarmakologis yang sistematis.

Berdasarkan kesenjangan tersebut, penelitian ini diarahkan untuk menganalisis perubahan intensitas nyeri menstruasi setelah penerapan intervensi gabungan. Hasilnya diharapkan dapat memperluas pilihan terapi tanpa obat serta menjadi landasan penyusunan edukasi dan penanganan dismenorea yang lebih terstruktur di sekolah. Keterbatasan kajian mengenai penggunaan *peppermint* bersama panas lokal pada remaja SMP menjadi alasan utama dilakukannya penelitian ini.

Triningsih (2023) melaporkan bahwa sekitar 90% remaja perempuan di berbagai negara mengalami permasalahan ketika menstruasi. Lebih dari separuh perempuan yang menstruasi mengalami dismenorea primer, dan sekitar 10-20% di antaranya merasakan gejala berat. Dari 30-60% remaja perempuan yang mengalami dismenorea, sekitar 7-15% tidak mengikuti kegiatan sekolah atau pekerjaan. Tingginya dampak tersebut memperkuat kebutuhan untuk menguji manfaat inhalasi *peppermint* yang disertai pemberian panas lokal terhadap tingkat nyeri haid.

METODE

Studi ini menerapkan pendekatan kuantitatif dengan desain *pre-experimental* berupa *One Group Pretest-Posttest Design* untuk menilai perubahan nyeri haid setelah dua terapi nonfarmakologis diberikan secara bersamaan. Penelitian

berlangsung pada 8-13 Juni 2026 di SMPN 19 Rejang Lebong. Populasi penelitian terdiri atas 72 siswi kelas VIII, sedangkan 20 responden ditentukan melalui *purposive sampling* berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Variabel bebas berupa inhalasi aromaterapi *peppermint* yang disertai kompres air hangat, sementara variabel terikat adalah intensitas nyeri menstruasi yang diukur menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS) sebelum dan sesudah perlakuan. Data diperoleh melalui observasi dan dokumentasi, kemudian diproses melalui editing, coding, entry, serta cleaning. Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan data responden. Pada analisis bivariat, *Paired t-test* digunakan apabila distribusi data normal, sedangkan *Wilcoxon Signed Rank Test* dipilih ketika data tidak normal, dengan batas kemaknaan $\alpha = 0,05$.

HASIL

Analisis Univariat

Tabel 1

Gambaran Intensitas Nyeri Haid Sebelum Intervensi Gabungan

Variabel	Rerata	SD	Min.-Maks.	IK 95%
Nyeri haid	4.50	1,192	3-6	3.94-5.06

Data pada Tabel 1 memperlihatkan bahwa sebelum intervensi, rerata intensitas nyeri haid adalah 4,50. Nilai terendah tercatat 3 dan nilai tertinggi 6. Berdasarkan interval kepercayaan 95%, rerata nyeri diperkirakan berada antara 3,94 dan 5,06.

Tabel 2

Gambaran Intensitas Nyeri Haid Setelah Intervensi Gabungan

Variabel	Rerata	SD	Min.-Maks.	IK 95%
Nyeri haid	1.25	1,118	0-3	0.73-1.77

Setelah intervensi, Tabel 2 menunjukkan rerata intensitas nyeri sebesar 1,25, dengan skor minimum 0 dan maksimum 3. Estimasi interval kepercayaan 95% menempatkan rerata nyeri pada kisaran 0,73-1,77.

Analisis Bivariat

Tabel 3

Hasil Uji Wilcoxon

Pengukuran	n	Mean Rank	<i>p-value</i>
PreTest	20		
Post Test	20	10.5	<0,001

Uji Wilcoxon Signed Rank menghasilkan *p-value* < 0,001. Karena nilai tersebut lebih kecil daripada 0,05, skor nyeri sebelum dan sesudah penerapan kedua terapi berbeda secara bermakna.

PEMBAHASAN

Perubahan Intensitas Nyeri Haid Sebelum dan Sesudah Intervensi Gabungan

Sebelum perlakuan, rerata skor nyeri menstruasi responden mencapai 4,50, dengan rentang 3-6. Sesudah memperoleh inhalasi *peppermint* dan panas lokal pada abdomen, rerata tersebut turun menjadi 1,25, dengan rentang 0-3. Perubahan ini menunjukkan bahwa tujuan penelitian untuk membandingkan intensitas nyeri sebelum dan setelah intervensi telah tercapai.

Temuan tersebut mendukung hasil Reski dan Friskalia (2024). Dalam penelitian mereka, rerata skala dismenorea sebelum pemberian aromaterapi *peppermint* adalah 3,52 dan menurun menjadi 1,63 setelah terapi. Perbedaan rerata sebesar 1,89 memperlihatkan adanya pengurangan tingkat nyeri menstruasi setelah responden menghirup aromaterapi *peppermint*.

Hasil serupa juga dilaporkan Maringga (2025) pada 30 responden. Sebelum kompres hangat diberikan, skor nyeri berada antara 1 dan 8 dengan rerata 4,6. Setelah perlakuan, rentang skor berubah menjadi 0-6 dan reratanya menurun menjadi 2,1. Dengan demikian, selisih rerata yang diperoleh dalam penelitian tersebut adalah 2,5.

Menurut interpretasi peneliti, penurunan skor nyeri menunjukkan bahwa kedua tindakan nonfarmakologis berpotensi efektif untuk mengatasi dismenorea. *Peppermint* berkontribusi melalui efek relaksasi serta analgesik, sedangkan panas dari kompres membantu memperbaiki aliran darah dan mengurangi ketegangan otot uterus. Kerja keduanya secara bersamaan diperkirakan menurunkan persepsi nyeri responden.

Efek Intervensi Gabungan terhadap Intensitas Nyeri Haid Remaja Putri

Karena data tidak mengikuti distribusi normal, pengujian dilakukan dengan *Wilcoxon Signed Rank Test*. Hasil analisis menghasilkan *p-value* < 0,001, lebih rendah daripada batas signifikansi 0,05, sehingga hipotesis alternatif diterima. Rerata skor nyeri berubah dari 4,50 sebelum perlakuan menjadi 1,25 setelah perlakuan. Temuan

tersebut menegaskan bahwa penggunaan inhalasi *peppermint* bersama kompres hangat memengaruhi penurunan intensitas nyeri haid pada remaja putri.

Hasil ini konsisten dengan penelitian Masan (2022). Uji Wilcoxon dalam penelitian tersebut menghasilkan *p-value* 0,000 atau lebih kecil dari 0,05 setelah pemberian aromaterapi *peppermint*. Secara statistik, hasil itu menunjukkan bahwa intensitas dismenorea pada remaja putri menurun sesudah intervensi, sehingga hipotesis alternatif penelitian tersebut diterima.

Ramandhani (2025), melalui penelitian berjudul “Kompres Hangat Menurunkan Dismenore pada Remaja Putri”, juga menemukan hasil yang bermakna dengan selisih *mean rank* sebesar 15,50. Analisis Wilcoxon Signed Test menggunakan SPSS memperoleh *p-value* 0,000, yang berada di bawah $\alpha = 0,05$. Oleh sebab itu, kompres hangat dinyatakan berpengaruh terhadap nyeri menstruasi pada remaja putri di SMAIT Nurul Fajri.

Sejumlah responden dalam penelitian ini mengalami perubahan dari nyeri sedang menjadi tidak nyeri setelah intervensi. Secara fisiologis, dismenorea primer berkaitan dengan peningkatan prostaglandin, khususnya prostaglandin $F2\alpha$, yang memperkuat dan meningkatkan frekuensi kontraksi miometrium. Kontraksi berlebihan memicu vasokonstriksi pembuluh darah uterus, mengurangi perfusi jaringan miometrium, dan menyebabkan iskemia. Keadaan tersebut merangsang nosiseptor sehingga timbul nyeri menstruasi. Intervensi diduga membantu merilekskan otot uterus, memperbaiki sirkulasi pelvis, serta memodulasi persepsi nyeri. Ketika perfusi membaik, iskemia miometrium dan rangsangan nosiseptor berkurang sehingga intensitas nyeri menurun (Wiyatagati & Suprayogi, 2025).

Efektivitas terapi gabungan dapat diterangkan melalui mekanisme yang saling melengkapi. Menthol dalam *peppermint* diperkirakan mengaktifkan reseptor dingin dan menghasilkan sensasi sejuk yang membantu mengalihkan persepsi nyeri. Efek relaksasinya juga dapat menekan ketegangan dan stres yang memperburuk dismenorea. Pada saat yang sama, panas lokal mendorong vasodilatasi pada area abdomen, memperlancar aliran darah, dan mengurangi iskemia otot uterus akibat kontraksi berlebihan. Dengan demikian, aromaterapi *peppermint* lebih banyak memengaruhi persepsi nyeri dan relaksasi psikologis, sedangkan kompres air hangat memberikan manfaat fisiologis melalui peningkatan sirkulasi dan pelepasan otot. Interaksi kedua mekanisme tersebut membentuk efek sinergis yang memungkinkan penurunan nyeri lebih optimal daripada penggunaan salah satu terapi saja.

KESIMPULAN

Penggunaan inhalasi *peppermint* bersama kompres air hangat terbukti menurunkan intensitas nyeri haid pada siswi kelas VIII SMPN 19 Rejang Lebong. Rerata skor nyeri berkurang dari 4,50 sebelum perlakuan menjadi 1,25 sesudah perlakuan. Uji statistik memperoleh $p\text{-value} < 0,001$, sehingga intervensi gabungan tersebut memiliki pengaruh yang bermakna. Temuan ini dapat dimanfaatkan sebagai dasar pengembangan penanganan dismenorea nonfarmakologis. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain yang lebih kuat, melibatkan kelompok kontrol, dan memperpanjang durasi intervensi. Remaja putri dapat mempertimbangkan terapi ini sebagai pilihan yang aman, mudah, dan ekonomis, sedangkan institusi pendidikan dapat menjadikan hasil penelitian sebagai bahan pembelajaran serta pengembangan kajian keperawatan.

REFERENSI

- Alifia, T., Octaria, S., Studi, P., Konseling, B., Tarbiyah, F., & Ilmu, D. (2024). *Perkembangan Masa Remaja*. 3(2), 259–273.
- Andini, K. P., & Mustikarani, I. K. (2023). Perbedaan Pengaruh Teknik Relaksasi Aroma Terapi Daun Mint Dan Kompres Air Hangat Terhadap Nyeri Dismenorea Pada Remaja Putri. *Four Psychologies Applied to Education*, 1–11.
- April, N., Terhadap, F., Menstruasi, S., Remaja, P., & Pmb, D. I. (2023). *Hubungan Tingkat Stress, Makanan Cepat Saji Dan Aktivitas Fisik Terhadap Siklus Menstruasi Pada Remaja*. 2(4), 1338–1355.
- Devi, A. P., Sari, M., & Rahayu, T. P. (2024). *Yoga sebagai Upaya Mengurangi Nyeri Haid pada Remaja Putri di Dusun I Desa Bangun Mulya*. 3(2), 2546–2556.
- Diana, Mindarsih, E., & Marlinawati, V. U. (2021). Pengaruh Kompres Air Hangat Terhadap Intensitas Yogyakarta. *Jurnal Medika Respati*, 13(1), 59–65.
- Dyah Ratna Ayu, P. S., Ni Luh Gde, M. M., Putu Yudha, U., & Ni Nyoman, A. (2023). Pengaruh Pemberian Kombinasi Aromaterapi Lavender Dan Peppermint Terhadap Penurunan Nyeri Haid (Dismenore) Di Apotek Anggita Dalung. *Journal Pharmactive*, 2(1), 1–6. <https://doi.org/10.64036/pharmactive.v2i1.23>
- Fahmiah, N. A., Huzaimah, N., & Hannan, M. (2022). *Dismenorea dan Dampaknya terhadap Aktivitas Sekolah pada Remaja*. 3(1), 81–87.
- Haditya, T., Ain, F. N., Syifa, N., & Fadhli, M. A. (2022). *Evaluasi Penangan Nyeri Haid (Dysmenorea) Dengan Protrction Motivation Theory*. 2(2), 12–20.
- Khotimah, H., & Lintang, S. S. (2022). *Terapi Non-Farmakologi untuk Mengatasi Nyeri Dismenore pada Remaja Non-Pharmacological Therapy to Overcome Dysmenorrhea Pain in Adolescents*. 9(3), 343–352.

- Lilyana, M. T. A. (2023). *Pemanfaatan Titik Taichong (LR 3) Sebagai Terapi Komplementer: Studi Literatur*. 11(2).
- Lismawati¹, Andi Buchari², S. S. J. B. (2022). *Pendidikan Kesehatan Putri Dalam Menjaga Kesehatan Reproduksi Pada Saat Menstruasi Di SMP Swasta Al-Hikmah Marihat Bandar Kabupaten Simalungun*. 2(1), 205–208.
- Muhammad Arifin Ilham, Nurul Islamy, Syahrul Hamidi, R. D. P. S. (2023). *Gangguan Siklus Menstruasi Pada Remaja*. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 5, 185–192.
- Nurasisa Lestari, A. J. A. (2025). *Efektivitas Aromaterapi Peppermint (Mentha Piperita L) untuk Mengatasi*. 13, 211–216.
- Purwaningsih, A., Awira, C., Juniarta, E., Syahrani, N. L., Sukro, A., Pratiwi, R., Endriana, V., Romaito, S., Laoli, D. A., Rahmadiani, N., Manik, O. A., & Husnah, L. (2025). *Inovasi Alat Kompres Hangat Berbahan Sekam Padi dan Aromaterapi Sebagai Solusi Untuk Mengatasi Nyeri Haid*. *Jdistira*, 5(1), 115–118. <https://doi.org/10.58794/jdt.v5i1.1262>
- Rahmah, S. (2024). *Pengaruh Nyeri Haid Terhadap Aktivitas Belajar Remaja Putri Kelas XI Di Madrasah Aliyah Hidayatullah Martapura*.
- Wahyuni, Anis Ardiyanti, & Nafisatun Nisa. (2024). *Pengaruh Pemberian Kompres Hangat dan Aromaterapi Peppermint terhadap Nyeri Symphysis Pubis pada Ibu Hamil Trimester III*. *Antigen : Jurnal Kesehatan Masyarakat Dan Ilmu Gizi*, 2(3), 96–106. <https://doi.org/10.57213/antigen.v2i3.308>
- Yatri. H, M. S. (2023). *Hubungan Pengetahuan Remaja Putri Tentang Akupresur Dengan Kejadian Disminore Di Pondok Pesantren Al-qur'an Harsallakum Kota Bengkulu*. 11(1), 131–137.