



EFEKTIVITAS PENGGUNAAN AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP PENURUNAN SKALA NYERI PADA PASIEN POST OPERASI : LITERATURE REVIEW

Aisyafiya Adzani¹, Fahrin Nur Rosyid²

^{1,2} Profesi Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta

fnr100@ums.ac.id

Abstrak

Fase post operasi dimulai ketika pasien dipindahkan ke ruang pemulihan dan berakhir hingga evaluasi berikutnya. Operasi dapat menimbulkan efek nyeri pada pasien sehingga membutuhkan penanganan khusus. Nyeri dapat menimbulkan perasaan tidak menyenangkan, perbedaan persepsi dalam intensitas, kualitas, durasi, dan difus. Penanganan nyeri dapat diberikan secara farmakologis dan non- farmakologis. Salah satu penanganan secara non-farmakologis yaitu pemberian aromaterapi lavender. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui efektivitas penggunaan aromaterapi lavender terhadap penurunan skala nyeri pada pasien post operasi. Metode penelitian ini adalah penelusuran literatur dari empat Database yaitu *PubMed*, *Google Scholar*, *Crossref*, dan *Garuda*. Penelitian ini mengikuti pendekatan standar *Preferred Reporting Items for Systematic Review and Meta-Analysis* (PRISMA). Untuk menentukan persyaratan dan kelayakan untuk jurnal yang ditinjau, peneliti menggunakan standar PICO(S). Dari kelima artikel yang digunakan dalam literature review menunjukkan bahwa aromaterapi lavender dapat berpengaruh terhadap penurunan skala nyeri pasien post operasi. Dapat disimpulkan bahwa aromaterapi lavender dapat digunakan sebagai penanganan non-farmakologis untuk mengurangi nyeri pasien post operasi.

Kata Kunci: Nyeri, Post-Operasi, Aromaterapi Lavender

Abstract

The postoperative phase begins when the patient is moved to the recovery room and ends until the next evaluation. Surgery can cause pain effects on patients so that they require special treatment. Pain can cause unpleasant feelings, differences in perception in intensity, quality, duration, and diffusion. Pain management can be given pharmacological and non-pharmacological treatment. One of the non-pharmacological treatments is the administration of lavender aromatherapy. The purpose of this study is to determine the effectiveness of the use of lavender aromatherapy on reducing pain scale in postoperative patients. The method of this research is a literature search from four databases, namely PubMed, Google Scholar, Crossref, and Garuda. This study follows the standard approach of Preferred Reporting Items for Systematic Review and Meta-Analysis (PRISMA). To determine the requirements and eligibility for the journal reviewed, the researcher used the PICO(S) standard. From the five articles used in the literature review, lavender aromatherapy can have an effect on reducing the pain scale of postoperative patients. It can be concluded that lavender aromatherapy can be used as a non-pharmacological treatment to reduce postoperative pain in patients.

Keywords: Pain, Post-Operative, Lavender Aromatherapy

@Jurnal Ners Prodi Sarjana Keperawatan & Profesi Ners FIK UP 2025

 Corresponding author

Address : Surakarta

Email : fnr100@ums.ac.id

Phone : 08123183523

PENDAHULUAN

Pembedahan adalah sebuah prosedur medis yang menggunakan cara invasif untuk membuka atau menampilkan bagian tubuh seseorang. Post operasi adalah periode setelah operasi yang dimulai ketika pasien dipindahkan ke ruang pemulihan dan berakhir hingga evaluasi berikutnya (Arisdiani & Asyrofi, 2019). Operasi tersebut menimbulkan efek nyeri pada pasien sehingga memerlukan penanganan khusus.

Nyeri adalah pengalaman sensorik yang mengeluarkan perasaan tidak menyenangkan karena kerusakan jaringan. Nyeri adalah pengalaman sensorik yang bersifat multidimensi. Nyeri dapat mengakibatkan perbedaan persepsi dalam intensitas (ringan, sedang, berat), kualitas (kusam, seperti terbakar, tajam), durasi (sementara, intermiten, persisten), dan difus (dangkal atau dalam, terlokalisasi atau difus). Meskipun nyeri adalah sensasi, ia memiliki komponen kognitif dan emosional, yang dijelaskan dalam bentuk perasaan tidak nyaman (Hayati dan Hartiti, 2021).

Nyeri dapat berdampak pada banyak aspek kehidupan seseorang, seperti aktivitas sehari-hari, termasuk pekerjaan, sehingga berdampak pada menurunnya produktivitas, pendapatan, dan hilangnya pekerjaan (Purnawan et al., 2022). Nyeri dapat ditangani dengan menggunakan dua cara pengobatan yaitu farmakologis dan non-farmakologis. Obat-obatan adalah bentuk terapi nyeri farmakologis yang paling umum. Sedangkan metode non-farmakologis yang bertujuan untuk meredakan atau mengurangi rasa sakit seperti teknik relaksasi (Elvi Agustina et al., 2023).

Teknik relaksasi merupakan salah satu terapi yang efektif untuk meredakan nyeri pada pasien

post operasi karena efeknya yang dapat membuat rileks melalui optimalisasi produksi hormon endorfin dan serotonin di dalam tubuh (Lutfian et al., 2022). Contoh teknik relaksasi pemberian terapi musik, hipnosis, terapi sentuhan, terapi kompres hangat, terapi pijat, dan stimulasi saraf listrik (Hudiyawati et al., 2023). Selain itu, bisa juga menerapkan terapi relaksasi aromaterapi sebagai sarana untuk mengurangi rasa sakit.

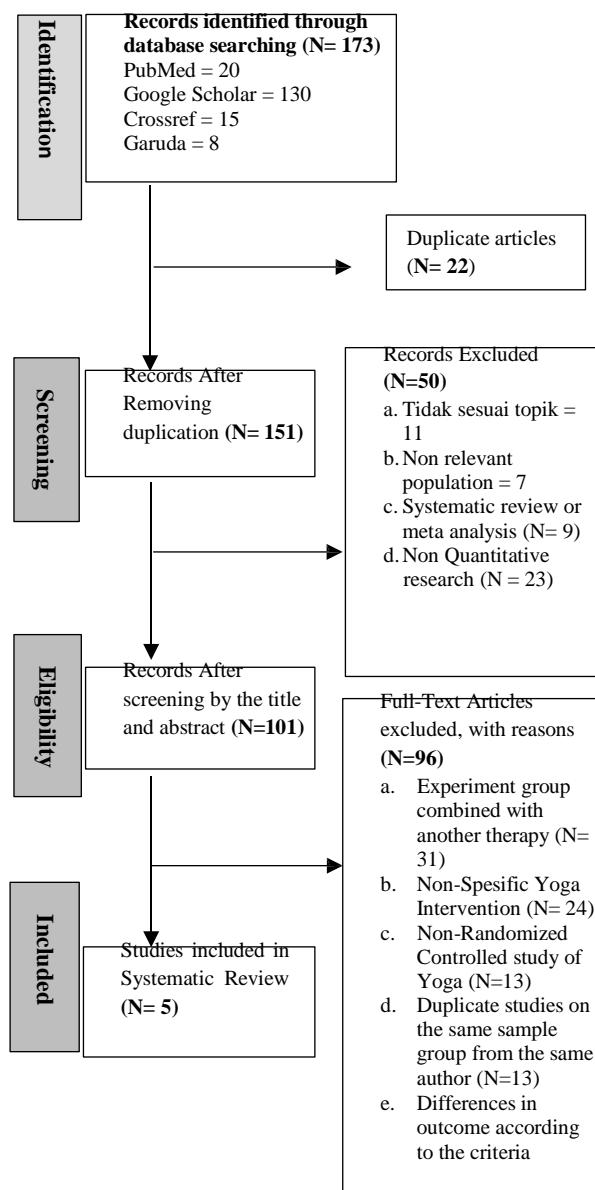
Aromaterapi mengacu pada gagasan bahwa inhalasi atau penyerapan minyak esensial mengubah sistem limbik, bagian otak yang menangani emosi dan memori. Ini dapat mengubah endokrin atau sistem kekebalan tubuh, yang memengaruhi detak jantung, tekanan darah, pernapasan, aktivitas gelombang otak, dan pelepasan berbagai hormon ke seluruh tubuh. Ini adalah salah satu cara aromaterapi digunakan dalam terapi komplementer untuk mengurangi nyeri (Arina & Bunga, 2020).

Terapi relaksasi aromaterapi lavender dapat membantu orang bersantai dan mengurangi kecemasan karena adanya peningkatan gelombang alfa di otak. Lavender memiliki kemampuan untuk menenangkan dan menghibur orang (Khairunnisa et

al., 2024). Bahan utama bunga lavender, *lynalylacetate* dan *linalool*, memiliki sifat ansiolitik, tetapi kandungan toksinya rendah dan jarang menyebabkan reaksi alergi. Hal ini membuat minyak lavender lebih unggul daripada minyak esensial lainnya (Gintin, 2024). Temuan ini menggarisbawahi intervensi nonfarmakologis aromaterapi lavender sebagai pilihan yang aman dan efektif untuk mengurangi intensitas nyeri yang dirasakan pasien pasca operasi. Tujuan dari studi ini adalah untuk mengetahui pengaruh aromaterapi lavender untuk mengurangi intensitas nyeri pasien post operasi.

METODE

Metode penulisan artikel ini menggunakan literatur review, menggunakan database meliputi *PubMed* (6 artikel), *Google Scholar* (21 artikel), *Crossref* (8 artikel), *Garuda* (6 artikel) tahun 2019-2024. Kata kunci yang digunakan dalam pencarian artikel yaitu nyeri, post-operasi, dan aromaterapi lavender. Untuk pemilihan artikel, penulis mengikuti pendekatan standar *Preferred Reporting Items for Systematic Review and Meta-Analysis* (PRISMA).



HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Hasil Pencarian Literatur

No	Penulis	Tujuan	Metode	Hasil	
1.	Afriani & Fitriana, 2020	Penerapan Teknik Distraksi Relaksasi Aromaterapi Lavender untuk Menurunkan Nyeri Pasien Post Operasi Apendiktomi Di RSUD RA Kartini Jepara	Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh teknik distraksi relaksasi aromaterapi lavender untuk menurunkan nyeri pasien post operasi apendiktomi.	Metode penelitian ini menggunakan metode studi kasus. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 2 responden.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah diberikan tindakan teknik distraksi relaksasi terdapat penurunan tingkat nyeri yaitu pada responden 1 nyeri dari skala 6 menjadi skala 3 dan pada responden 2 nyeri dari skala 5 menjadi skala 3.
2.	Astuti & Aini, 2020	Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Skala Nyeri Pada Pasien Post Operasi Fraktur	Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh teknik pemberian aromaterapi lavender terhadap skala nyeri pada pasien post operasi fraktur.	Metode penelitian ini menggunakan kuantitatif dengan <i>Pre Experimen</i> dengan rancangan <i>One Grup Pretest</i> dan <i>Posttest</i> . Sampel dalam penelitian ini diambil secara purposive sampling dengan jumlah sampel sebanyak 17 responden.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh skala nyeri sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi lavender. Rata-rata skala nyeri responden sebelum diberikan aromaterapi lavender adalah 5 dan rata-rata skala nyeri responden sesudah diberikan aromaterapi lavender adalah 4.
3.	Anwar et al., 2019	Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pasien Paska Operasi Sectio Caesarea	Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi aromatherapi lavender terhadap penurunan intensitas nyeri pada post operasi sectio caesarea.	Metode penelitian ini menggunakan <i>Quasi Experiment</i> dengan rancangan <i>non-equivalent control group</i> . Teknik pengambilan sampel <i>accidental sampling</i> , diperoleh sampel 24 responden yang terbagi dalam kelompok intervensi dan kontrol	Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada penurunan rasa nyeri pada kelompok intervensi dari 6.92 menjadi 3.83 (skala nyeri ringan) dan didapatkan rata-rata skala nyeri ibu post operasi sectio caesarea sebelum dan sesudah pada kelompok kontrol yaitu 6.92 dan 5.25.
4.	Putri et al., 2023	Penerapan Pemberian Aromaterapi Lavender Pada Asuhan Keperawatan Klien Post Op Apendiktomi Dengan Masalah Keperawatan Nyeri Akut	Tujuan penelitian ini adalah untuk mengurangi rasa nyeri klien post operasi apendiktomi dengan teknik non farmakologi yaitu pemberian aromaterapi lavender.	Metode penelitian ini menggunakan studi kasus pelaksanaan asuhan keperawatan dan penerapan Evidence Based Nursing (EBN). Sampel dalam penelitian ini sebanyak 2 responden.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa aromaterapi <i>essential oil</i> lavender diberikan dalam 1 hari sebanyak 2 kali dengan memberikan lima tetes aromaterapi pada kassa kemudian letakkan di daerah kerah atau ±20 cm jauh dari kepala dan dihirup selama 10 menit lalu lakukan pengkajian nyeri kembali dengan <i>Numerical Rating Scale (NRS)</i> . Setiap

5. Hayati & Hartiti, 2021	Pemberian Aromaterapi Lavender Menurunkan Intensitas Nyeri Post Op Debridement Pada Pasien Ulkus Granulosum	Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pemberian aromaterapi lavender terhadap penurunan intensitas nyeri post op debridement.	Metode penelitian ini menggunakan desain studi kasus deskriptif dengan pendekatan studi kasus berdasarkan penerapan <i>evidence based practice</i> pemberian aromaterapi lavender untuk mengurangi nyeri pada pasien <i>post op debridement</i> dengan ulkus granulosum. Sampel berjumlah 2 orang dalam studi ini adalah semua pasien <i>post op debridement</i> yang mengalami ulkus granulosum.	pemberian aromaterapi lavender terjadi penurunan dengan range rata rata kedua klien mengalami penurunan 1 range. Selain dapat menurunkan rasa nyeri aromaterapi lavender juga bisa membuat perasaan klien menjadi rileks dan tenang.
---------------------------	---	---	---	--

Manajemen nyeri menggunakan terapi nonfarmakologis aromaterapi lavender adalah salah satu pendekatan yang cukup populer dalam pengobatan komplementer dan alternatif dimana lavender dikenal memiliki sifat yang dapat membantu mengurangi nyeri, meningkatkan relaksasi, mengurangi stres, dan meningkatkan kualitas tidur. Hasil analisis didapatkan 5 jurnal yang membahas tentang pengaruh aromaterapi lavender terhadap penurunan skala nyeri pasien post operasi. Penelitian-penelitian tersebut telah menunjukkan bahwa aromaterapi lavender dapat menurunkan intensitas skala nyeri yang dirasakan pasien post operasi.

Aromaterapi lavender utamanya mengandung linalool (35%) dan linalyl acetate (51%), yang memiliki sifat sedatif dan narkotika, menjadikannya salah satu minyak esensial analgesik dengan 8% etana dan 6% keton. Selain itu, keton dalam lavender dapat mengobati rasa sakit, peradangan, dan membantu tidur. Baik secara fisik maupun mental, itu dapat meredakan sakit, merilekskan pikiran, menurunkan ketegangan dan kecemasan serta memberi ketenangan.

Menurut (Afriani & Fitriana, 2020), setelah diberikan tindakan teknik distraksi relaksasi

aromaterapi lavender terdapat penurunan tingkat nyeri yaitu pada responden 1 nyeri dari skala 6 menjadi skala 3 dan pada responden 2 nyeri dari skala 5 menjadi skala 3. Studi lain juga menjelaskan dalam penelitiannya bahwa kedua responden post operasi appendektomy sama-sama mengatakan merasakan nyeri pada luka operasi dan setelah dilakukan intervensi menggunakan aromaterapi selama 3 hari berturut-turut dapat menurunkan nyeri akut dengan skala sedang pada pasien post operasi appendikktomi (Rustiawati et al., 2023).

Menurut (Astuti & Aini, 2020) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa ada pengaruh skala nyeri sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi lavender. Rata-rata skala nyeri responden sebelum diberikan aromaterapi lavender adalah 5 dan rata-rata skala nyeri responden sesudah diberikan aromaterapi lavender adalah 4. Studi lain juga menjelaskan bahwa tingkat nyeri setelah diberikan Lavender *Essential Oil* berkurang dikarenakan teknik tersebut membuat rileks. Penghisapan harum minyak esensial melalui hidung dapat menyebabkan perubahan psikologis dan fisiologis manusia, minyak esensial lavender meningkatkan gelombang-gelombang alfa di dalam otak dan gelombang inilah yang dapat membantu

untuk menciptakan keadaan yang rileks (Anjelia, 2021).

Menurut (Anwar et al., 2019) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa ada penurunan rasa nyeri pada kelompok intervensi dari 6.92 menjadi 3.83 (skala nyeri ringan) dan didapatkan rata-rata skala nyeri ibu post operasi sectio caesarea sebelum dan sesudah pada kelompok kontrol yaitu 6.92 dan 5.25. Didukung oleh studi sebelumnya menunjukkan bahwa aromaterapi lavender juga dapat mengurangi rasa sakit pada ibu setelah SC, dengan hasil bahwa sebelum (rata-rata: 6,81) dan setelah (rata-rata: 5,72) inhalasi aromaterapi lavender telah terbukti dapat mengurangi rasa sakit (Sholati et al., 2023).

Menurut (Putri et al., 2023) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa aromaterapi *essential oil* lavender diberikan dalam 1 hari sebanyak 2 kali dengan memberikan lima tetes aromaterapi pada kassa kemudian letakkan di daerah kerah atau ±20 cm jauh dari kepala dan dihriup selama 10 menit lalu lakukan pengkajian nyeri kembali dengan *Numerical Rating Scale* (NRS). Setiap pemberian aromaterapi lavender terjadi penurunan dengan range rata rata kedua klien mengalami penurunan 1 range. Selain dapat menurunkan rasa nyeri aromaterapi lavender juga bisa membuat perasaan klien menjadi rileks dan tenang.

Menurut (Hayati & Hartiti, 2021) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa dari kedua responden pasien *post op debridement* dengan ulkus granulosum sebelum dan sesudah dilakukan terapi menunjukkan penurunan skala nyeri. Setelah dilakukan terapi pemberian aromaterapi lavender skala nyeri responden pertama menjadi 4 dan responden kedua menjadi 2. Ada penurunan intensitas nyeri pada pasien *post op debridement* dengan ulkus granulosum yang mengalami nyeri setelah di berikan terapi aromaterapi lavender.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh penggunaan aromaterapi terhadap penurunan skala nyeri pada pasien post operasi. Aromaterapi lavender digunakan sebagai salah satu pendekatan dalam pengobatan alternatif dimana lavender dikenal memiliki sifat yang dapat membantu mengurangi nyeri, meningkatkan relaksasi, mengurangi stres, dan meningkatkan kualitas tidur.

DAFTAR PUSTAKA

- Afriani, E., & Fitriana, V. (2020). Penerapan Teknik Distraksi Relaksasi Aromaterapi Lavender untuk Menurunkan Nyeri Pasien Post Operasi Apendiktoni Di RSUD RA Kartini Jepara. *Jurnal Profesi Keperawatan Akademi Keperawatan Krida Husada Kudus Penerapan*, 7(2), 154–166.
- Anjelia, N. (2021). The effect of lavender essential oil on post-caesarean section. *Journal of Maternal and Child Health Sciences (JAKIA)*, 1(1), 8–13. <https://doi.org/10.36086/jakia.v1i1>
- Anwar, M., Astuti, T., & Bangsawan, M. (2019). Pengaruh Aromaterapi Lavender terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pasien Paska Operasi Sectio Caesarea. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*, 14(1), 84. <https://doi.org/10.26630/jkep.v14i1.1013>
- Astuti, L., & Aini, L. (2020). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Skala Nyeri Pada Pasien Post Operasi Fraktur. *Jurnal Ilmiah Multi Science Kesehatan*, 12(1), 171–178.
- Ayu, L. G., Rohmah, M., Sembiring, R., & Septimar, Z. M. (n.d.). *Abdomen Dengan Intervensi Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri*. 25–28.
- Azizah, A. N. (2023). Pemberian Teknik Relaksasi Napas Dalam Dan Aroma Terapi Lavender Terhadap Nyeri Pasien Post Operasi Dengan Anestesi Umum. *Indonesian Journal for Health Sciences*, 7(1), 29–33. <https://doi.org/10.24269/ijhs.v7i1.5908>
- Collin, V., & Maydinar, D. D. (2021). pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Secti Caesaria Di Ruangan Tribrata RS Bhayangkara Kota Bengkulu. *PREPOTIF : Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(2), 1235–1242. <https://doi.org/10.31004/prepotif.v5i2.2411>
- Elvi Agustina, R., Nurhusna, & Oktarina, Y. (2023). Pengaruh Relaksasasi Benson Terhadap Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Kateterisasi Jantung Koroner Akses Transradial. *Jurnal Ners*, 7(2), 1852–1889. <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners>
- Gintin, N. (2024). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Inhalasi Lavender (Lavandula Angustifolia) Terhadap Kecemasan Pasien Gagal Ginjal Kronik Yang Menjalani Hemodialisa Di Rumah Sakit Royal Prima Medan. *Jurnal Ners*, 8, 1888–1893.
- Hardhanti, R. (2023). *Implementasi terapi musik dan aromaterapi lavender untuk mengurangi nyeri pada pasien fraktur post orif. 01*.
- Hayati, N. A., & Hartiti, T. (2021). Pemberian Aromaterapi Lavender Menurunkan Intensitas Nyeri Post Op Debridement Pada Pasien Ulkus Granulosum. *Ners Muda*, 2(1), 49. <https://doi.org/10.26714/nm.v2i1.6233>
- Hudiyawati, D., Rosyid, F. N., Pratiwi, A., Sulastri, S., & Kartinah, K. (2023). The Effect of Structured Education and Telemonitoring on Self-care, Self-efficacy and Quality of

- Life in Heart Failure Patients: A Randomized Controlled Trial. *Evidence Based Care Journal*, 13(3), 7–16. <https://doi.org/10.22038/EBCJ.2023.69805.2819>
- Lutfian, L., Rizanti, A. P., & Chandra, I. N. (2022). Efektivitas Aromatherapy Lemon Balm dan Terapi Musik untuk Mengatasi Ansietas Pasien COVID-19. *Jurnal Berita Ilmu Keperawatan*, 15(1), 120–130. <https://doi.org/10.23917/bik.v15i1.15835>
- Maliya, A., & Auliasari, B. . (2020). Pengaruh Aromaterapi Terhadap Tingkat Kelelahan (Fatigue) pada Pasien Gagal Ginjal yang Menjalani Terapi Hemodialisa. *Seminar Nasional Keperawatan Universitas Muhammadiyah Surakarta (SEMNASKEP)*, 45–53.
- Purnawan, I., Widyastuti, Y., Setiyarini, S., & Probosuseno, P. (2022). The Voice of the Qur'an's Potential in Pain Management : Review Study. *Jurnal Berita Ilmu Keperawatan*, 15(2), 249–262. <https://doi.org/10.23917/bik.v15i2.16990>
- Putri, N. S., Pinata, A., & Prasetyawan, R. D. (2023). Penerapan Pemberian Aromaterapi Lavender Pada Asuhan Keperawatan Klien Post Op Apendiktomi Dengan Masalah Keperawatan Nyeri Akut. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 9(2), 373–377.
- Rustiawati, E., Sulastri, T., Virna, A., Keperawatan Medikal Bedah Universitas Sultan Ageng Tirtayasa, D., & Keperawatan Untirta, A. (2023). *Aromaterapi Dalam Menurunkan Nyeri Pada Pasien Post Operasi Appendiktomy Dengan Pendekatan Studi Kasus*. 3.
- Sholati, S. S., Susanti, S., & Sugiyah, S. H. (2023). Implementasi Aromaterapi Lavender Pada Pasien Post Sectio Caesarea (Sc) Dengan Masalah Gangguan Nyeri Dan Ketidaknyamanan. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 3(1), 100950.
- Sulistyorini, L. (2019). Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Intensitas Nyeri Pada Pasien Pasca Operasi Di Rumah Sakit Dustira Cimahi. *Perbedaan Prestasi Belajar Anak Obesitas Dan Tidak Obesitas Di Sekolah Dasar Kabupaten Jember*, 9(1), 38–44. <http://www.jks.fikes.unsoed.ac.id/index.php/jks/article/view/97>