

Literature Review: Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Nyeri

Lilis Rayatin¹, Tasya Febriyani Priyono²

¹Program Studi Profesi Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan,
Universitas Muhammadiyah Tangerang

²Mahasiswa Profesi Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan,
Universitas Muhammadiyah Tangerang

Email : rayatinlilis@yahoo.com, tasyafebriyani8feb@gmail.com

ABSTRAK

Pendahuluan: *Dismenorea merupakan kondisi nyeri di bagian perut dimulai dari perut bagian bawah yang terkadang sakitnya bisa meluas sampai ke bagian punggung, punggung bawah dan paha. 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. Tujuan:* penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh aromaterapi lavender terhadap penurunan nyeri dismenore pada wanita. **Desain:** 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 2017-2022. **Metode:** 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. **Hasil:** Dari semua artikel diketahui bahwa ada pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap penurunan tingkat nyeri dismenore. Teknik ini dapat menstimulasi hipotalamus untuk mengeluarkan enkefalin yang berfungsi sebagai penghilang rasa sakit alami dan menghasilkan perasaan rileks.

Kata Kunci: *Dismenore, Nyeri, Lavender, Aromaterapi, Wanita*

Literature Review: The Effect of Lavender Aromatherapy on Decreasing Dysmenorrhea Pain

Introduction: *Dysmenorrhea is a condition where there is a pain in the abdomen starting from the lower abdomen. The pain can extend to the back, lower back and thighs. Women could feel various abdominal pain during menstruation (dysmenorrhea), some are slightly disturbed but some are very disturbed that they can't do their daily activities and make them to have rest until they are willing to be absent from school/work. Objective:* This study aims to analyze the effect of lavender aromatherapy on reducing dysmenorrhea pain in women. **Design:** literature review research with 4 electronic literature databases

(PubMed, Research Gate, Google Scholar, and Science Direct) according to topics published in Indonesian and English in 2017-2022. **Methods:** article search strategy using the PICOT framework with keywords that are tailored to the writing. Articles were selected based on the research topic and identification of the abstracts that matched the inclusion criteria prior to review. **Results:** From all articles it is known that there is an effect of giving lavender aromatherapy to decrease the level of dysmenorrhea pain. This technique can stimulate the hypothalamus to release enkephalins, which act as natural pain relievers and produce a feeling of relaxation

Keywords: Dysmenorrhea, Pain, Lavender, Aromatherapy

PENDAHULUAN

Masa pubertas adalah salah satu tahap perkembangan yang ditandai dengan kematangan organ seksual dan tercapainya kemampuan untuk reproduksi. Salah satu ciri dari tanda pubertas seorang perempuan yaitu dengan datangnya menstruasi pertama (menarche) (Janiwarty dan Pieter, 2013). Menstruasi atau haid adalah perdarahan vagina 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 (Febuanti, 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). Dismenore terbagi menjadi dismenore primer dan sekunder. Dismenore primer merupakan nyeri haid yang tidak didasari kondisi patologis, sedangkan dismenore sekunder merupakan nyeri haid yang

didasari dengan kondisi patologis seperti ditemukannya endometriosis atau kista ovarium.

Berdasarkan data World Health Organization (WHO) juga menunjukkan angka dismenore di dunia sangat besar, rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap Negara mengalami dismenore. Prevalensi dismenore berbeda setiap tahunnya mulai dari 28% menjadi 77,7% diseluruh dunia. Prevalensi dismenore di Indonesia sebesar 107.673 jiwa (64,25%), yang terdiri dari 59.671 jiwa (54,89%) mengalami dismenorea primer dan 9.496 jiwa (9,36%) mengalami dismenorea sekunder (Herawati, 2017).

Upaya wanita untuk mengatasi nyeri sekarang banyak dengan berkonsultasi dengan dokter dan minum obat-obatan bebas. Tetapi masih banyak wanita yang sungkan pergi ke dokter untuk melakukan pemeriksaan. Dampak dari dismenore selain mengganggu aktivitas sehari-hari dan menurunnya kinerja yaitu mengalami hal seperti mual, muntah, dan diare. Masih banyak wanita yang menganggap nyeri haid sebagai hal yang biasa, banyak wanita beranggapan 1-2 hari sakitnya akan hilang. Padahal nyeri haid bisa menjadi tanda dan gejala suatu penyakit misalnya endometritis yang bisa mengakibatkan sulitnya mendapat keturunan (Wiknjosastro, 2014). 25-38%, sedangkan pada wanita yang tidak memberikan respon positif terhadap

penanganan untuk nyeri haid, Endometriosis ditemukan pada 67% kasus. Kelainan terjadi pada 60-70% wanita di Indonesia dengan 15% diantaranya mengeluh bahwa aktivitas mereka menjadi terbatas akibat dismenore (Suliawati dan Gidul, 2013).

Cara untuk mengurangi kejadian nyeri haid (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 cara olah raga, kompres hangat, minum air putih, istirahat, massage, pemberian nutrisi, terapi dan relaksasi (Marlina, 2009).

Beberapa intervensi farmakologis dan non-farmakologis dipakai dalam mengatasi dismenore. Dalam intervensi farmakologis termasuk analgesik ringan sampai obat anti-inflamasi non-steroid. Bukti saat ini menunjukkan bahwa obat non-steroid anti-inflamasi (NSAID) bermanfaat untuk mengurangi nyeri pada dismenore (Latthe dan Champaneria, 2011). Ada efek samping yang terkait dengan penggunaan NSAID termasuk gangguan gastrointestinal, ketidaknyamanan, perdarahan, dan risiko kardiovaskular. Analgesik ringan (aspirin atau parasetamol) mungkin bermanfaat untuk mengurangi rasa sakit dalam jangka pendek tetapi mungkin juga memiliki potensi efek samping termasuk reaksi kulit (Marjoribanks, 2015).

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 senyawa-senyawa 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).

Pemberian terapi non farmakologi yang biasanya dilakukan dengan keluhan nyeri adalah teknik relaksasi tarik nafas dalam. Pemberian aromaterapi lavender masih jarang digunakan sebagai alternatif yang dapat mengurangi nyeri karena aromaterapi lavender masih belum dipopulerkan sebagai bentuk upaya perawatan dalam mengurangi respon nyeri yang dirasakan oleh banyak orang.

Berdasarkan uraian latar belakang diatas penulis tertarik untuk melakukan Studi Literature Review terkait pengaruh aromaterapi lavender terhadap penurunan nyeri dismenore pada wanita.

BAHAN DAN METODE

Framework yang digunakan untuk mencari sebuah artikel dalam literature review ini dapat dikenal dengan istilah metode PICOT (P= Problem, I=Intervention, C= Control/ perbandingan, O= Outcome, T= Time) (Dharma, 2017).

Dalam mempermudah serta menentukan jurnal yang akan digunakan, maka pencarian artikel atau jurnal dapat memakai kata kunci untuk menspesifikkan dan memperluas pencarian. "*Dysmenorrhea*" "*Pain*" "*Lavender*" "*Aromatherapy*" "*Women*" merupakan keyword yang digunakan dalam literature review ini.

Literature review yang merupakan rangkuman menyeluruh beberapa studi penelitian yang ditentukan berdasarkan tema tertentu. Pencarian *literature review* dilakukan pada bulan September 2022. Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data sekunder yang diperoleh bukan dari pengamatan langsung, akan tetapi diperoleh berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti terdahulu. Sumber data sekunder yang didapat berupa artikel jurnal bereputasi dengan tema yang sudah ditentukan.

Pencarian *literature review* ini menggunakan empat database. Database yang digunakan dalam pencarian *literature* adalah *PubMed*, *Research Gate*, *Google Scholar*, dan *Science Direct*. Pencarian *literature* melalui empat database yaitu *Research Gate*, *Google scholar*, *PubMed*, *Science Direct* dengan menggunakan kata kunci yang sudah disesuaikan untuk *literature review* ini.

Berdasarkan hasil pencarian *literature* melalui publikasi di empat database dan menggunakan kata kunci yang sudah disesuaikan dengan *Medical Subject Headings* (MeSH).

HASIL DAN ANALISIS

Hasil *literature review* ini disajikan dalam ringkasan dari setiap artikel yang dipilih dan di masukan kedalam bentuk tabel yang terdapat tujuan yang relevan (Nursalam, 2020).

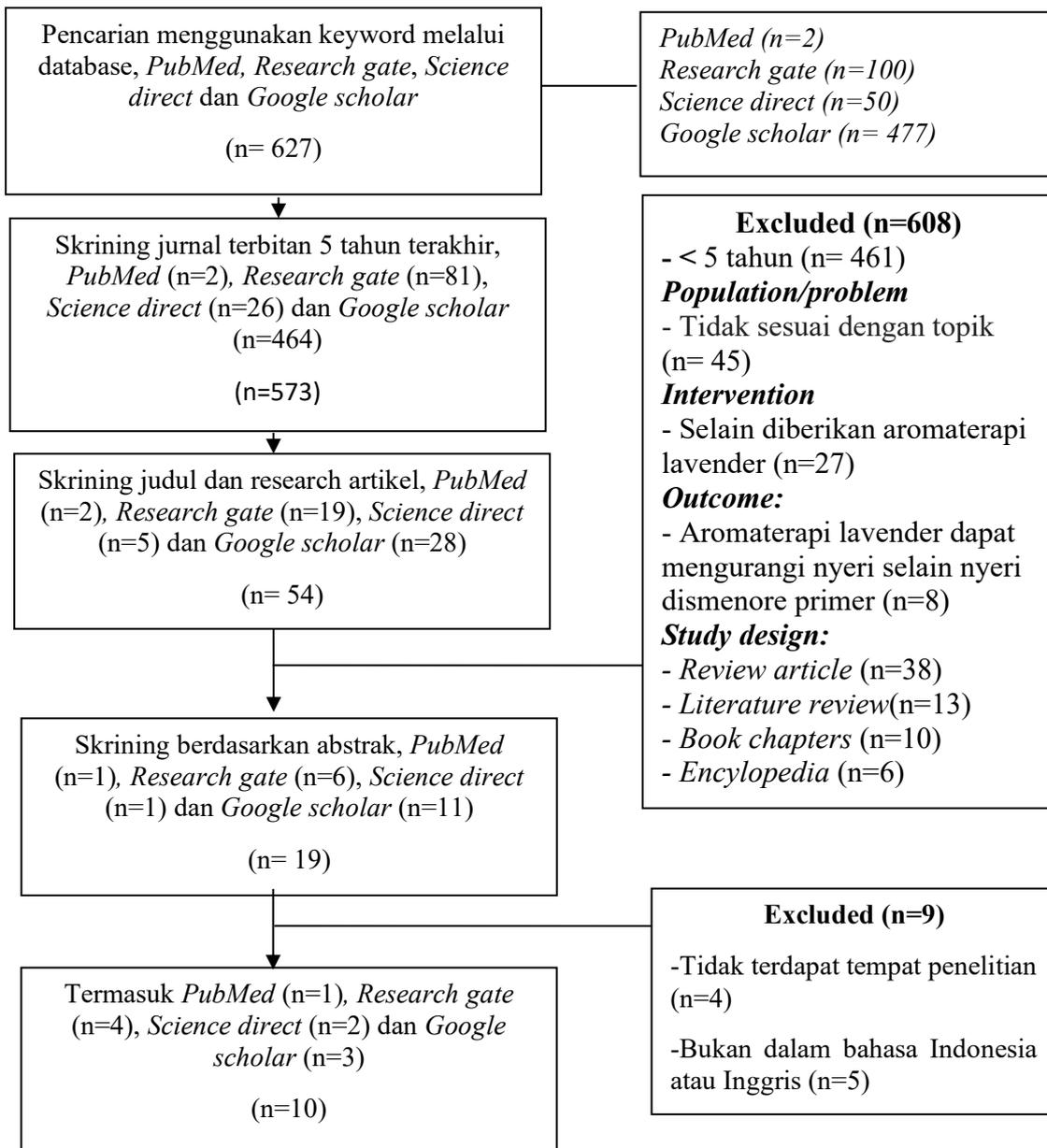
PEMBAHASAN

Dari hasil analisa terjadi penurunan nyeri dismenore pada wanita dengan

penggunaan aromaterapi lavender. Hal ini berarti aromaterapi lavender merupakan salah satu terapi yang dapat diberikan kepada wanita yang mengalami nyeri menstruasi atau dismenore. Aromaterapi lavender efektif untuk menurunkan nyeri dismenore yang dirasakan wanita baik dihari pertama menstruasi maupun dihari kedua menstruasi. Pemberian aplikasi aromaterapi untuk tubuh merupakan suatu upaya untuk mengurangi gejala nyeri akut maupun kronis. Pada aromaterapi lavender (*Lavendula Augustifolia*) terdapat kandungan utamanya yaitu linalyl asetat, dan linalool, dimana linalyl asetat berfungsi dapat melonggarkan atau melemaskan sistem kerja saraf otot yang dalam kondisi tegang, sedangkan linalool mempunyai manfaat untuk relaksasi dan sedative, sehingga dapat menimbulkan manfaat untuk menurunkan intensitas nyeri haid (Linguist et al, 2014).

Tujuan dari aromaterapi lavender ini untuk menurunkan intensitas nyeri. Aromaterapi merupakan suatu metode dalam relaksasi yang menggunakan minyak esensial dalam pelaksanaannya berguna untuk meningkatkan kesehatan fisik, emosi dan spirit seseorang (Mokoginta et al, 2020). Pada lilin aromaterapi terdapat kandungan minyak esensial atau minyak astiri yang bersifat menurunkan atau menghilangkan rasa nyeri, antara lain nankincense, cengkih, wintergreen, lavender, dan eucalyptus (Mokoginta et al, 2020). Bau yang dihasilkan dari aromaterapi berkaitan dengan gugus steroid di dalam kelenjar keringat yang disebut osmon yang mempunyai potensi sebagai penenang kimia alami yang akan merangsang neurokimia otak (Mokoginta et al, 2020).

Alur review jurnal



Bau yang menyenangkan akan menstimulasi thalamus untuk mengeluarkan enkefalin. Enkefalin memiliki fungsi sebagai penghilang rasa sakit alami. Enkefalin juga memiliki fungsi dalam menghasilkan perasaan yang sejahtera. Enkefalin seperti halnya

endorfin merupakan zat kimiawi endogen (zat yang diproduksi oleh tubuh) yang berstruktur serupa dengan opioidn (Solehati T, 2015).

Hasil dari 10 artikel yang telah di review oleh peneliti menemukan beberapa fakta mengenai aromaterapi lavender yang dilakukan Indria Astuti et al (2018), Feigi Friscilia Mokoginta et al

No	Studi/Author	Alat/Cara penggunaan	Metode (Desain/ Analisis)	Tempat Penelitian	Jumlah Sampel	Skala pengukur	Hasil Penelitian	Gaps
1	Pengaruh Pemberian Aroma Terapi Lavender Terhadap Dismenore Pada Remaja Putri Indria Astuti et al (2018)	Alat yang digunakan dalam bentuk penguapan dengan alat elektrik. Penggunaan minyak lavender yaitu 2 tetes dicampur aquabides 10 ml, responden menghirup uap selama 15 menit.	Pra-eksperimen dengan desain penelitian one group pretest-posttest.	MA PPI 60 Katapang Kabupaten Bandung	25 sampel	Numeric Rating Scale (NRS)	Intensitas dismenore sebelum dilakukan pemberian aromaterapi lavender adalah tidak nyeri 0 responden (0%), nyeri ringan 12 responden (48%) dan nyeri sedang 13 responden (52%) dan setelah dilakukan pemberian aromaterapi lavender menjadi nyeri sedang 0 responden (0%), nyeri ringan 12 responden (48%) dan 13 responden (52%) mengalami tidak nyeri.	Penelitian tidak menjelaskan usia di dalam jurnal

2	Lilin Aromaterapi Lavender Dapat Menurunkan Tingkat Dismenore Primer Feigi Friscilia Mokoginta et al (2020)	Lilin aromaterapi lavender	Pra-eksperimental, dengan desain one group pretest-posttest design.	SMA Negeri 1 Kotamobagu	24 sampel	Numeric Rating Scale (NRS)	Distribusi skala nyeri siswi sebelum pemberian lilin aromaterapi lavender yaitu, 19 responden mengalami nyeri sedang (79.2%) dan 5 responden mengalami nyeri berat terkontrol (20.8%) dan setelah pemberian lilin aromaterapi lavender secara keseluruhan mengalami penurunan, yaitu 1 responden tidak nyeri (4.2%), 21 responden nyeri ringan (87.5%) dan 2 responden nyeri sedang (8.3%)	Penelitian tidak detail dalam menjelaskan prosedur intervensi (SOP)
---	---	----------------------------	---	-------------------------	-----------	----------------------------	--	---

3	Inhalasi Aromaterapi Lavender Dengan Penurunan Intensitas Nyeri Dismenorea Pada Remaja Nurul Azizah (2020)	Inhalasi aromaterapi lavender	Quasi experiment dengan pre test - post nonequivalent control group design	Universitas Muhammad iyah Sidoarjo	30 sampel	Visual Analog Scale (VAS)	Rata – rata skala nyeri dismenorea sebesar 8,53 sebelum dilakukan intervensi dan setelah diberikan intervensi berupa inhalasi aromaterapi lavender terdapat penurunan intensitas nyeri dengan rata-rata 3,77.	Penelitian tidak detail dalam menjelaskan prosedur intervensi (SOP)
---	--	-------------------------------	--	------------------------------------	-----------	---------------------------	---	---

4	Pengaruh Pemberian Aroma Terapi Lavender Terhadap Tingkat Nyeri Haid (Dismenore Primer) Di Asrama Putri Stikes Banyuwangi Tahun 2020. Indah Christiana (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.	Pra eksperimental dengan one group pre and post test	Asrama Putri Stikes Banyuwangi	33 sampel	Lembar observasi: K : Subjek (pasien yang mengalami dismenore) O : Observasi dismenore sebelum pemberian terapi lavender I : Intervensi (terapi aroma terapi lavender) OI : Observasi dismenore	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.	Penelitian tidak menjelaskan berapa lama jam intervensi
---	---	--	--	--------------------------------	-----------	--	--	---

5	The Effect Of Lavender Aromatherapy On Dysmenorrhoea Students In Institute Of Health Science Medica Persada Bali.AA Sg Dewi Pradnya Pramita et al (2020)	Minyak lavender dengan dosis 2-4 tetes sekali sehari dioles di bagian bawah perut dan dipijat selama \pm 10 menit.	Quasy experimental with one group pre-posttest design	Institut Kesehatan Ilmu Medica Persada Bali	28 sampel	Kuesioner (adaptasi dari penelitian yang dilakukan oleh Yuli, Sri Rahayu Sanusi dan Maya Fitria) dan Skala Penilaian Nyeri Wong Baker	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.	Perlu dilakukan lagi penelitian lebih lanjut tentang pemanfaatan bahan alami dalam pengelolaan terapi dismenore yang aman, murah dan mudah.
---	--	--	---	---	-----------	---	--	---

6	The Effectiveness of Effeorage Massage Using Lavender Aromatherapy for Menstrual Pain Relief Yuni Purwati (2018)	Minyak lavender diambil 2 tetes dengan 1 ml minyak zaitun lalu dipijat effleurage selama 10 menit dan diulangi selama 10 menit setelah 6 jam pijat pertama	Pre-experimental design method of time series design	SMA Negeri I Kasihan Bantul	40 sampel	Skala penilaian numerik (yaitu 0 tidak ada nyeri, 1-3 adalah nilai nyeri ringan, 4-6 adalah nyeri sedang, 7-9 adalah nyeri berat, dan 10 adalah nyeri sangat berat).	Sebelum diberikan intervensi 24 (60%) responden mengalami nyeri ringan, 13 (32,5%) responden mengalami nyeri sedang, dan 3 (7,5%) responden mengalami nyeri berat. Setelah diberikan intervensi menjadi 6 (15%) responden mengalami tidak nyeri, 25 (62,5%) mengalami nyeri ringan dan 9 (22,5%) mengalami nyeri sedang.	Penelitian sampel harus dipilih kembali menggunakan teknik acak untuk mengurangi risiko bias.
---	---	--	--	-----------------------------	-----------	--	--	---

7	The Effect Of Massage Effleurage With Lavender Aromatherapy On The Intensity Of Dysmenore Pain In Adolescent Women In The Pabelan Health Center. Rose Nur Hudhariani et al (2022)	Memasukan 3 tetes aromaterapi lavender ke dalam 40 ml air dan menjalankannya melalui diffuser dan dihidupkan selama terapi pijat effleurage	Quasi-experimental dengan pretest-posttest design	Pabelan Health Center	28 sampel	Numeric Rating Scale (NRS)	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 tidak menjelaskan usia di dalam jurnal
8	Effectiveness of Aromatherapy on Menstrual Distress among Adolescent Girls. P. Thenmozhi et al (2020)	Diberikan dengan cara meneteskan beberapa minyak lavender esensial ke tissue yang bersih dan dihirup	Jenis penelitian menggunakan pre-experimental research design	Saveetha College of Nursing, Saveetha Institute of Medical and Technical Sciences, Chennai.	60 sampel	Kuesioner lembar observasi penilaian gejala dismenore primer	Pada pre-test, 54 (90%) mengalami nyeri sedang dan 6 (10%) mengalami nyeri berat. Sedangkan pada post test seluruhnya 60 (100%) mengalami nyeri ringan	Penelitian tidak menjelaskan berapa lama jam intervensi

9	The clinical efficacy of lavender oil inhalation on intensity of menstrual pain from primary dysmenorrhea. Farid Zayeri et al (2019)	Menuangkan 3 tetes minyak lavender di telapak tangan dan di hirup selama 5 menit dari kejauhan 7-10 cm dari hidung pada awal dismenore dan diulang setiap enam jam sampai tiga hari	Double-blinded clinical trial	Tehran University of Medical Sciences, Tehran, Iran	96 sampel	Visual Analog Scale (VAS)	Setelah 48 jam pemberian aromaterapi lavender terdapat penurunan nyeri yaitu dari 37 (77,1%) menjadi 11 (22,9%) pada kelompok intervensi dengan aromaterapi lavender	Penelitian lebih lanjut dibutuhkan untuk menerapkan skala penilaian angka daripada menggunakan Visual Analog Scale (VAS) karena terdapat kesulitan dalam penggunaan
---	--	---	-------------------------------	---	-----------	---------------------------	--	---

10	The Effect of Lavender Aromatherapy on the Pain Severity of Primary Dysmenorrhea: A Triple-blind Randomized Clinical Trial. Nikjou R et al (2017)	Menghirup aromaterapi lavender dalam 3 hari pertama haid selama 30 menit dalam dua hari siklus menstruasi	Triple-blind randomized clinical trial	Ardabil University of Medical Sciences, Iran	200 sampel	Visual Analog Scale (VAS)	Setelah pemberian aromaterapi lavender pada bulan kedua terdapat penurunan nyeri yaitu dari 7,27 menjadi 5,04 pada kelompok intervensi	Disarankan menggunakan pengukuran yang lebih objektif dan diperlukan tindak lanjut jangka panjang untuk memverifikasi efek pijat self-aromaterapy lavender pada nyeri haid
----	---	---	--	--	------------	---------------------------	--	--

(2020), Nurul Azizah (2020), Indah Christiana (2020), AA Sg Dewi Pradnya Pramita et al (2020), Yuni Purwati (2018), Thenmozhi et al (2020), Farid Zayeri et al (2019) dan Nikjou R et al (2017) yang menggunakan tiga Quasy Experimental, lima Pra Experimental, satu Double blinded clinical trial dan satu triple blinde randomized clinical trial. 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 10 penelitian ini yaitu wanita yang mengalami dismenore. Total jumlah responden yang digunakan dalam masing – masing berada pada rentang 24 - 40 orang. Kriteria inklusi dan eksklusi sampel didasarkan pada tujuan spesifik penelitian yaitu rata-rata kriteria inklusi pada 10 penelitian yaitu wanita yang sudah menstruasi dan mengalami dismenore.

Media yang digunakan dalam pemberian intervensi dari 10 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. Sepuluh 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 10 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 dismenore atau nyeri haid secara signifikan.

Dari 10 artikel menunjukkan bahwa ada dua 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 8 jurnal yang hanya menggunakan kelompok intervensi saja rata-rata menunjukan penurunan nyeri dismenore seperti penelitian yang dilakukan oleh Indria Astuti, et al (2018) hasil penelitian menunjukkan intensitas dismenore sesudah dilakukan pemberian aromaterapi lavender dari 25 responden, sebagian responden atau 13 responden (52%) mengalami tidak nyeri.

Pada penelitian 10 jurnal dari 2 jurnal meneliti dengan menggunakan kelompok intervensi dan kelompok kontrol sedangkan 8 jurnal lainnya hanya menggunakan kelompok intervensi. Dari 10 jurnal tersebut menyatakan bahwa menggunakan aromaterapi lavender terdapat penurunan tingkat skala nyeri. Hal tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Pustikawaty (2016) menunjukkan bahwa aromaterapi lavender memiliki pengaruh dalam menurunkan skala nyeri dismenore. Ini karena ketika seseorang menghirup aromaterapi lavender, molekul volatil dalam minyak dibawa ke sel reseptor di hidung. Ketika

molekul-molekul ini menempel pada rambut hidung, pesan elektrokimia dikirim, yang dikirim melalui saluran penciuman ke otak dan kemudian ke sistem limbik. Dimana akan merangsang hipotalamus untuk melepaskan hormon serotonin dan endorfin yang menghasilkan perasaan rileks dan tenang.

Hasil penelitian sejalan dengan teori Idaningsih & Oktarini, 2020 bahwa minyak lavender adalah salah satu aromaterapi yang terkenal memiliki efek sedatif, hypnotic dan anti-neurodepressive baik pada hewan maupun pada manusia. Karena minyak lavender dapat memberi rasa tenang, sehingga dapat digunakan sebagai manajemen stres. Kandungan utama dalam minyak lavender adalah linalool asetat yang mampu mengendorkan dan melemaskan sistem kerja urat-urat syaraf dan otot-otot yang tegang. Dikatakan juga linalool menunjukkan efek hypnotic dan anticonvulsive sehingga bunga lavender sangat baik digunakan sebagai aromaterapi. Selain itu, beberapa tetes minyak lavender dapat membantu menanggulangi insomnia, memperbaiki mood seseorang, menurunkan tingkat kecemasan, meningkatkan tingkat kewaspadaan, dan tentunya dapat memberikan efek relaksasi untuk mengurangi nyeri.

Pada 10 jurnal ini terdapat intensitas waktu yang berbeda-beda untuk mengurangi dismenore pada wanita. Pada 3 jurnal menggunakan intensitas waktu yang sama, 3 jurnal menggunakan intensitas waktu yang berbeda-beda dan 4 jurnal tidak menyebutkan intensitas frekuensi waktu pemberian. Seperti pada penelitian AA Sg Dewi Pradnya Pramita et al (2020), Yuni Purwati (2018), Rose Nur Hudhariani et al (2022) memberikan aromaterapi lavender pada kelompok intervensi yang dilakukan selama 10 menit.

Fakta lain yang ditemukan bahwa hasil dari 10 jurnal tersebut mengatakan bahwa aromaterapi lavender berpengaruh terhadap penurunan nyeri dismenore pada wanita terbukti dari hasil penelitian oleh Indria Astuti, et al (2018) terapat penurunan intensitas dismenore dan hasil p-value 0,000 ($\alpha=0,05$), menunjukkan ada pengaruh pemberian aromaterapi lavender dengan intensitas nyeri dismenore. Sejalan dengan penelitian Feigi Friscilia Mokoginta et al didapatkan bahwa setelah diberikan lilin aromaterapi lavender secara keseluruhan siswi mengalami penurunan tingkat nyeri dismenore primer, yaitu mulai dari tidak nyeri, nyeri ringan dan nyeri sedang. Hasil dari uji Wilcoxon menunjukkan nilai $p = 0.000$ ($p < \alpha$), yang bermakna ada pengaruh lilin aromaterapi lavender terhadap tingkat dismenore primer.

Menurut penulis aromaterapi lavender ini mudah dilakukan secara mandiri dirumah untuk mengurangi nyeri dismenore pada wanita yang mengalami dismenore saat menstruasi. Caranya hanya cukup menuangkan 3 tetes minyak lavender di telapak tangan dan hirup selama 5 sampai 15 menit di kejauhan 7-10 cm dari hidung (Zayeri et al, 2019). Dari 10 jurnal tersebut menyarankan untuk menjadikan aromaterapi lavender sebagai salah satu intervensi non-farmakologis untuk menurunkan intensitas nyeri dismenore pada wanita.

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Hasil dari 10 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.

B. Saran

1. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan untuk melakukan penelitian terkait literature review dengan jurnal dan database yang lebih banyak dan tetap memperhatikan isi jurnal sehingga sesuai dengan rumusan dan tujuan penulisan.

Diharapkan untuk melakukan penelitian terkait topik dengan mencantumkan Standar Operasional Prosedur (SOP) dan usia yang jelas.

Diharapkan untuk melakukan penelitian terkait topik dengan memperluas kategori sampel yaitu wanita yang menikah dan tidak menikah terhadap nyeri dismenore.

Diharapkan untuk melakukan penelitian terkait pemberian aromaterapi lavender pada jenis dismenore yang lain yaitu dismenore sekunder.

2. Bagi Tenaga Kesehatan

Diharapkan literature review ini dapat dijadikan salah satu penguat intervensi keperawatan untuk mengatasi nyeri dismenore pada wanita.

Untuk tenaga kesehatan khususnya perawat dapat memberikan pendidikan kesehatan pada wanita yang mengalami dismenore bahwa tidak hanya menggunakan farmakologi saja untuk mengatasi nyeri dismenore, tetapi terapi non farmakologi juga dapat mengurangi nyeri dismenore seperti dengan menggunakan aromaterapi lavender untuk menurunkan nyeri dismenore pada wanita.

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/60461>
- 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>

Farid Zayeri et al. (2019) The Clinical Efficacy Of Lavender Oil Inhalation On Intensity Of Menstrual Pain From Primary Dysmenorrhea. *Herbmed Pharmacol.* 2019; 8(3): 218-223. Diunduh dari <https://www.researchgate.net/publication/334481698DOI:10.15171/jhp.2019.32>

Februanti, S. (2017) Pengetahuan Remaja Putri Tentang Penanganan Dismenore Di SMPN 9 Tasikmalaya. *Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada*, 157-165. Diunduh https://ejurnal.universitas-bth.ac.id/index.php/P3M_JKBTH/article/view/202

Feigi Friscilia Mokoginta, Fatma Jama & Nur Ilah Padhila. (2020) Lilin Aromaterapi Lavender Dapat Menurunkan Tingkat Dismenore Primer. *Window of Nursing Journal*, Vol. 01 No. 02. Diunduh dari <https://jurnal.fkm.umi.ac.id/index.php/won/article/view/252>

Fouladbakhsh, J. & Stommel, M. (2007) Using the Behavioral Model for Complementary and Alternative Medicine: The CAM Healthcare Model. *Journal of Complementary and Integrative Medicine*, 4(1). Diunduh dari <https://www.researchgate.net/profile/Judith-Fouladbakhsh/publication/237507144>. DOI:10.2202/1553-3840.1035

Herawati R. (2017) Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Nyeri Haid (Dismenorea) Pada Siswi Madrasah

Aliyah Negeri Pasir Pengaraian. *Journal UPP*. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>

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>

Indria Astuti dan Lela. (2018) Pengaruh Pemberian Aroma Terapi Lavender Terhadap Dismenore Pada Remaja Putri. *PINLITAMAS 1* Vol 1, No.1. ISSN 2654-5411. Diunduh dari <http://repository2.stikesayani.ac.id>

Janiwarty, B dan Pieter, H. Z. (2013) Pendidikan Psikologi untuk Bidan Suatu Teori dan Terapannya, Yogyakarta: Rapha Publishing

Kristina. (2010) Dismenore primer. Jakarta : Balai Pustaka

Latthe P, Champaneris R, Khan K. (2011) Dysmenorrhea. *American Family Physician*. 2012; 85(4):386-7. Diunduh dari <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21718556/>

Marika, A., Mu, N., & Widyawati, M. N. (2018) Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid pada Remaja Putri di SMA Negeri 5 Semarang. Diunduh dari https://repository.poltekkes-smg.ac.id/index.php?p=show_detail&id=13713&keywords=

- Marjoribanks, J., et al. (2015) Nonsteroidal Anti Inflammatory Drugs for Primary Dysmenorrhoea. Conchrane Database. Diunduh dari <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20091521/> DOI: 10.1002/14651858.cd001751.pub3
- Marlina, I. (2009) Perbandingan Efektivitas Kompres Hangat dengan Obat Gosok terhadap Derajat Nyeri Dismenore. Diunduh dari <http://repository.umy.ac.id/handle/123456789/20615>
- Mokoginta, F. F., Jama, F., & Padhila, N. I. (2020). Lilin Aromaterapi Lavender Dapat Menurunkan Tingkat Dismenore Primer. Diunduh dari <https://jurnal.fkm.umi.ac.id/index.php/won/article/view/252> DOI: 10.33096/won.v1i2.252
- Notoatmodjo, S (2018) Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nursalam. (2020) Sosialisasi Panduan Penyusunan Skripsi Bentuk Literature Review dan Systematic Review. Dalam Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga, 16 Mei 2020. Surabaya
- Nurul Azizah dan Paramitha Amelia Kusumawardan. (2020) Inhalasi Aromaterapi Lavender Dengan Penurunan Intensitas Nyeri Dismenorea Pada Remaja. Diunduh dari <https://repository.ummat.ac.id/id/eprint/1109>
- P. Thenmozhi and K. Bhuvaneshwari. (2020) Effectiveness of Aromatherapy on Menstrual Distress among Adolescent Girls. Journal of Complementary and Alternative Medical Research 11(2): 25-32, 2020 Diunduh dari <https://journaljocamr.com/index.php/JOCAMR/article/view/214> DOI: 10.9734/jocamr/2020/v11i230182
- Rose Nur Hudhariani, Yunani, Alfi Ristanti. (2022) The Effect Of Massage Effleurage With Lavender Aromatherapy On The Intensity Of Dymenore 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
- Sukarni, I. (2013) Buku Ajar Keperawatan Maternitas. Yogyakarta: Nuha Medika
- Suliawati, Gidul. (2013) Hubungan Umur, Paritas Dan Status Gizi Dengan Kejadian Dismenore Pada Wanita Usia Subur Di Gampong Baitussalam Aceh Besar. Skripsi. Banda Aceh: STIKes U'budiyah Diunduh dari http://simtakp.uui.ac.id/dockti/GIDUL_SULIAWATI-skripsi.pdf.
- Wiknjastro, S., (2014) Ilmu Kebidanan. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo
- Yuni Purwati. (2018) The Effectiveness of Effeurage Massage Using Lavender Aromatherapy for Menstrual Pain Relief. Journal of Health, Medicine and Nursing. ISSN 2422-8419. An International Peer-

reviewed Journal. Vol.49, 2018
Diunduh dari [https://www.iiste.org/
Journals/index.php/JHMN/article/view/42055/43297](https://www.iiste.org/Journals/index.php/JHMN/article/view/42055/43297)