

Perbedaan Efektivitas Pemberian Kompres Hangat Dengan Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Tingkat Dismenore Pada Remaja Putri

Yulia Andini¹, Wiwin Nur Fitriani², Nur Handayani³

¹⁻³Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan, Politeknik Karya Husada

¹⁻³Gedung Atlanta Lt. 6, Jl. Margonda Raya No. 28 Kel. Pondok Cina, Kec. Beji, Kota Depok, 16424, Jawa Barat

email: yuliapranata17@gmail.com

ABSTRAK

Dismenore merupakan nyeri yang terjadi saat menstruasi dan menjadi salah satu masalah kesehatan reproduksi yang sering dialami remaja putri. Kondisi ini dapat mengganggu aktivitas belajar, konsentrasi, serta kualitas hidup sehingga diperlukan penanganan yang efektif dan aman. Kompres hangat dan aromaterapi lavender merupakan metode non-farmakologis yang sering digunakan untuk mengurangi nyeri dismenore pada remaja putri. Penelitian menunjukkan bahwa kedua terapi ini dapat membantu meredakan nyeri dengan meningkatkan sirkulasi darah dan memberikan efek relaksasi. **Tujuan:** Untuk mengetahui penurunan nyeri dismenore pada pemberian kompres hangat dan aromaterapi lavender. **Metodologi Penelitian:** Penelitian ini dengan Quassy Experiment dengan rancangan One Group Pretest dan Posttest desain. Jumlah sampel dalam penelitian ini 78 responden yang menderita dismenore hari pertama dan hari kedua dengan Metode Purposive Sampling. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat. **Hasil:** Berdasarkan hasil uji statistik yaitu uji Mann-Whitney U menunjukkan nilai p-value sebesar 0,124 ($p > 0,05$), menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang bermakna antara penurunan tingkat dismenore pada kelompok remaja putri yang diberikan kompres hangat dan kelompok remaja putri yang diberikan aromaterapi lavender. Hal ini mengindikasikan bahwa pemberian kompres hangat sama-sama efektif menurunkan tingkat dismenore pada remaja putri SMK Kesehatan Letris 2. **Kesimpulan:** Kompres hangat dan aromaterapi lavender memiliki efektivitas yang relatif sama dalam mengurangi nyeri haid pada remaja putri. Dengan demikian, kedua metode nonfarmakologis tersebut dapat dijadikan sebagai alternatif penanganan dismenore. **Saran:** Diharapkan dapat menambahkan pengetahuan seputar kesehatan reproduksi dan permasalahannya serta dapat menentukan sikap yang benar dan aman terhadap permasalahan pada remaja. **Kata kunci:** Tingkat Dismenore, Kompres Hangat, Aromaterapi Lavender. **Daftar Pustaka:** (2017-2025)

ABSTRACT

Background: Dysmenorrhea is a disturbance of discomfort or pain during menstruation that causes disruption of daily activities. Dysmenorrhea is caused by an increase in the hormone prostaglandins that cause contraction of the uterine muscles. Warm compresses and lavender aromatherapy are non-pharmacological methods that are often used to reduce dysmenorrhea pain in adolescent girls. Research shows that both therapies can help relieve pain by improving blood circulation and providing a relaxing effect. **Objective:** To determine the reduction of dysmenorrhea pain with the administration of warm compresses and lavender aromatherapy. **Research Methodology:** This study was conducted with a Quassy Experiment with a One Group Pretest and Posttest design. The sample size in this study was 78 respondents who suffered from dysmenorrhea on the first day and the second day with the Purposive Sampling Method. Data analysis was carried out univariate and bivariate. **Results:** The pain level after treatment between the Warm Compress and Lavender Aromatherapy groups did not differ significantly Because $p\text{-value} = 0.491$, so H_0 was accepted. **Conclusion:** The level of pain after treatment between the Warm Compress and Lavender Aromatherapy groups was not different in the adolescent girls of SMK Kesehatan Letris Indonesia 2. **Suggestion:** It is expected to increase knowledge about reproductive health and its problems and be able to determine the correct and safe attitude to problems in adolescents. **Keywords:** Dysmenorrhea Level, Warm Compress, Lavender Aromatherapy. **Bibliography:** (2017-2025).

PENDAHULUAN

Menstruasi adalah proses menuju pubertas pada wanita yang ditandai dengan meluruhnya lapisan bagian dalam rahim berlangsung selama 5-7 hari (Devilawati, 2020). Masa remaja merupakan salah satu periode dari perkembangan manusia yang sangat penting. Salah satu tanda keremajaan yang muncul secara biologis pada perempuan yaitu menstruasi (Irianti, 2018). Masalah yang seringkali dialami wanita terutama remaja yaitu gangguan menstruasi diantaranya gangguan jumlah darah, lama haid, nyeri haid, dan perdarahan di luar haid (Syamsiah et al., 2022). Gangguan menstruasi yang sering terjadi pada perempuan adalah dismenore. Dismenore adalah rasa nyeri atau kram di perut bagian bawah menjelang menstruasi yang berlangsung selama dua minggu hingga tiga hari dimulai sehari sebelum menstruasi (Puspariny, 2017). Dampak buruk akibat dismenore pada remaja usia sekolah, yaitu dapat menimbulkan kegiatan belajar mengajar menjadi terganggu, sulit memperhatikan penjelasan guru, dan kecenderungan tidur di kelas saat kegiatan belajar (Prastia et al., 2024). Terdapat 2 jenis dismenore yaitu dismenore primer dan dismenore sekunder. Dismenore primer terjadi ketika organ reproduksi tidak mengalami kelainan atau penyakit, sedangkan dismenore sekunder ketika organ reproduksi yang terkait dengan penyakit, seperti endometriosis, adenoma, dan miomauteri (Osuga et al., 2020).

Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO) tahun 2020, 1.769.425 perempuan (90%) menderita dismenore sedang dan 10-16% menderita dismenore berat. Di Indonesia 64,25%, terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder. (Hartati et al., 2026). Berdasarkan angka kejadian dismenore di DKI Jakarta pada tahun 2025 prevalensi mencapai 87,5% dengan rincian 20,48% nyeri ringan, 64,76% nyeri sedang, dan 14,76% nyeri parah (Nurwana et al., 2017). Di provinsi Banten, 1.518.867 remaja putri mengalami dismenore dari total 32.548.687 remaja di tahun 2021 (Badan Pusat Statistik Provinsi Banten, 2021). Angka kejadian dismenore di Tangerang Selatan cukup signifikan, berdasarkan hasil penelitian di SMAN 12 Kota Tangerang Selatan pada tahun 2024 dari 100 remaja putri, 46 orang mengalami dismenore, sedangkan 35 tidak mengalami dismenore (Tsaniyah, 2024).

Prevalensi dismenore di SMK Kesehatan Letris Indonesia pada tahun 2021 tercatat mencapai 77,7%, dengan rincian dismenore ringan 23%, dismenore sedang 49,3%, dan dismenore berat 5,4%. Angka ini menunjukkan bahwa dismenore tetap menjadi masalah kesehatan yang signifikan di kalangan siswi (Deti D, 2021).

Upaya bidan dalam mengatasi dismenore meliputi pendekatan non-farmakologis seperti kompres hangat, olahraga ringan, relaksasi, memberikan edukasi kesehatan tentang gaya hidup sehat. Sebagai alternatif, terapi non-farmakologis semakin banyak digunakan karena lebih aman dan minim efek samping. Salah satu metode yang efektif adalah terapi kompres hangat dan (Nur Azizah, 2025). Pemberian kompres hangat dan aromaterapi lavender sangat efektif untuk pengurangan tingkat dismenore. Pemberian kompres hangat aromaterapi lavender sangat efektif untuk pengurangan tingkat dismenore (Kristianti et al., 2018)

Terapi kompres hangat yang dilakukan dengan botol berisi air panas yang dibungkus kain atau bisa dengan bantal hangat elektrik. Aplikasi kompres panas dapat mengakibatkan dilatasi atau membuka aliran darah yang mengakibatkan relaksasi dari otot (Marlinawati et al., 2018).



Kompres hangat sangat efektif mengurangi nyeri atau kejang otot (Pratiwi et al., 2023). Aplikasi kompres hangat dapat dikombinasikan dengan penggunaan aromaterapi. Aromaterapi adalah suatu pengobatan alternatif yang akan menstimulasi thalamus untuk mengeluarkan enfealin yang berfungsi sebagai penghilang rasa sakit alami dan menghasilkan perasaan tenang (Sulastri & Sarifah, 2017).

Aromaterapi adalah terapi komplementer yang menggunakan minyak essensial tanaman untuk mempengaruhi kesehatan melalui efek farmakologis dan psikologis. Aromaterapi lavender memiliki bahan utama yaitu linalyl asetat dan linalool. Bahan linalyl asetat memiliki fungsi sebagai penghilang ketegangan saraf otot, dan linalool memiliki fungsi yang menimbulkan kenyamanan dan ketenangan yang dapat mengurangi nyeri menstruasi (dismenore) (Nuraeni & Nurholipah, 2021).

Berdasarkan latar belakang diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Perbedaan Efektivitas Pemberian Kompres Hangat Dengan Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Tingkat Dismenore Pada Remaja Putri Di SMK Kesehatan Letris Indonesia.

METODOLOGI PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain eksperimen semu (Quasy Experiment). Penelitian ini menggunakan rancangan pra-eksperimental (*two group pretest-posttest design*) yaitu jenis penelitian yang dirancang untuk menguji hipotesis dengan cara mengamati efek dari suatu perlakuan atau intervensi terhadap variabel tertentu. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling, yaitu pemilihan responden berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan peneliti. Pretest dilakukan pada kelompok eksperimen (01) dan kelompok pembanding (03). Intervensi diberikan pada kelompok eksperimen (01) dengan metode kompres hangat (X1) dan kelompok pembanding diberikan metode aromaterapi lavender (X2). Setelah beberapa waktu dilakukan posttest pada kelompok eksperimen (02) dan kelompok pembanding (04). Perbedaan hasil pretest dan posttest kedua kelompok dapat disebut sebagai pengaruh dari intervensi dan perlakuan.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja putri di SMK Kesehatan Letris Indonesia 2 yang mengalami dismenore pada hari pertama dan kedua menstruasi. Sampel penelitian berjumlah 78 responden yang dibagi menjadi dua kelompok, yaitu 39 responden pada kelompok kompres hangat dan 39 responden pada kelompok aromaterapi lavender.

Sebelum diberikan intervensi, seluruh responden dilakukan pengukuran tingkat dismenore (pretest) menggunakan instrumen Numeric Rating Scale (NRS) dengan rentang skor 0–10. Selanjutnya kelompok eksperimen I diberikan terapi kompres hangat selama 30 menit, sedangkan kelompok eksperimen II diberikan terapi aromaterapi lavender selama 30 menit. Setelah intervensi selesai, dilakukan pengukuran kembali tingkat dismenore (posttest) menggunakan instrumen yang sama.

Data yang diperoleh menggunakan analisis univariat untuk menggambarkan karakteristik responden serta tingkat dismenore sebelum dan sesudah intervensi. Selanjutnya dilakukan analisis bivariat menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test untuk mengetahui perbedaan Tingkat dismenore sebelum dan sesudah intervensi pada masing-masing kelompok. Dan menggunakan uji Mann–Whitney U Test untuk membandingkan efektivitas antara kelompok kompres hangat dan



kelompok aromaterapi lavender.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Efektivitas Kompres Hangat Terhadap Penurunan Tingkat Dismenore Pada Remaja Putri di SMK Kesehatan Letris Indonesia 2

Pemberian Kompres Hangat	n	Median (Minimum-Maksimum)	Rerata $\pm$ SD	Perbedaan Rerata	p-value
Tingkat Dismenore Sebelum	39	6 (5-8)	6,15 $\pm$ 0,812	5,38	0,000
Tingkat Dismenore Sesudah	39	1 (0-2)	0,77 $\pm$ 0,706		

Berdasarkan tabel tersebut dapat diketahui bahwa dari 39 remaja putri SMK Kesehatan Letris Indonesia 2 Tahun 2025 sebelum diberikan kompres hangat, tingkat dismenore responden memiliki rata-rata 6,15 dengan standar deviasi 0,812 dan nilai median 6, tingkat dismenore terendah adalah 5 dan tingkat dismenore tertinggi adalah 8. Tingkat dismenore responden setelah diberikan kompres hangat memiliki rata-rata 0,77 dengan standar deviasi 0,706 dan nilai median 1, tingkat dismenore terendah adalah 0 dan tingkat dismenore tertinggi adalah 2. Perbedaan rerata tingkat dismenore responden sebelum dan sesudah diberikan kompres hangat adalah 5,38. Berdasarkan hasil uji statistik yaitu uji *Wilcoxon* menunjukkan nilai *p-value* sebesar 0,000 ($p < 0,05$), menunjukkan bahwa ada perbedaan yang bermakna antara tingkat dismenore sebelum dan sesudah diberikan kompres hangat. Hal ini mengindikasikan bahwa pemberian kompres hangat efektif menurunkan tingkat dismenore pada remaja putri SMK Kesehatan Letris 2.

Tabel 2. Efektivitas Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Tingkat Dismenore Pada Remaja Putri di SMK Kesehatan Letris Indonesia 2 Tahun 2025

Pemberian Aromaterapi Lavender	n	Median (Minimum-Maksimum)	Rerata $\pm$ SD	Perbedaan Rerata	p-value
Tingkat Dismenore Sebelum	39	6 (4-8)	5,59 $\pm$ 0,993	4,59	0,000
Tingkat Dismenore Sesudah	39	1 (0-2)	1,00 $\pm$ 0,649		

Berdasarkan tabel tersebut dapat diketahui bahwa dari 39 remaja putri SMK Kesehatan Letris Indonesia 2 Tahun 2025 sebelum diberikan aromaterapi lavender, tingkat dismenore responden memiliki rata-rata 5,59 dengan standar deviasi 0,993 dan nilai median 6, tingkat dismenore terendah adalah 4 dan tingkat dismenore tertinggi adalah 8. Tingkat dismenore responden setelah diberikan aromaterapi lavender memiliki rata-rata 1,00 dengan standar deviasi 0,649 dan nilai median 1, tingkat dismenore terendah adalah 0 dan tingkat dismenore tertinggi adalah 2. Perbedaan rerata tingkat dismenore responden sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi lavender adalah 4,59. Berdasarkan hasil uji statistik yaitu uji *Wilcoxon* menunjukkan nilai *p-value* sebesar 0,000 ($p < 0,05$), menunjukkan bahwa ada perbedaan yang bermakna antara tingkat dismenore sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi lavender. Hal ini mengindikasikan bahwa pemberian aromaterapi lavender efektif menurunkan tingkat dismenore pada remaja putri SMK Kesehatan Letris 2.



Tabel 3. Gambaran Efektivitas Perbedaan Penurunan Tingkat Dismenore Pada Kelompok Kompres Hangat Dan Kelompok Aromaterapi Lavender Pada Remaja Putri Di SMK Kesehatan Letris Indonesia 2

Kelompok	n	Median (Minimum-Maksimum)	Rerata $\pm$ SD	Mean Rank	<i>p-value</i>
Kompres Hangat	39	1 (0-2)	0,77 $\pm$ 0,706	35,92	0,124
Aromaterapi Lavender	39	1 (0-2)	1,00 $\pm$ 0,649	43,08	

Berdasarkan tabel tersebut dapat diketahui bahwa dari 39 remaja putri SMK Kesehatan Letris Indonesia 2 Tahun 2025 setelah diberikan kompres hangat, tingkat dismenore responden memiliki rata-rata 0,77 dengan standar deviasi 0,706 dan nilai median 1, tingkat dismenore terendah adalah 0 dan tingkat dismenore tertinggi adalah 2. Sedangkan tingkat dismenore responden setelah diberikan aromaterapi lavender memiliki rata-rata 1,00 dengan standar deviasi 0,649 dan nilai median 1, tingkat dismenore terendah adalah 0 dan tingkat dismenore tertinggi adalah 2. Nilai *Mean Rank* penurunan tingkat dismenore pada kelompok remaja putri yang diberikan kompres hangat adalah 35,92 lebih rendah dari nilai *Mean Rank* penurunan tingkat dismenore pada kelompok remaja putri yang diberikan aromaterapi lavender yaitu 43,08. Berdasarkan hasil uji statistik yaitu uji *Mann-Whitney U* menunjukkan nilai *p-value* sebesar 0,124 ($p > 0,05$), menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang bermakna antara penurunan tingkat dismenore pada kelompok remaja putri yang diberikan kompres hangat dan kelompok remaja putri yang diberikan aromaterapi lavender. Hal ini mengindikasikan bahwa pemberian kompres hangat sama-sama efektif menurunkan tingkat dismenore pada remaja putri SMK Kesehatan Letris 2 dibandingkan dengan pemberian aromaterapi lavender.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian diperoleh bahwa dari 78 remaja putri di SMK Kesehatan Letris Indonesia Tahun 2025 berdasarkan hasil distribusi frekuensi, tingkat dismenore sebelum dilakukan kompres hangat sebagian besar berada pada kategori nyeri sedang . Hal ini terlihat dari responden yang memiliki tingkat skala nyeri 6 sebanyak 16 orang (41,03%) dan setelah dilakukan kompres hangat sebagian besar berada pada kategori nyeri ringan. Hal ini terlihat dari responden yang memiliki tingkat skala nyeri 1 sebanyak 18 orang (46,2%).

Hasil penelitian diperoleh bahwa dari 78 remaja putri di SMK Kesehatan Letris Indonesia Tahun 2025 berdasarkan hasil distribusi frekuensi, tingkat dismenore sebelum dilakukan aromaterapi lavender sebagian besar berada pada kategori nyeri sedang . Hal ini terlihat dari responden yang memiliki tingkat skala nyeri 6 sebanyak 13 orang (33,33%) dan setelah dilakukan aromaterapi lavender sebagian besar berada pada kategori nyeri ringan. Hal ini terlihat dari responden yang memiliki tingkat skala nyeri 1 sebanyak 23 orang (58,97%).

Dapat diketahui bahwa dari 39 remaja putri SMK Kesehatan Letris Indonesia 2 Tahun 2025



setelah diberikan kompres hangat, tingkat dismenore responden memiliki rata-rata 0,77 dengan standar deviasi 0,706 dan nilai median 1, tingkat dismenore terendah adalah 0 dan tingkat dismenore tertinggi adalah 2. Sedangkan tingkat dismenore responden setelah diberikan aromaterapi lavender memiliki rata-rata 1,00 dengan standar deviasi 0,649 dan nilai median 1, tingkat dismenore terendah adalah 0 dan tingkat dismenore tertinggi adalah 2. Pada penelitian ini, Nilai *Mean Rank* penurunan tingkat dismenore pada kelompok remaja putri yang diberikan kompres hangat adalah 35,92 lebih rendah dari nilai *Mean Rank* penurunan tingkat dismenore pada kelompok remaja putri yang diberikan aromaterapi lavender yaitu 43,08 yang artinya kompres hangat dan aromaterapi efektif menurunkan tingkat dismenore, namun aromaterapi lavender lebih efektif menurunkan tingkat dismenore

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil uji statistik yaitu uji *Mann-Whitney U* menunjukkan nilai *p-value* sebesar 0,124 ($p > 0,05$), menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang bermakna antara penurunan tingkat dismenore pada kelompok remaja putri yang diberikan kompres hangat dan kelompok remaja putri yang diberikan aromaterapi lavender. Hal ini mengindikasikan bahwa pemberian kompres hangat dan pemberian aromaterapi lavender sama-sama efektif menurunkan tingkat dismenore pada remaja putri SMK Kesehatan Letris 2

DAFTAR PUSTAKA

- Devilawati, A. (2020). Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi. *Jurnal 'Aisyiyah Medika*, 5(2). <https://doi.org/10.36729/jam.v5i2.892>
- Hartati, I., Studi Keperawatan, P., Ilmu Kesehatan, F., Sains Cut Nyak Dhien, U., & Korespondensi, P. (2026). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Dismenore Primer pada Remaja Putri di SMP Negeri 5 Kota Langsa. *Jurnal Sains Student Research (JSSR)*, 4(5), 96–108. <https://doi.org/10.61722/jssr.v4i5.12097>
- Irianti, B. (2018). *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Dismenore Pada Remaja*.
- Kristianti, S., Yanuarini, T. A., Khusna, L., Malang, P. K., & Kebidanan, P. (2018). KOMPRES HANGAT AROMATERAPI LAVENDER PADA REMAJA PUTRI YANG MENGALAMI DISMENOREA DI PONDOK PESANTREN AL-MA'RUF KOTA KEDIRI. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 6(2).
- Marlinawati, V. U., Diana, D., & Mindarsih, E. (2018). Pengaruh Kompres Air Hangat Terhadap Intensitas Nyeri Dysmenorrhea Pada Remaja Di Dusun Randusari Desa Argomulyo Cangkringan Sleman Yogyakarta. *Medika Respati : Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 13(1), 59–65. <https://doi.org/10.35842/mr.v13i1.108>
- Nur Azizah, H. (2025). *PENERAPAN KOMPRES HANGAT UNTUK MENURUNKAN NYERI DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DI SMP N 1 GIRITONTRO*. <https://journal-mandiracendikia.com/jbmc>
- Nuraeni, R., & Nurholipah, A. (2021). Aromaterapi Lavender Terhadap Intensitas Nyeri Haid



(Dysmenorrhea) Pada Mahasiswi Tingkat II. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 5(1), 178.
<https://doi.org/10.31539/JKS.V5I1.2834>

Nurwana, N., Sabilu, Y., & Fachlevy, A. F. (2017). *Analisis Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Dismenorea pada Remaja Putri di SMA Negeri 8 Kendari Tahun 2016*. Haluoleo University.

Osuga, Y., Hayashi, K., & Kanda, S. (2020). Long-term Use of Dienogest for the Treatment of Primary and Secondary Dysmenorrhea. *Journal of Obstetrics and Gynaecology Research*, 46(4), 606–617.
<https://doi.org/10.1111/jog.14209>

Prastia, T. N., Islami, A. F., Nauli, H. A., & Jayanti, R. (2024). Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenore Pada Siswi Di Sma Gemilang Yasifa. *JKM (Jurnal Kesehatan Masyarakat) Cendekia Utama*, 12(1), 122–135. <https://doi.org/10.31596/jkm.v12i1.1701>

Pratiwi, A. I., Herlina, N., & Purdani, K. S. (2023). Terapi Hydro (Kompres Air Hangat) Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid (Dysmenorea) Pada Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan Poltekkes Kemenkes RI PangkalPinang*, 11(2), 142–148. <https://doi.org/10.32922/jkp.v11i2.872>

Puspariny, C. (2017). Tingkat Stres Mempengaruhi Gangguan Siklus Menstruasi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 6(2), 79–82. <https://doi.org/10.52657/jik.v6i2.1106>

Sulastri, S., & Sarifah, S. (2017). *APLIKASI KOMPRES HANGAT DAN AROMATERAPI LAVENDER PADA Nn. I DAN Nn. F DENGAN NYERI AKUT*.

Syamsiah, S., Rinjani, G., & Silawati, V. (2022). Tingkat Stress, Aktivitas Fisik dan IMT Terhadap Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri: Stress Levels, Physical Activity and BMI on the Menstrual Cycle in Adolescent Girls. *Jurnal Interprofesi Kesehatan Indonesia*, 1(02), 65–68.
<https://doi.org/10.53801/jipki.v1i02.6>

Tsaniyah, S. N. A. (2024). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Dismenore Primer Pada Remaja Putri Di Sman 12 Kota Tangerang Selatan Tahun 2024*. Universitas Nasional.
<http://repository.unas.ac.id/11530/>.

