

AROMATERAPI BUNGA LAVENDER DENGAN TINGKAT KECEMASAN REMAJA PUTRI SAAT *PRE MENSTRUAL SYNDROME*

Lavender Aromatherapy With Anxiety Level On Teenage Girl When Pre Menstrual Syndrome

Ayut Merdikawati¹, Titin Andri Wihastuti², Laily Yuliatun³

^{1,2,3}Jurusan Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya Jl. Veteran Malang 65145 email:
¹ayut.fk@ub.ac.id

ABSTRAK

Pre Menstrual Syndrome merupakan salah satu keadaan yang dapat menimbulkan kecemasan. Remaja yang mengalami keadaan ini bisa terjadi cemas ringan, sedang atau berat. Aromaterapi bunga lavender merupakan salah satu terapi dengan menggunakan minyak esensial bunga lavender yang menghasilkan efek memberi rasa nyaman, menjadikan emosi dan perasaan lebih stabil, pikiran dan perasaan lebih tenang sehingga menjadikan penghirup dapat menghadapi situasi cemas dengan tenang. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui adakah pengaruh aromaterapi bunga lavender terhadap penurunan tingkat kecemasan pada remaja putri yang mengalami *Pre Menstrual Syndrome* di SMP Negeri 14 Malang. Desain penelitian *quasy eksperiment* dengan *non randomized control group pretest posttest*, dengan teknik purposive sampling, dan jumlah sampel 16 responden. Pengumpulan data dilakukan dengan kuesioner dan alat ceklist skala HARS. Teknik analisa menggunakan Uji *Wilcoxon* dan Uji *Mann-Whitney*. Hasil penelitian berdasarkan uji Mann-Whitney didapatkan $p = 0.001 < 0.05$, artinya ada pengaruh aromaterapi bunga lavender terhadap penurunan tingkat kecemasan pada remaja putri yang mengalami *Pre Menstrual Syndrome* di SMP Negeri 14 Malang. Berdasarkan keterbatasan penelitian ini, perlu diadakan penelitian lanjutan tentang penggunaan terapi herbal (aromaterapi yang lain) dipadukan dengan health education.

Kata Kunci : Aromaterapi Bunga Lavender, Tingkat Kecemasan, Remaja Putri, *Pre Menstrual Syndrome*

ABSTRACT

Pre Menstrual Syndrome is one of situations which is able to cause anxiety. Adolescent with this situation can get low, the moderate or chronic anxiety. Lavender aromatherapy is one of therapies using essential oil of lavender which has effect to give pleasant feelings, to make stable the emotion and feelings, to make calm the thought and feelings, so this condition can make inhaler is able to face worried situation calmly. Objective of the research is to know whether there is an influence of lavender aromatherapy toward the decrease of anxiety level on teenage girl with Pre Menstrual Syndrome in Junior High School 14 Malang. This research design is quasy experiment with non randomized control group pretest posttest, with purposive sampling technique, and the amount of sample is 16 respondents. Collection the data is done by using questionnaire and HARS scale check list. Analysis technique is done by using Wilcoxon test and Mann-Whitney test. According to the Mann-Whitney test gets $p = 0.001 < 0.05$, it means that there is influence of lavender aromatherapy toward the decrease of anxiety level on teenage girl with Pre Menstrual Syndrome in Junior High School 14 Malang. According to the limitation of this research, it is necessary to conduct further research on about utilizing herbal therapy (an other aromatherapy) that can be combined with health education. Keywords : Lavender Aromatherapy, the level of anxiety, Teenage Girl, Pre Menstrual Syndrome.

Key words : quality of life, elderly, factor dominant

LATAR BELAKANG

Perkembangan remaja terjadi dalam tiga periode yaitu masa remaja awal, tengah dan

akhir. Remaja awal (11-14 tahun) merupakan puncak pertumbuhan tertinggi (Wong, 2003). Pada masa remaja, banyak terjadi perubahan baik biologis, psikologis maupun sosial. Pada

masa tersebut terdapat perubahan fisik dan komposisi tubuh seperti pertumbuhan rambut pubis, rambut ketiak, timbulnya jerawat, dan produksi keringat yang berlebihan. Pada remaja perempuan terdapat perkembangan payudara dan menstruasi (Nelson, 1999).

Pada saat 2 minggu menjelang menstruasi umumnya remaja akan mengalami *Pre Menstrual Syndrome* (PMS) (Anonymous, 2004). *Pre Menstrual Syndrome* merupakan kumpulan gejala yang muncul antara 1 hingga 14 hari sebelum masa menstruasi dan biasanya berhenti saat menstruasi mulai akibat perubahan hormonal yang berhubungan dengan siklus saat ovulasi (pelepasan sel telur dari ovarium) dan haid (Karyadi, 2007). Gejala PMS bermacam-macam, bisa ringan sampai berat dan dapat menyerang secara psikologis maupun fisik. Secara psikologis yaitu mencakup kecemasan, mudah tersinggung, gangguan mood yang ringan atau berat, cemas, mudah marah, depresi, menangis, menjadi lupa, bingung dan insomnia. Sedangkan gejala fisik dapat terjadi sakit kepala, kelelahan, pusing, nyeri persendian, perut tegang, sakit punggung, sembelit hingga pingsan akibat nyeri yang amat hebat (David, 2008).

Menurut sebuah penelitian, terdapat sekitar 40% wanita berusia 13 - 50 tahun di Indonesia mengalami sindrom pra-menstruasi (Atus, 2007). Menurut data dari *The American College of Obstetricians and Gynecologists*, hampir 70% wanita di setiap bulan menderita PMS. *Pre Menstrual Syndrome* mempengaruhi 3 di antara 4 wanita subur dan diperkirakan mempengaruhi 70-90% wanita yang masih mengalami menstruasi. Tipe PMS bermacam-macam. Dr. Guy (1995), ahli kandungan dan kebidanan dari Fakultas Kedokteran UCLA, AS, membagi PMS menurut gejalanya yakni PMS tipe A (anxiety), H (hyperhydration), C (craving), dan D (depression). Delapan puluh persen gangguan PMS termasuk tipe A yang ditandai dengan gejala seperti rasa cemas, sensitif, saraf tegang, perasaan labil.

Penderita tipe H sekitar 60%, PMS C 40%, dan PMS D 20%. Kadang-kadang seorang wanita mengalami gejala gabungan, misalnya tipe A dan D secara bersamaan (Karyadi, 1999).

Kecemasan adalah suatu keadaan dimana individu atau kelompok mengalami perasaan yang sulit atau ketakutan dan aktivasi sistem saraf otonom dalam merespon terhadap ketidakjelasan ancaman yang tidak spesifik (Carpenito, 2000). Kecemasan pada umumnya berhubungan dengan adanya situasi yang mengancam atau membahayakan, yang timbul akibat adanya respons terhadap kondisi stres atau konflik (Sinar Harapan, 2003).

Dampak serius dari gejala cemas yang dialami pada saat PMS yaitu beberapa wanita mengalami depresi ringan sampai sedang (Karyadi, 1999). Hal ini tentu saja sangat berbahaya karena dapat mengganggu aktivitas sehari-hari baik masalah akademik, pekerjaan, keluarga dan social (Zahar, 2007). Keadaan ini dapat menyebabkan remaja mengalami masalah dalam hal prestasi di sekolah dan hubungan sosial dengan teman sebayanya atau gangguan aktivitas sehari-hari apabila PMS tersebut tidak tertangani dengan baik (Agustini, 2007).

Terapi yang dapat dilakukan untuk mengatasi kecemasan pada penderita PMS yaitu dengan terapi farmakologi (obat analgesik, obat penenang dan anti depresi) dan terapi non farmakologi (pola nutrisi yang sehat, olahraga, tidur yang cukup, menghindari rokok, menghindari stress, dan terapi relaksasi). Salah satu cara terapi non farmakologi yaitu terapi relaksasi dengan aroma terapi. Berdasarkan penelitian, berbagai minyak aroma dari bunga-bunga dan kayu-kayuan memiliki sifat terapeutik dan psikoterapeutik (Anwar, 2006). Saat ini sudah banyak penelitian yang membuktikan manfaat dari minyak aroma terapi. Penelitian medis akhir-akhir ini mengungkapkan bahwa bau yang terhirup memiliki dampak yang signifikan pada perasaan manusia. Menurut penelitian ilmiah, aroma yang tercium

berpengaruh terhadap otak, seperti halnya alkohol. Misalnya, aroma Lavender dapat meningkatkan frekuensi gelombang alfa di belakang kepala, dan keadaan ini diasosiasikan dengan relaksasi (Klinikmedis, 2008).

Pada penelitian yang lalu telah terbukti bahwa aroma terapi kenanga mampu menurunkan denyut nadi anak yang mengalami stres fisik karena aroma terapi kenanga sebagai salah satu alternative yang dapat membantu pengembalian fungsi jantung ke arah normal yang sebelumnya meningkat akibat stress fisik (Adib, 2005) dan aroma terapi mawar mampu menurunkan kecemasan pasien pre operasi *Benign Prostate Hyperplasia* (BPH) karena mawar bisa membantu relaksasi dan menurunkan tingkat kecemasan (Wahyuni, 2008). Riset terakhir membuktikan bahwa efek wewangian esensial pada tubuh dan pikiran dapat menghilangkan stres, meningkatkan kekebalan tubuh, dan menimbulkan perasaan bugar (Kaina, 2006).

Menurut studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti telah didapatkan data melalui wawancara bahwa di SMP Negeri 14 Malang menunjukkan bahwa siswi kelas VII-IX di SMP ini banyak mengalami masalah pada saat akan mengalami menstruasi. Hal ini menyebabkan aktivitas sehari-hari baik aktivitas akademik maupun sosial para siswi menjadi terganggu.

Berdasarkan fenomena diatas, peneliti ingin melakukan penelitian dengan menggunakan aromaterapi bunga lavender terhadap penurunan tingkat kecemasan pada remaja putri yang mengalami *Pre Menstrual Syndrome*.

METODE

Penelitian ini menggunakan rancangan *quasy eksperimental* dengan *non randomized control group pretest posttest*. Pengukuran tingkat kecemasan dilakukan pada dua kelompok yaitu kelompok kontrol

(tidak mendapatkan perlakuan aromaterapi) dan kelompok perlakuan (mendapat perlakuan aromaterapi) dengan menggunakan skala HARS.

Adapun langkah-langkah pengumpulan data adalah sebagai berikut: 1) Melakukan seleksi calon responden, melakukan pendekatan, memberikan penjelasan tentang tujuan penelitian dan jaminan kerahasiaan; 2) Memberikan kuesioner kepada responden dan diminta untuk menjawab pertanyaan yang ada pada kuesioner, pengisian dilakukan oleh responden langsung; 3) Setelah kuesioner dan hasil pengumpulan atau pengamatan terkumpul selanjutnya dipilih responden yang mengalami gejala-gejala *Pre Menstrual Syndrome*, kemudian dilakukan pengukuran tingkat kecemasan dengan menggunakan skala HARS untuk mengetahui apakah saat mengalami *Pre Menstrual Syndrome* responden mengalami cemas; 4) Sampel yang terpilih akan diminta persetujuannya untuk menjadi subyek penelitian dalam penelitian ini. Sampel yang bersedia akan diberi lembar informasi dan lembar persetujuan (*Informed Consent*) untuk diminta persetujuan sebagai responden, 5) Sampel yang telah menandatangani lembar persetujuan akan dikelompokkan menjadi kelompok perlakuan dan kelompok pembanding. Analisa data menggunakan *Wilcoxon Signed Rank Test* dan *Mann-Whitney Test* dengan $\alpha = 0.05$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Jumlah sampel penelitian yang digunakan dalam penelitian adalah 8 orang kelompok kontrol dan 8 orang kelompok perlakuan. Berdasarkan tabel 1 dan 2 dapat dilihat bahwa ada perbedaan perubahan tingkat kecemasan yang signifikan antara kelompok kontrol dan kelompok perlakuan.

Pembahasan

Tingkat Kecemasan Remaja Putri yang Mengalami Pre Menstrual Syndrome Pada Kelompok Kontrol

Hasil penelitian yang dilakukan di SMP Negeri 14 Malang menunjukkan tingkat kecemasan awal (pre test) pada kelompok kontrol yaitu sebagian besar dari subyek penelitian (50%) mengalami cemas berat, yang lainnya mengalami cemas sedang (37,5%) dan cemas ringan (12,5%). Pada saat dilakukan post test tidak terdapat perubahan yang signifikan, sebagian subyek masih banyak yang mengalami cemas berat (50%), cemas sedang (12,5%) dan cemas ringan (37,5%). Hasil ini sesuai dengan teori bahwa salah satu gejala yang dialami remaja saat mengalami Pre menstrual Syndrome yaitu cemas. Perasaan cemas bisa disebabkan karena kurangnya informasi yang diberikan kepada remaja sehubungan dengan menstruasi. Selain itu juga tingkat kecemasan seseorang tergantung dari coping individu dan pengalaman sebelumnya (Keliat, 1998).

Sebagian besar dari subyek penelitian berusia 13 tahun (62%) dan sisanya berusia 14 tahun (38%). Dari hasil penelitian didapatkan bahwa subyek penelitian yang

berusia 13 tahun mengalami tingkat kecemasan yang lebih tinggi daripada subyek yang berusia 14 tahun. Hal ini dikarenakan pada umumnya subyek yang berusia 13 tahun baru saja mengalami menstruasi (menarche). Keadaan ini yang kemungkinan dapat menyebabkan subyek mengalami tingkat kecemasan yang lebih tinggi saat Pre Menstrual Syndrome. Selain itu juga dapat disebabkan karena perubahan hormon yang memicu terjadinya ketidakstabilan emosi dalam diri masing-masing remaja.

Pada penelitian ini, aspek afektif dan kognitif terlihat lebih dominan menunjukkan adanya kecemasan daripada aspek fisiologis. Hasil pengukuran dengan menggunakan HARS didapati bahwa 87,5% dari subyek mengalami ketegangan, seperti merasa tegang, mudah terkejut, mudah menangis, dan mudah lelah, tidak dapat istirahat dengan nyaman dan gelisah. Dari aspek kognitif, semua subyek (100%) mengaku mengalami gangguan daya ingat dan daya konsentrasi. Sedangkan yang mengalami gangguan pada aspek fisiologis seperti gangguan pernapasan hanya 50% dan gangguan pencernaan sebesar 62,5%. Hal ini dikarenakan respon tiap individu berbeda satu dengan yang lainnya, karena individu memiliki mekanisme coping yang berbeda terhadap suatu masalah yang sama.

Tabel 1. Perubahan Tingkat Kecemasan Kelompok Kontrol Berdasarkan Skala HARS

Subjek Penelitian	Kelompok Kontrol		
	Skor Awal	Skor Akhir	Perubahan Skor
1	13	10	3
2	41	32	9
3	16	8	8
4	32	38	6
5	16	8	8
6	32	28	4
7	28	28	0
8	26	24	2
Rata-rata	25,5	22	3,5

Tingkat Kecemasan Remaja Putri yang Mengalami Pre Menstrual Syndrome Pada Kelompok Perlakuan

Pada saat 2 minggu menjelang menstruasi, remaja akan mengalami Pre Menstrual Syndrome. Pre Menstrual Syndrome merupakan kumpulan gejala yang muncul antara 1 hingga 14 hari sebelum masa

menstruasi dan biasanya berhenti saat menstruasi mulai akibat perubahan hormonal yang berhubungan dengan siklus saat ovulasi (pelepasan sel telur dari ovarium) dan haid. Gejala PMS bermacam-macam, salah satunya yaitu cemas. Perasaan cemas bisa disebabkan karena remaja merasa takut dengan hal yang akan dialami dan kurangnya informasi yang diberikan kepada remaja

sehubungan dengan menstruasi. Selain itu juga tingkat kecemasan seseorang tergantung dari coping individu dan pengalaman sebelumnya (Keliat, 1998). Pada umumnya gejala cemas atau ansietas pada remaja adalah meningkatnya aktivitas motorik. Pada remaja tanda ansietas dapat dilihat pada adanya pengungkapan yang berlebihan dan perilaku kompulsif (Carpenito, 1998).

Tabel 2. Perubahan Tingkat Kecemasan Kelompok Perlakuan Berdasarkan Skala HARS

Subjek Penelitian	Kelompok Kontrol		
	Skor Awal	Skor Akhir	Perubahan Skor
1	36	21	15
2	28	16	12
3	14	3	11
4	34	22	12
5	16	3	13
6	15	3	12
7	21	10	11
8	28	18	10
Rata-rata	24	12	12

Dari hasil penelitian, tingkat kecemasan awal (pre test) pada kelompok perlakuan diperoleh bahwa sebanyak 4 orang (50%) dalam kategori cemas berat, 3 orang (37,5%) dalam kategori cemas sedang, dan 1 orang dalam kategori cemas ringan (12,5%), sedangkan pada saat akhir (post test) tidak ada yang mengalami cemas berat, 4 orang (50%) cemas sedang, 1 orang (12,5%) cemas ringan dan 3 orang (37,5%) tidak mengalami cemas.

Maka dapat dianalisis dengan uji analisis Wilcoxon dengan tingkat kemaknaan $p < 0,05$, seperti terdapat pada lampiran didapatkan nilai $p = 0,011 < 0,05$ sehingga dapat diartikan bahwa pada kelompok perlakuan ada perbedaan penurunan tingkat kecemasan yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang telah membuktikan bahwa aromaterapi kenanga mampu menurunkan denyut nadi anak yang mengalami stres fisik dan juga telah dilakukan penelitian yang membuktikan bahwa aromaterapi dapat menurunkan kecemasan pada klien preoperasi Benign Prostate Hyperplasia (BPH).

Sesuai dengan teori, cemas timbul akibat adanya respons terhadap kondisi stres atau konflik. Stres yang dialami seseorang dapat menimbulkan reaksi yang ada pada tubuh baik secara fisiologis maupun psikologi (Hidayat, 2004). Jalur neural dan neuroendokrin di bawah kontrol hipotalamus akan diaktifkan dalam respons stres (Smeltzer dan Bare, 2002). Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk menurunkan tingkat kecemasan adalah dengan teknik relaksasi. Salah satu teknik relaksasi yang dapat digunakan adalah dengan menggunakan aromaterapi. Aromaterapi bekerja secara bertahap meliputi indera manusia terhadap bau. Respon terhadap persepsi aroma tersebut diintegrasikan di dalam hipotalamus, yang akan mengkoordinasikan penyesuaian yang diperlukan untuk mengembalikan ke keadaan homeostasis (Turana, 2007). Hal ini dapat menjadikan emosi dan perasaan lebih stabil, menjadikan pikiran dan perasaan lebih tenang, dan menjadikan penghirup dapat menghadapi situasi cemas dengan tenang (Kasanah, 2005). Melalui cara seperti ini, dapat mempengaruhi tidak hanya fisik tetapi juga ditingkatkan emosi. Sewaktu menarik nafas,

aroma ditangkap oleh reseptor di hidung yang kemudian memberikan informasi lebih jauh ke area di otak yang mengontrol emosi dan memori maupun memberikan informasi ke hipotalamus. Sistem limbic yang ada di otak juga menghasilkan seluruh respon naluri (emosi, seksualitas dan memori) dan berkaitan erat dengan otak yang mencermati indera pencium (Balkam, 2001).

Dari uraian di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa aromaterapi bunga lavender mempengaruhi penurunan tingkat kecemasan pada remaja putri yang mengalami Pre Menstrual Syndrome.

Dari hasil analisa data dengan uji analisis Wilcoxon dengan tingkat kemaknaan $p < 0,05$, seperti terdapat pada lampiran didapatkan nilai $p = 0,09$ sehingga dapat diartikan bahwa pada kelompok kontrol tidak ada perbedaan penurunan tingkat kecemasan yang signifikan antara pengukuran pada saat pre test dan post test. Dari uraian di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa remaja putri yang mengalami Pre Menstrual Syndrome yang tidak diberikan aromaterapi bunga lavender, kecemasaannya relatif tetap.

Berdasarkan uji analisis *Mann-Whitney* dengan tingkat kemaknaan $p < 0,05$ menggunakan SPSS versi 12 didapatkan nilai $p = 0,001 < 0,05$ sehingga dapat diartikan bahwa ada perbedaan perubahan tingkat kecemasan antara remaja putri yang mengalami *Pre Menstrual Syndrome* di SMP Negeri 14 Malang yang mendapatkan perlakuan aromaterapi bunga lavender dan yang tidak mendapatkan perlakuan aromaterapi bunga lavender.

Kecemasan adalah suatu keadaan dimana individu atau kelompok mengalami perasaan yang sulit atau ketakutan dan aktivasi sistem saraf otonom dalam merespon terhadap ketidakjelasan ancaman yang tidak spesifik (Carpenito, 2000). Kecemasan pada remaja yang berlebihan akan mempengaruhi interaksi sosial dan perkembangan remaja. Remaja akan mengalami kesulitan berkonsentrasi dalam belajar dan kesulitan

untuk berinteraksi dengan lingkungannya (Soetjiningsih, 1995).

Menurut Kasanah, 2005, aromaterapi merupakan salah satu cara terapi dengan memanfaatkan minyak esensial/minyak atsiri (*essential oil/volatile oil*) dan organ *olfactory* (penciuman) manusia. Aromaterapi memiliki beberapa khasiat, antara lain, menjadikan emosi dan perasaan lebih stabil, menjadikan pikiran dan perasaan lebih tenang, dan menjadikan penghirup dapat menghadapi situasi cemas dengan tenang. Pada penelitian ini terkait dengan peran perawat sebagai *care giver* yang dapat dilakukan dengan membantu klien meningkatkan pengetahuan dalam penggunaan terapi herbal untuk mengatasi kecemasan. Meskipun pada penelitian ini faktor-faktor yang menjadi penyebab cemas tidak diberikan intervensi. Namun, diharapkan dengan terapi herbal dapat menurunkan kecemasan klien, sehingga tanpa penggunaan obat sintesa.

Berdasarkan uraian tersebut diatas memang tujuan dilakukan pemberian aromaterapi bunga lavender pada remaja putri yang mengalami *Pre Menstrual Syndrome* adalah untuk menganalisa perbedaan penurunan tingkat kecemasan pada remaja putri yang mengalami *Pre Menstrual Syndrome* di SMP Negeri 14 Malang yang mendapatkan perlakuan aromaterapi bunga lavender dengan yang tidak mendapatkan perlakuan aromaterapi bunga lavender. Berdasarkan penelitian diketahui bahwa tingkat kecemasan pada kelompok perlakuan mengalami penurunan ke tingkat yang lebih ringan apabila dibandingkan dengan penurunan tingkat kecemasan pada kelompok kontrol.

KESIMPULAN DAN SARAN

Pada kelompok kontrol, tidak ada perubahan tingkat kecemasan yang signifikan antara pengukuran pada saat *pre test* dan *post test*. Pada kelompok perlakuan, ada perubahan tingkat kecemasan yang signifikan antara pengukuran pada saat *pre test* dan *post*

test. Berdasarkan uji *Mann-whitney* didapatkan nilai $p < 0.05$ (0.001), maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan perubahan tingkat kecemasan antara kelompok kontrol dan kelompok perlakuan.

DAFTAR PUSTAKA

- Adnyana, Ketut, & Hamdani, Syarif, 2005. Terapi Aroma yang Menenangkan dan Menyembuhkan, (Online), (<http://www.pikiran-rakyat.com/cetak/2005/0305/03/cakrawala/lainnya02.htm>, diakses 23 Maret 2008).
- Agustini, Sheila. 2007. Pre Menstrual Syndrome/ Sindroma Pra Haid, (Online), (<http://www.medikaholistik.com/2033/2004/11/28/medika.html>, diakses 30 April 2008).
- Alimul, Azis. 2003. Riset Keperawatan dan Teknik Penulisan Ilmiah. Jakarta: Salemba Medika.
- Anonymous, 2000. Pre Menstrual Syndrome, (Online), (<http://www.whcws.com/articles/pms.htm>, diakses 09 Mei 2008).
- Anonymous, 2004. LAVENDER, Si Ungu Ajaib, (Online), (<http://www.pontianakpost.com/berita/index.asp?Berita=Canda&id=71597>, diakses 19 Agustus 2008).
- Anonymous, 2006. Jenis-jenis Insektisida Hidup, (Online), (<http://www.balipost.co.id/balipostcetaK/2006/6/12/12.htm>, diakses 19 Agustus 2008).
- Anonymous, 2008. Profil Sekolah, (Online), (<http://smptnegeri14malang.blogspot.com/>, diakses 16 Januari 2009).
- Anwar, Uci, 2006. Aromaterapi tak Sekadar Wewangian, (Online), (<http://www.mail-archive.com/milisonova@news.gramedia-majalah.com/msg01240.html>, diakses 23 Maret 2008).
- Balkam, J. 2001. Aromaterapi: Penuntun Praktis untuk Pijat Minyak Atsiri dan Aroma. Jakarta: Cempaka.
- Carpenito. 2000. Diagnosa Keperawatan. Jakarta: EGC.
- Dahlan, Dr. M Sopiudin. 2004. Statistik Untuk Kedokteran Dan Kesehatan, Uji Hipotesis Dengan Menggunakan SPSS Program 12 Jam: Cetakan Pertama. PT. Arkans: Jakarta.
- Hidayat, A. Azis Alimul. 2004. Pengantar Ilmu Keperawatan Anak I. Surabaya: Departemen Pendidikan Kebudayaan.
- Idionline. 2004. Mengatasi PMS, (Online), (http://www.keluargasehat.com/klinika-isi.php?news_id=185, diakses 04 Juni 2008).
- Kaina, 2006. Aromaterapi. Grafindo Litera Media, Yogyakarta.
- Karyadi, Elvina. 1999. Menangkal Rasa Sakit Menjelang Haid, (Online), (<http://www.indonesia.com/intisari/1999/Mei/haid.htm>, diakses 04 Juni 2008).
- Kasanah, Noer, 2005. Aromaterapi, (Online), (http://imsa-sisters.imsa.us/index.php?option=com_content&task=view&id=135&Itemid=99, diakses 23 Maret 2008).
- Kurniawi, Yeni. 2003. Kecemasan Sumber dari Stress, (Online), (<http://www.sinarharapan.com>, diakses 11 Mei 2008).
- Maramis. 2005. Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa. Surabaya: Erlangga.
- Moline ML, Zendell SM. 2000. Evaluating and Managing Premenstrual Syndrome, (Online), (<http://www.medscape.com/medscape/WomensHealth/journal/2000>, diakses 09 Mei 2008).
- Nelson, 1999. Ilmu Kesehatan Anak. Jakarta: EGC.
- Nursalam. 2003. Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pedoman Skripsi, Thesis, Dan Instrument Penelitian Keperawatan. Jakarta: Salemba Medika.
- Paham, Dian, 2006. Bel' Air, (Online), (<http://kunyaoyan.multiply.com/links/item/2>, diakses 23 Maret 2008).

- Sevilla et all, 1988. Pengantar Metode Penelitian. Alimuddin Tuwu (penterjemah), 1993. Jakarta: Universitas Indonesia Press.
- Smeltzer & Bare, 2002. Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah. Jakarta: EGC.
- Soetjiningsih.1995. Tumbuh Kembang Anak. Jakarta: EGC.
- Stuart & Sundeen, 1998. Keperawatan Jiwa. Jakarta: EGC. Sugiantoro, Hendra. Sensasi Aromaterapi, (Online), (<http://balipost.com>, diakses 09 Mei 2008).