

PENGARUH AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP PENURUNAN DISMENOREA PRIMER PADA REMAJA PUTRI : *LITERATURE REVIEW*

Devi Elfita Sari^{1*}

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Husada Palembang¹

*Corresponding Author : devielifta38@yahoo.com

ABSTRAK

Dismenore dapat mengganggu kegiatan sehari-hari dan menurunkan kinerja, kondisi nyeri di bagian perut dimulai dari perut bagian bawah yang terkadang sakitnya bisa meluas sampai ke bagian punggung, punggung bawah dan paha. Remaja Putri merasakan *dismenore* yang berbeda-beda, ada yang sedikit terganggu namun ada juga yang sangat terganggu sehingga tidak dapat menjalankan aktivitas sehari-hari dan membuatnya harus istirahat sampai terpaksa absen atau tidak masuk dari sekolah/pekerjaan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh aromaterapi lavender terhadap penurunan dismenore pada remaja putri. Penelitian literature review dengan pustaka elektronik 4 database (*PubMed, Research Gate, Google Scholar, dan Science Direct*) sesuai topik yang diterbitkan dalam bahasa Indonesia dan bahasa Inggris pada tahun 2020-2025. Strategi pencarian artikel menggunakan PICOT framework dengan keyword yang disesuaikan dengan penulisan. Artikel dipilih berdasarkan topik penelitian dan identifikasi abstrak yang sesuai dengan kriteria inklusi sebelum dilakukan review. Dari semua artikel diketahui bahwa ada pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap penurunan tingkat dismenore. Teknik ini dapat menstimulasi hipotalamus untuk mengeluarkan enkefalin yang berfungsi sebagai penghilang rasa sakit alami dan menghasilkan perasaan rileks.

Kata kunci : aromaterapi lavender, *dismenore*, remaja putri

ABSTRACT

Introduction : *Dysmenorrhea can interfere with daily activities and reduce performance, the condition of pain in the abdomen starts from the lower abdomen which sometimes the pain can extend to the back, lower back and thighs. Adolescent women feel different dysmenorrhea, some are slightly disturbed but some are so disturbed that they cannot carry out their daily activities and make them have to take breaks until they are forced to be absent or not enter school/work. Objective: This study aims to analyze the effect of lavender aromatherapy on the reduction of dysmenorrhea in adolescent girls. Design: literature review research with electronic library 4 databases (PubMed, Research Gate, Google Scholar, and Science Direct) according to topics published in Indonesian and English in 2019-2024. Method: article search strategy using the PICOT framework with keywords tailored to the writing. Articles selected based on Research topics and abstract identification that meet the inclusion criteria before the review. Results: From all the articles, it was known that there was an effect of lavender aromatherapy on the reduction of dysmenorrhea. This technique can stimulate the hypothalamus to secrete enkephalin which acts as a natural pain reliever and produces a feeling of relaxation.*

Keywords : lavender aromatherapy, dysmenorrhea, adolescent women

PENDAHULUAN

Gangguan menstruasi yang sering dialami oleh remaja putri antara lain *dismenore* (Wrisnijati, 2019). Remaja putri lebih sering mengalami *dismenore* primer, hal ini dikarenakan siklus hormonal yang dialami remaja belum cukup stabil, dan belum sering mengalami kontraksi uterus seperti wanita dewasa muda (Christiana, 2015). Angka kejadian berdasarkan *Association of Southeast Asian Nations (ASEAN)* menunjukkan *dismenore* di seluruh dunia sangat tinggi, rata-rata lebih dari 50% perempuan di dunia mengalami *dismenore* primer, di Indonesia sendiri angka kejadian *dismenore* primer sebesar 54.89% (Tsamara, 2020). Banyaknya remaja putri mengalami gangguan aktivitas belajar disebabkan oleh *dismenore*

yang dirasakan yaitu berdampak pada fisik yang mudah lelah dan tidak bersemangat, serta sulit berkonsentrasi karena rasa tidak nyaman yang timbul (Putri, 2017). Secara umum hal ini dapat menyebabkan penurunan kualitas hidup pada remaja putri dan berdampak negatif pada aspek kehidupannya (Ezeukwu *et al.*, 2014 dalam Wrisnijati, 2019).

Cara untuk mengurangi kejadian *dismenore* yaitu dengan cara farmakologi dan non farmakologi. Secara farmakologi penanganan yang dapat digunakan pada nyeri haid antara lain adalah pemberian analgetik, terapi hormonal dan terapi dengan obat nonsteroid antiprostaglandin. Sedangkan penanganan non-farmakologis dengan terapi komplementer (Marzouk, El-Nemer, & Baraka, 2013). Salah satu jenis terapi komplementer yang dapat digunakan adalah aroma terapi yang menggunakan minyak esensial dengan kandungan senyawa aromatik dari tumbuhan yang dapat mengatasi masalah kesehatan dan meningkatkan kualitas hidup secara umum (Purwanto, 2013).

Minyak esensial dapat digunakan dengan berbagai cara, termasuk pijat, mandi, dan inhalasi. Saat minyak esensial dihirup, sel reseptor penciuman dirangsang dan impuls ditransmisikan ke pusat emosional otak, atau "sistem limbik". Aroma terapi juga dapat meningkatkan sirkulasi darah sehingga dapat mengurangi kejang otot. Jenis minyak yang digunakan juga berbagai macam dan dapat digunakan pada tubuh dengan cara berbeda-beda pula, ada yang memiliki efek relaksasi, memberi energi, menenangkan, atau membangkitkan semangat. Aroma terapi juga tidak mahal serta aman digunakan bagi tubuh sehingga dapat digunakan untuk mengatasi dismenorea primer pada remaja putri (Marzouk, El-Nemer, & Baraka, 2013).

Selain itu, Aromaterapi juga banyak digunakan dalam studi klinis karena mudah digunakan, dan dapat digunakan terlepas dari waktu dan tempat, bertindak cepat, dan hampir tidak memiliki efek samping (Kwon, Ahn, & Jeon, 2020). Oleh karena itu, tujuan dari penelitian ini adalah melakukan *literature review* dan menganalisis studi atau topik penelitian terkait penggunaan aromaterapi lavender yang berbasis bukti atau berdasarkan *evidence based* yang dapat menurunkan intensitas dismenorea primer pada remaja putri.

Masa remaja merupakan suatu periode pematangan organ reproduksi manusia yang sering disebut dengan masa pubertas. Pada remaja putri, masa pubertas ditandai dengan adanya pertumbuhan payudara, tumbuh rambut di kemaluan dan ketiak, perubahan psikis, serta menstruasi (Rohan & Siyoto, 2013). Menstruasi atau haid merupakan perdarahan secara periodik dan siklik dari rahim dan disertai pengeluaran (deskuamasi) endometrium yang tidak dibuahi oleh sel sperma (Nugroho, 2012). Usia remaja terjadi berbagai perubahan hormon diantaranya hormon estrogen dan progesteron yang mulai berperan aktif ketika memasuki usia remaja sehingga menyebabkan perubahan fisik maupun psikologi contohnya membesarnya payudara, melebarnya panggul, tumbuh rambut halus di sekitar kemaluan dan ketiak serta terjadinya peristiwa menstruasi pada wanita subur yang memasuki usia remaja secara berkala akibat terlepasnya lapisan endometrium uterus (Sukarni, 2013).

Dismenore merupakan kondisi dimana rasa yang sangat sakit di bagian perut dimulai dari perut bagian bawah yang terkadang sakitnya bisa meluas sampai ke bagian punggung, punggung bawah dan paha (Februanti, 2017). Pada umumnya perempuan merasakan keluhan berupa nyeri atau kram di bagian perut menjelang haid yang dapat berlangsung hingga 2 sampai 3 hari, dimulai dari sehari sebelum mulai haid. Wanita merasakan nyeri perut saat haid (*dismenore*) yang berbeda-beda, ada yang sedikit terganggu namun ada juga yang sangat terganggu sehingga tidak dapat menjalankan aktivitas sehari-hari dan membuatnya harus istirahat sampai terpaksa absen atau tidak masuk dari sekolah/pekerjaan (Andriani, 2013).

Disminore primer terjadi karena peningkatan (PG) F2- alfa yang merupakan suatu *siklooksigenase* (COX-2) yang mengakibatkan hipeertonus dan vasokonstriksi pada miometrium sehingga terjadi iskemia dan nyeri pada bagian bawah perut (Faziah & Mukhoirotin, 2020). adanya kontraksi yang kuat dan lama pada dinding rahim, hormon prostaglandin yang tinggi

dan pelebaran dinding rahim saat mengeluarkan darah haid sehingga terjadilah nyeri saat haid. Bentuk dismenore yang banyak dialami oleh remaja adalah kekauan dan kejang di bagian bawah perut. Rasanya sangat tidak nyaman sehingga menyebabkan mudah marah, gampang tersinggng, mual, muntah, kenaikan berat badan, perut kembung, punggung terasa nyeri, sakit kepala, timbul jerawat, tegang, lesu dan depresi. Penggunaan dari metode komplementer dan alternatif luas menyebar dengan pemanfaatan yang semakin meningkat selama bertahun-tahun di banyak negara (Fouladbakhsh, 2007). Salah satu cara terapi non farmakologis yaitu penggunaan aromaterapi. Aromaterapi adalah suatu pengobatan alternatif yang menggunakan wangi-wangian yang berasal dari senyawasenyawa 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).

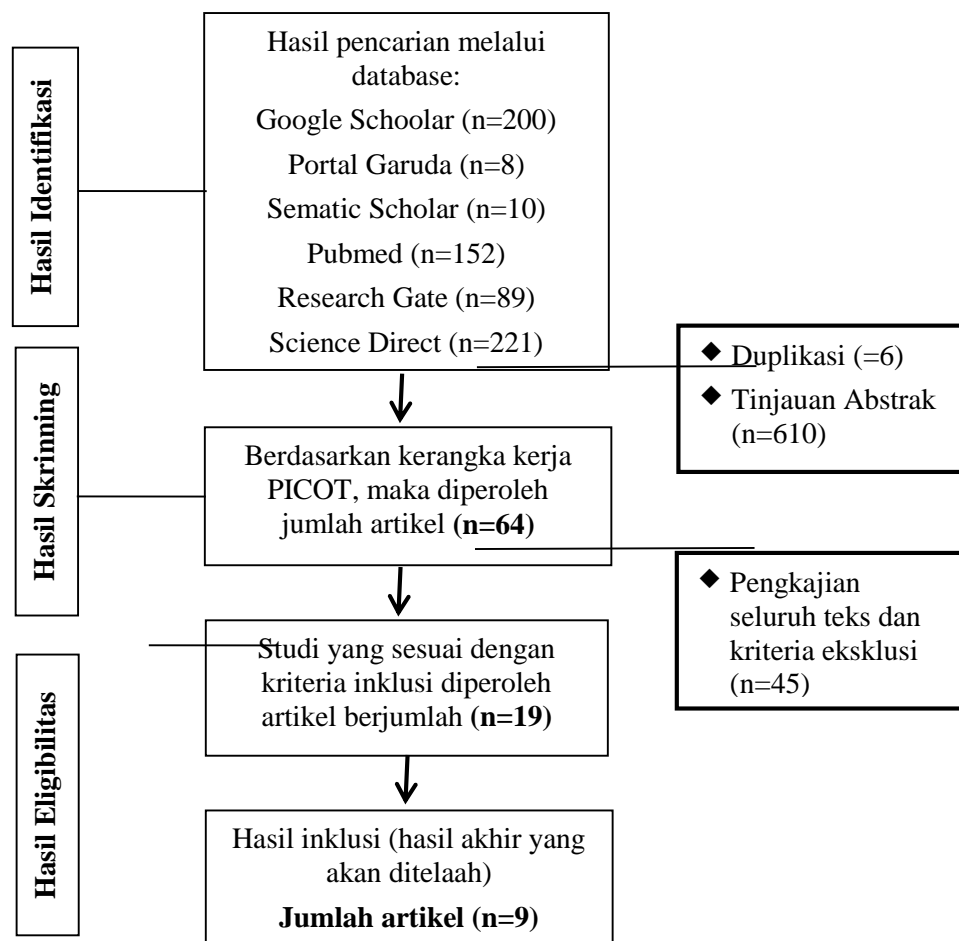
Terapi non farmakologi salah satunya ialah memberikan aromaterapi menggunakan minyak *essensial*. Aromaterapi yang banyak digemari salah satunya ialah lavender, karena mengandung antibiotika (*linalool* 26,12%) dan antidepresan (*linalyl acetate* 26,32). Dibuktikan dapat mengurangi kecemasan dan menurunkan sensasi nyeri sehingga peneliti memilih aromaterapi lavender merupakan aroma yang cocok digunakan dalam penurunan nyeri dismenore. Keuntungan lainnya penggunaan aromaterapi adalah *simple* dan tidak mahal serta melakukannya dapat dimana saja dan kapan saja sesuai kebutuhan (Hidayati, 2019). Hasil penelitian menunjukan bahwa penggunaan aromaterapi lavender dibuktikan mengurangi intensitas nyeri dan merupakan alternatif pengobatan komplementer yang efektif digunakan Menurut penelitian yang dilakukan Hidayati, dkk tahun 2019 aromaterapi lavender mampu menurunkan nyeri karena memiliki kandungan utamanya yaitu *linalyl asetat* yang befungsi melemaskan sistem saraf yang tegang dan *linalool* berperan sebagai relaksasi dan penenang sehingga nyeri dismenore dapat berkurang.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain penelusuran *literature review* yang menggunakan kerangka kerja khusus yang disebut dengan PICOT, antara lain *Patient Problem (or Population)* yaitu dismenorea yang dirasakan oleh remaja putri, *Intervention* yaitu berbagai intervensi dengan berbagai jenis aroma terapi, *Comparison or Control* yaitu pada penelitian terdapat perbandingan dengan atau tanpa menggunakan kelompok kontrol baik dengan pengobatan maupun tanpa melakukan pengobatan, *Outcome* yaitu terdapat penurunan intensitas dismenorea primer, dan *Time* yaitu tanggal publikasi penelitian dilakukan dalam rentang waktu pada tahun 2020- 2024. Dalam penelusuran literatur dilakukan secara daring (*online*) yang dilakukan dengan menuliskan kata kunci yang sesuai dengan MeSH (*Medical Subject Heading*) yaitu “*dysmenorrhea*”, “*menstrual pain*”, “*aroma therapy*”, “*essential oil*”, “*effect*” untuk pencarian jurnal berbahasa Inggris, sedangkan untuk literatur berbahasa Indonesia menggunakan kata kunci “*dismenorea*”, “*nyeri haid*”, “*aroma terapi*”, “*minyak atsiri*”, dan “*pengaruh*”.

Database yang digunakan pada penelitian ini menggunakan database *online* dengan topik medis/kesehatan dan akademis, antara lain *PubMed*, *Research Gate*, *Google Scholar*, and *Science Direct*. Peneliti juga memfokuskan cakupan penelusuran literatur pada periode waktu tahun 2020-2024. Hasil penelusuran literatur kemudian diunduh dan dilakukan skrining terhadap judul dan abstraknya, dilanjutkan dengan diseleksi berdasarkan kriteria inklusi dan judul dan abstrak yang tergolong kedalam kriteria eksklusi akan dieliminasi. Literatur yang sesuai dengan kriteria inklusi akan dilakukan seleksi lanjutan dengan membaca seluruh isi teks atau *full-text screening* yang kemudian akan dijadikan sebagai bahan primer dalam melakukan *literature review*.

HASIL



Gambar 1. Diagram PRISMA Pencarian Artikel

Hasil penelusuran literatur akan dijabarkan pada bagan PRISMA yang ditunjukkan pada Gambar 1 diatas. Sebagian besar literatur yang ditemukan merupakan jurnal nasional dan beberapa jurnal internasional. Data yang diperoleh mencakup 9 artikel yaitu 6 artikel bahasa Indonesia dan 2 artikel bahasa Inggris yang dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Hasil Penelitian Artikel Terpilih

No	Peneliti tahun	Judul	Alat/Cara penggunaan	Sampel	Metode/ analisis data	Hasil Penelitian
1	Farid Zayeri , Ziba Raisi Dehkord, Fatemeh Sadat Hosseini-Baharanci. 2019	The clinical efficacy of lavender oil inhalation on intensity of menstrual pain from primary dysmenorrhea	The intervention group was given to inhale lavender essential oil (diluted in sesame oil in a ratio of 2:1). The control group only inhaled sesame essential oil. Visual analogue scales (VAS) were used to	96 sampel	The qualitative and quantitative variables described through frequency tables and mean and standard deviation (SD), respectively. Independent sample t test and	The students' mean \pm standard deviation (SD) age was 20.32 \pm 1.38 years. No significant difference was found in demographic and menstrual characteristics between groups.

			<i>assess pain scores at the beginning and 1, 2, 4, and 48 hours after the intervention</i>		<i>chi-square tests were utilized.</i>	<i>The mean VAS was not significantly different between groups at the baseline. Lavender inhalation reduced the mean±SD primary dysmenorrhea score of 2.92±0.2 according to VAS significantly during 48 first hours adjusted for baseline VAS (P < 0.001).</i>
2	Indah Christiana dan Dwi Jayanti. 2020	Pengaruh Pemberian Aroma Terapi Lavender Terhadap Tingkat Nyeri Haid (Dismenore Primer) Di Asrama Putri Stikes Banyuwangi Tahun 2020.	Penghirupan uap minyak lavender dengan cara tuangkan setengah air panas ke dalam mangkuk dan tambahkan 5-10 tetes. Letakkan wajah di atas kompor sekitar 7-10 cc, tutup mata, dan hirup asapnya hingga baunya hampir hilang	33 sampel	<i>Pra eksperimental dengan one group pre and post test</i>	Sebelum dilakukan pemberian terapi aroma lavender 6 responden (18%) nyeri berat, 19 responden (58%) nyeri sedang dan 8 responden (24%) nyeri ringan dan setelah dilakukan pemberian terapi aroma lavender 8 responden (24%) tidak nyeri, 19 responden (58%) nyeri ringan, 5 responden (15%) nyeri sedang dan 1 responden (3%) nyeri berat.
3	Rose Nur Hudharian i, Yunani, Alfi Ristanti. (2022).	<i>The Effect Of Massage Effleurage With Lavender Aromatherapy On The Intensity Of Dysmenore Pain In Adolescent Women In The Pabelan Health Center.</i>	Memasukan 3 tetes aromaterapi lavender ke dalam 40 ml air dan menjalankannya melalui diffuser dan dihidupkan selama terapi pijat effleurage	28 sampel	<i>Quasy experimental with one group pre-posttest design</i>	Skala nyeri dismenore pada remaja putri setelah intervensi terapi Massage Effleurage dikombinasikan dengan Aromaterapi Lavender terendah 2 dan tertinggi 4 yang tadinya terendah 7 dan tertinggi 9.

4	Maria Antonia Nurak, M. Dinah Charlota Lerik, Paula Tibuludji, Muntasir, Refli. 2020	<i>Effectiveness of Lavender (Lavandula angustifolia) and Jasmine (Jasminum officinale) Aromatherapy on the Intensity of Dysmenorrhea in Student of Faculty of Public Health, Universitas Nusa Cendana, Kupang</i>	Diberikan secara inhalasi selama 10 menit	40 sampel	<i>Quasi experiment with no control group</i>	Intensitas dismenoreia setelah intervensi aroma terapi lavender ($mean=2.35$; $SD=0.48$), dan aroma terapi bunga melati ($mean=2.45$; $SD=0.51$) menurut statistik menurun secara signifikan ($p<0.001$). Secara statistik tidak terdapat perbedaan efektivitas yang signifikan antara aroma terapi lavender dan aroma terapi bunga melati ($p=0.52$).
5	Thenmozhi and Bhuvaneshwari. 2020	<i>Effectiveness of aromatherapy on menstrual distress among adolescent girls</i>	<i>Inhalation of lavender aromatherapy on the 7th day of the menstrual cycle for 2 menstrual cycles with a post-test on the first day of menstruation</i>	60 sampel	<i>Quantitative approach with Pre-experimental research design Pre-experimental design Sixty adolescent girls with primary Dysmenorrhea</i>	<i>Lavender aromatherapy is effective in reducing menstrual distress in primary dysmenorrhea ($P < 0.001$)</i>
6	AA Sg Dewi Pradnya Pramita et al. 2020	<i>The Effect Of Lavender Aromatherapy On Dysmenorrhoea Students In Institute Of Health Science Medica Persada Bali</i>	Minyak lavender dengan dosis 2-4 tetes sekali sehari dioles di bagian bawah perut dan dipijat selama ± 10 menit	28 sampel	<i>Quasy experimental with one group pre-posttest design</i>	28 responden (73,7%) mengalami nyeri sedang dan 10 responden (26,3%) mengalami nyeri berat saat menstruasi sebelum dilakukan intervensi aromaterapi lavender. Setelah diberikan intervensi terdapat 4 responden (10,5%) yang mengalami nyeri sedang dan 24 responden (63,2%) yang

						mengalami nyeriringan pada kelompok pre test nyeri sedang. Sebanyak 4 responden (10,5%) mengalami penurunan tingkat nyeri dari berat menjadi sedang, dan 6 responden (15,8%) menjadi nyeri ringan pada kelompok pre test nyeri berat.
7	Rina Nuraeni, Arin Nurholipah 2021	Aromaterapi Lavender Terhadap Intensitas Nyeri Haid (Dysmenorrhea) Pada Mahasiswi Tingkat II	Nafas bebas dengan menghirup uap minyak lavender dengan menuangkan setengah air panas ke dalam mangkuk dengan minyak lavender 5-10 tetes Dedekatkan ke wajah di atas kompor sekitar 7-10 cc menikmati aromaterapi dengan menutup mata, dan menghirup udaranya hingga baunya hampir hilang	20 sampel	<i>Pre Experiment</i> dengan pendekatan <i>one group pretest posttest Design</i> Uji Wilcoxon	Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa sebelum diberikan aromaterapi lavender kurang dari setengah (35,0%) intensitas nyeri haid adalah berat. Sesudah diberikan aromaterapi lavender kurang dari setengah (40,0%) intensitas nyeri haid adalah sedang. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa nilai ($\square\square=0,001$). Dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa, Aromaterapi lavender berpengaruh terhadap intensitas nyeri haid (<i>dysmenorrhea</i>) pada mahasiswi tingkat II di STIKes YPIB Majalengka.
8	Eka Oktavianto, Endar Timiyatun, Suryati 2021	Efektifitas “ <i>magic cool</i> ” aromaterapi lavender terhadap penurunan skor nyeri dismenorea	Dilakukan selama 15 menit dengan cara teteskan minyak esensial lavender sebanyak 5 tetes ke dalam sapu tangan dengan kondisi	40 sampel	<i>Pre Experiment</i> Dengan pendekatan <i>one group pre-post test design without</i>	Bahwa rata-rata skala nyeri dismenorea sebelum diberikan intervensi 7,40, setelah diberikan perlakuan pertama selama 5

			dingin serta lembab, usapkan ke wajah, leher, serta tangan, sambilaromanya dihirup		<i>Control Uji Paired sample t-test (uji t-dependent)</i>	menit rata-rata skala dismenorea menjadi turun 6,30, kemudian diberikan kembali perlakuan kedua selama 5 menit, rata-rata skala menjadi turun 5,0, setelah itu dilanjutkan kembali perlakuan ketiga selama 5 menit nyeri menjadi turun dengan rata-rata skala 3,6. Nilai mean yaitu - 3,8, nilai <i>t hitung</i> sebesar 10,56 dan nilai <i>p</i> sebesar 0,000 (nilai <i>p</i> < 0,05).
9	Intan Kumalasar i, Bambang Soewito, Maliha Amin, Maksuk, Viona Ovaliandari 2022	<i>The intervention of Lavender Aroma Therapy to Reduce the Pain Intensity Of Dysmenorrhea In Adolescent</i>	Memberikan aromaterapi lavender selama tiga hari berturut-turut dalam waktu \pm 30 menit sebanyak 2 x 1 hari di pagi dan sore hari	86 sampel	Penelitian ini menggunakan desain kualitatif dengan studi kasus pendekatan untuk menggambarkan informasi mendalam dan mengeksplorasi klien	Memberikan aromaterapi lavender selama tiga hari berturut-turut dalam waktu \pm 30 menit sebanyak 2 x 1 hari di pagi dan sore hari terbukti mengurangi intensitas nyeri dismenorea pada Ms. B dari skala 6 banding 1, sementara Ms. Ra mengalami penurunan intensitas nyeri dari skala 7 menjadi 2. Perbedaan hasil akhir penurunan dalam intensitas nyeri lebih karena perbedaan rasa sakit awal intensitas pada kedua pasien.

PEMBAHASAN

Rose Nur Hudhariani, Yunani, Alf Ristanti. (2022), Indah Christiana dan Dwi Jayanti. (2020), Rose Nur Hudhariani, Yunani, Alf Ristanti. (2022), Maria Antonia Nurak, M.Dinah Charlota Lerik, Paula Tibuludji, Muntasir, Refli. (2020), *Thenmozhi and Bhuvaneshwari* .(2020), AA Sg Dewi Pradnya Pramita et al.(2020), Rina Nuraeni, Arin

Nurholipah. (2021), Eka Oktavianto, Endar Timiyatun, Suryati. (2021), Intan Kumalasari, Bambang Soewito, Maliha Amin, Maksuk, Viona Ovaliandari. (2022). yang menggunakan tiga Quasy Experimental, dua *the qualitative and quantitative*, empat *Pra eksperimental dengan one group pre and post test*. Metode pemilihan sampel sudah sesuai dengan standar penelitian eksperimen, yaitu purposive sampling, total sampling, random sampling, non probability sampling, dan convenience sampling. Setiap sampel yang diambil sesuai dengan kriteria inklusi yang sudah ditetapkan oleh peneliti. Populasi yang digunakan dalam 9 penelitian ini yaitu remaja putri yang mengalami dismenore. Total jumlah responden yang digunakan dalam masing – masing berada pada rentang 24 - 96 orang. Kriteria inklusi dan eksklusi sampel didasarkan pada tujuan spesifik penelitian yaitu rata-rata kriteria inklusi pada 9 penelitian yaitu wanita yang sudah menstruasi dan mengalami dismenoreia.

Media yang digunakan dalam pemberian intervensi dari 9 artikel yang telah di review diantaranya: inhalasi, aromaterapi lavender, tissue, dan panduan teknik. Terdapat jurnal yang menyebutkan media yang digunakan dalam penelitian namun ada juga jurnal yang tidak menyebutkan media apa saja yang digunakan. sembilan jurnal penelitian yang dianalisis mayoritas penelitian diberikan oleh siswa SMA dan Kuliah berusia 14 - 20 tahun. Rata- rata waktu pemberian intervensi selama 15 - 30 menit. Parameter diukur atau variabel dependen dalam 9 jurnal hasil penelitian ini adalah skala nyeri sebelum dan sesudah intervensi. Semua jurnal penelitian yang didapatkan menunjukkan bahwa intervensi menggunakan teknik non farmakologi berupa aromaterapi lavender berhasil mengatasi dismenoreia atau nyeri haid secara signifikan.

Dari 9 artikel menunjukkan bahwa ada satu artikel yang menggunakan kelompok kontrol dan intervensi pada artikel yang diteliti oleh Farid Zayeri et al (2019) hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah 48 jam pemberian aromaterapi lavender terdapat penurunan nyeri yaitu dari 37 (77,1%) menjadi 11 (22,9%) pada kelompok intervensi dan menunjukkan bahwa siswa dalam kelompok lavender mengalami Visual Analogue Scale (VAS) yang jauh lebih rendah dibandingkan dengan kelompok control dari waktu ke waktu. Sedangkan pada hasil 7 jurnal yang hanya menggunakan kelompok intervensi saja rata-rata menunjukkan penurunan nyeri dismenore seperti penelitian yang dilakukan oleh Indah Christiana dan Dwi Jayanti (2020) hasil penelitian menunjukkan Sebelum dilakukan pemberian terapi aroma lavender 6 responden (18%) nyeri berat, 19 responden (58%) nyeri sedang dan 8 responden (24%) nyeri ringan dan setelah dilakukan pemberian terapi aroma lavender 8 responden (24%) tidak nyeri, 19 responden (58%) nyeri ringan, 5 responden (15%) nyeri sedang dan 1 responden (3%) nyeri berat.

Hasil penelitian Rose Nur Hudhariani, Yunani, Alfi Ristanti. (2022). mengatakan bahwa Skala nyeri dismenore pada remaja putri setelah intervensi terapi Massage Effleurage dikombinasikan dengan Aromaterapi Lavender terendah 2 dan tertinggi 4 yang tadinya terendah 7 dan tertinggi 9. Penelitian pendukung dari penelitian Maria Antonia Nurak, M.Dinah Charlota Lerik, Paula Tibuludji, Muntasir, Refli. 2020. bahwa Intensitas dismenoreia setelah intervensi aroma terapi lavender ($mean=2.35$; $SD=0.48$), dan aroma terapi bunga melati ($mean=2.45$; $SD=0.51$) menurut statistik menurun secara signifikan ($p<0.001$). Secara statistik tidak terdapat perbedaan efektifitas yang signifikan antara aroma terapi lavender dan aroma terapi bunga melati ($p=0.52$).

Penelitian ini juga sejalan dengan Thenmozhi and Bhuvaneshwari .2020. bahwa Aromaterapi lavender efektif dalam mengurangi gangguan menstruasi di dismenore primer ($P < 0,001$). Penelitian lainnya dari AA Sg Dewi Pradnya Pramita et al .2020. bahwa 28 responden (73,7%) mengalami nyeri sedang dan 10 responden (26,3%) mengalami nyeri berat saat menstruasi sebelum dilakukan intervensi aromaterapi lavender. Setelah diberikan intervensi terdapat 4 responden (10,5%) yang mengalami nyeri sedang dan 24 responden (63,2%) yang mengalami nyeri ringan pada kelompok pre test nyeri sedang. Sebanyak 4 responden (10,5%)

mengalami penurunan tingkat nyeri dari berat menjadi sedang, dan 6 responden (15,8%) menjadi nyeri ringan pada kelompok pre test nyeri berat. Sesuai dengan penelitian Rina Nuraeni, Arin Nurholipah, 2021 bahwa Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa sebelum diberikan aromaterapi lavender kurang dari setengah (35,0%) intensitas nyeri haid adalah berat. Sesudah diberikan aromaterapi lavender kurang dari setengah (40,0%) intensitas nyeri haid adalah sedang. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa nilai ($\square\square = 0,001$). Dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa, Aromaterapi lavender berpengaruh terhadap intensitas nyeri haid (dysmenorrhea) pada mahasiswa tingkat II di STIKes YPIB Majalengka.

Hal diatas didukung oleh penelitian serupa sesuai dengan penelitian Eka Oktavianto, Endar Timiyatun, Suryati 2021. Bahwa rata-rata skala nyeri dismenorea sebelum diberikan intervensi 7,40, setelah diberikan perlakuan pertama selama 5 menit rata-rata skala dismenorea menjadi turun 6,30, kemudian diberikan kembali perlakuan kedua selama 5 menit, rata-rata skala menjadi turun 5,0, setelah itu dilanjutkan kembali perlakuan ketiga selama 5 menit nyeri menjadi turun dengan rata-rata skala 3,6. Nilai mean yaitu -3,8, nilai *t hitung* sebesar 10,56 dan nilai p sebesar 0,000 (nilai $p < 0,05$). hal ini sesuai dengan Intan Kumalasari, Bambang Soewito, Maliha Amin, Maksuk, Viona Ovaliandari, 2022 bahwa Memberikan aromaterapi lavender selama tiga hari berturut-turut dalam waktu ± 30 menit sebanyak 2 x 1 hari di pagi dan sore hari terbukti mengurangi intensitas nyeri dismenore pada Ms. B dari skala 6 banding 1, sementara Ms. Ra mengalami penurunan intensitas nyeri dari skala 7 menjadi 2. Perbedaan hasil akhir penurunan dalam intensitas nyeri lebih karena perbedaan rasa sakit awal intensitas pada kedua pasien.

KESIMPULAN

Hasil dari 9 jurnal yang telah di review oleh penulis dalam bab sebelumnya, bisa ditarik kesimpulan bahwa didapatkan pemberian aromaterapi lavender mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap penurunan nyeri dismenore pada wanita, karakteristik usia berada pada rentang 14-20 tahun dan mayoritas sampel didominasi oleh wanita yang belum menikah, rentang sampel yang digunakan yaitu 24-40 sampel dengan beberapa jurnal menggunakan kelompok intervensi dan atau kelompok kontrol, terdapat instrumen untuk mengukur tingkat nyeri dismenore yang digunakan, diantaranya Numeric Rating Scale (NRS), Visual Analog Scale (VAS), skala penilaian nyeri Wong Baker, dan skala penilaian numerik, terdapat beberapa penelitian yang tidak menjelaskan secara detail tentang Standar Operasional Prosedur (SOP) pemberian aromaterapi lavender. Dari beberapa jurnal menyebutkan pemberian aromaterapi lavender dapat di berikan pada hari pertama dengan menuangkan 3 tetes minyak lavender di telapak tangan dan hirup selama 5 sampai 15 menit di kejauhan 7-10 cm dari hidung, dan adanya pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap penurunan nyeri dismenore pada wanita dengan nilai rata-rata atau mean perbedaan antara skala nyeri sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi lavender paling besar yaitu 2,200 atau pada pre test 3,40 dan pada post test 1,20.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan bina Husada Palembang yang telah memberikan dana penelitian

DAFTAR PUSTAKA

AA Sg Dewi Pradnya Pramita et al. (2020) *The Effect Of Lavender Aromatherapy On Dysmenorrhoea Students In Institute Of Health Science Medica Persada Bali. Journal of*

- Pharmaceutical Science and Application*. Volume 2, Issue 1, Page 8-16. Diunduh dari <https://ojs.unud.ac.id/index.php/jpsa/article/view/6046>
- Andriani, D. A. G., Silakarma, D., & Griadhi, A. (2014) Hubungan Antara Kebugaran Fisik Dengan Dismenorea Primer Pada Remaja Di Sman 1 Denpasar. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 4. Diunduh dari <https://ojs.unud.ac.id/index.php/mifi/article/view/13120>
- Christiana, A. &. (2015). Kulit jeruk untuk aromaterapi dan pengaruhnya terhadap penurunan nyeri haid. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Media Husada*, 03(02), 115–118.
- Eka Oktavianto, Timiyatun E, Suryati S. Efektifitas.2021. “*magic cool*”• aromaterapi lavender terhadap penurunan skor nyeri dismenorea. *Heal Sci Pharm J*. 2021;5(3):81–7.
- Faizah, N., & Mukhoirotn, M. (2020). Pengaruh Pemberian Cokelat Hitam (Dark Chocolate) dan Jahe Terhadap Intensitas Nyeri Haid (Dysmenorrhea). *Jurnal Keperawatan*, 8(2), 43-49. <https://doi.org/10.47560/kep.v8i2.128>
- Farid Zayeri, Ziba Raisi Dehkord, Fatemeh Sadat Hosseini-Baharanchi. 2019. *The clinical efficacy of lavender oil inhalation on intensity of menstrual pain from primary dysmenorrhea*. *J Herbmed Pharmacol*. 2019; 8(3): x-x.
- Hidayati, R. B. N. (2019). Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore pada Mahasiswa Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo. *Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo Ungaran*, 1–14.
- Indah Christiana dan Dwi Jayanti (2020). Pengaruh Pemberian Aroma Terapi Lavender Terhadap Tingkat Nyeri Haid (Dismenore Primer) Di Asrama Putri Stikes Banyuwangi Tahun 2020. Volume 8 No. 2. Diunduh dari <https://www.ojsstikesbanyuwangi.com/index.php/healthy/article/view/147>
- Intan Kumalasari, Bambang Soewito, Maliha Amin, Maksuk, Viona Ovaliandari. 2022. *The intervention of Lavender Aroma Therapy to Reduce the Pain Intensity Of Dysmenorrhea In Adolescent*. *Journal of Applied Nursing and Health*, Vol. 4, No. 2, December 2022
- Kwon, S., Ahn, J., & Jeon, H. (2020). *Can Aromatherapy Make People Feel Better Throughout Exercise?* *Int J Environ Res Public Health*, 1-17.
- Maria A nk, M.Dinah, et.al. 2020. *Effectiveness of Lavender (Lavandula angustifolia) and Jasmine (Jasminum officinale) Aromatherapy on the Intensity of Dysmenorrhea in Student of Faculty of Public Health, Universitas Nusa Cendana, Kupang*. *Journal of Maternal and Child Health* 5(4):429-435
- Marika, A., Mu, N., & Widyawati, M. N. (2017). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja Putri di SMA Negeri 5 Semarang Kebidanan.
- Marzouk, T. M., El-Nemer, A. M., & Baraka, H. N. (2013). *The Effect of Aromatherapy Abdominal Massage on Alleviating Menstrual Pain in Nursing Students: A Prospective Randomized Cross-Over Study*. *Hindawi Publishing Corporation Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, Article ID 742421, <http://dx.doi.org/10.1155/2013/742421>.
- Nugroho, T. (2012). *OBSGYN: Obstetri dan Ginekologi untuk mahasiswa Kebidanan dan Keperawatan*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Nuraeni R, Arin N. 2021. Aromaterapi Lavender Terhadap Intensitas Nyeri Haid (Dysmenorrhea) Pada Mahasiswi Tingkat II. 2021;5:178–85
- Rohan, H. H., & Siyoto, S. (2013). *Buku Ajar: Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Rose Nur Hudhariani, Yunani, Alfi Ristanti. (2022). The Effect Of Massage Effleurage With Lavender Aromatherapy On The Intensity Of Dymenorore Pain In Adolescent Women In The Pabelan Health Center. *Jurnal Ilmu dan Teknologi Kesehatan STIKES Widya Husada*,

Vol. 13 No.2 Diunduh dari <http://journal.uwhs.ac.id/index.php/jitk/article/view/450/0>
DOI: 10.33666/jitk.v13i2.450

- Putri, S. A. (2017). Hubungan Antara Nyeri Haid (Dismenore) Terhadap Aktivitas Belajar pada Siswi Kelas XI SMA Negeri 52 Jakarta. *Jurnal Preventia*.
- Purwanto, B. (2013). *Herbbvnl dan Keperawatan komplementer* . Yogyakarta : Nuha Medika.
- The nmzhi P, Bhuvaneshwari K. *Effectiveness of aromatherapy on menstrual distress among adolescent girls. J Complement Altern Med Res. 2020;11: 25–32.*
- Tsamara, G. (2020). Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Mahasiswi Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura. *Jurnal Nasional Ilmu Kesehatan (JNIK)*, 2(3), 130–140.
- Wrisnijati, D. (2019). Prevalensi dan Faktor yang berhubungan dengan Derajat Dismenore Pada Remaja Putri di Surakarta . *J.Gipas*, 3(1), 76–89.