

DOI: <http://dx.doi.org/10.33846/sf13nk108>

## Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore

Anggy Resti Maharani

Fakultas Kedokteran, Universitas Islam Sultan Agung; anggyresti030200@gmail.com (koresponden)

Endang Surani

Fakultas Kedokteran, Universitas Islam Sultan Agung; surani@unissula.ac.id

### ABSTRACT

**Introduction:** Dysmenorrhea is pain felt by women during menstruation. Dysmenorrhea is classified into two, namely, primary dysmenorrhea and secondary dysmenorrhea. Data from the WHO in 2018 shows that the incidence of dysmenorrhea in the world is very large. **Objective:** This study aims to determine the effect of lavender aromatherapy method on the level of dysmenorrhea pain. **Methods:** This study is a national and international literature review that was searched through Google Scholar with the keywords “dysmenorrhea/dysmenorrea” AND “lavender aromatherapy/lavender aromatherapy”. Furthermore, eight articles were selected consisting of 5 international articles and 3 national articles. **Results:** From all articles, it is known that there is an effect of giving lavender aromatherapy to decrease the level of dysmenorrhea pain. To reduce the pain of dysmenorrhea, one of the non-pharmacological methods is by giving lavender aromatherapy with inhalation techniques. This technique can stimulate the hypothalamus to secrete enkephalins, which act as natural pain relievers and produce a feeling of relaxation.

**Keywords:** dysmenorrhea; teenage girl; lavender aromatherapy

### ABSTRAK

**Pendahuluan:** Dismenore adalah nyeri yang dirasakan oleh wanita pada saat menstruasi. Dismenore digolongkan menjadi dua yaitu, dismenore primer dan dismenore sekunder. Data dari WHO pada tahun 2018 menunjukkan bahwa kejadian dismenore di dunia sangat besar. **Tujuan:** Studi ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode aromaterapi lavender terhadap tingkat nyeri dismenore. **Metode:** Studi ini merupakan *literature review* secara nasional maupun internasional yang ditelusuri melalui Google Scholar dengan kata kunci “dismenore/dysmenorrea” AND “aromaterapi lavender/ aromateraphy lavender”. Selanjutnya terpilih delapan artikel yang terdiri dari 5 artikel internasional dan 3 artikel nasional. **Hasil:** Dari semua artikel diketahui bahwa ada pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap penurunan tingkat nyeri dismenore. Untuk mengurangi nyeri dismenore salah satu cara non farmakologisnya adalah dengan pemberian aromaterapi lavender dengan teknik inhalasi. Teknik ini dapat menstimulasi hipotalamus untuk mengeluarkan enkefalin yang berfungsi sebagai penghilang rasa sakit alami dan menghasilkan perasaan rileks.

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

## PENDAHULUAN

### Latar Belakang

Masa remaja merupakan fase dari kehidupan antara masa anak-anak dan masa dewasa, dari umur 10 sampai 19 tahun ini merupakan tahap yang unik dari perkembangan manusia<sup>(1)</sup>. Masa remaja sering dibagi menjadi masa remaja awal (10-1 tahun), masa pertengahan (14-16 tahun), dan masa akhir (17-19 tahun). Banyak perubahan biologis terjadi selama masa remaja.<sup>(2)</sup> Transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa ini disebut pubertas. Pubertas adalah masa ketika anak perempuan mencapai pubertas dan organ reproduksi mereka mulai berfungsi. Kematangan perempuan ditandai dengan mulainya haid atau disebut juga menarche<sup>(3)</sup>. Haid pada remaja putri tidak selalu berjalan mulus melainkan juga menimbulkan masalah baru saat haid yaitu timbulnya nyeri saat haid terjadi. Hal ini wajar terjadi apabila tidak mengganggu aktivitas.

Dismenore adalah nyeri saat menstruasi yang mengganggu aktivitas sehari-hari seorang wanita dan mendorongnya untuk menemui dokter, dokter klinik atau bidan. Ada dua jenis dismenore: dismenore primer (tidak ada kelainan organik karena rahim normal) dan dismenore sekunder (jika ada kelainan fibrotik organik seperti polip internal), endometriosis, dan endometriosis)<sup>(4)</sup>. Nyeri dismenore biasanya dimulai 1 atau 2 hari sebelum menstruasi. Nyeri dirasakan biasanya nyeri ringan sampai berat yang berlangsung selama 12 sampai 72 jam dan biasanya disertai mual muntah dan kelelahan<sup>(5)</sup>. Sedangkan menurut Wiknjastro tahun 2007, dismenorea didefinisikan sebagai nyeri sewaktu haid. Dismenorhea dapat diklasifikasikan menjadi dua, yaitu dismenorhea primer dan dismenorhea sekunder<sup>(6)</sup>. Dapat disimpulkan bahwa dismenore didefinisikan sebagai nyeri saat haid yang mengganggu aktivitas dan ditandai dengan kram perut bagian bawah yang menjalar ke punggung. Dismenore

terjadi akibat kontraksi atau relaksasi pada otot uterus. Dismenore membuat perempuan tidak bisa beraktivitas seperti biasa dan harus mengonsumsi obat<sup>(7)</sup>

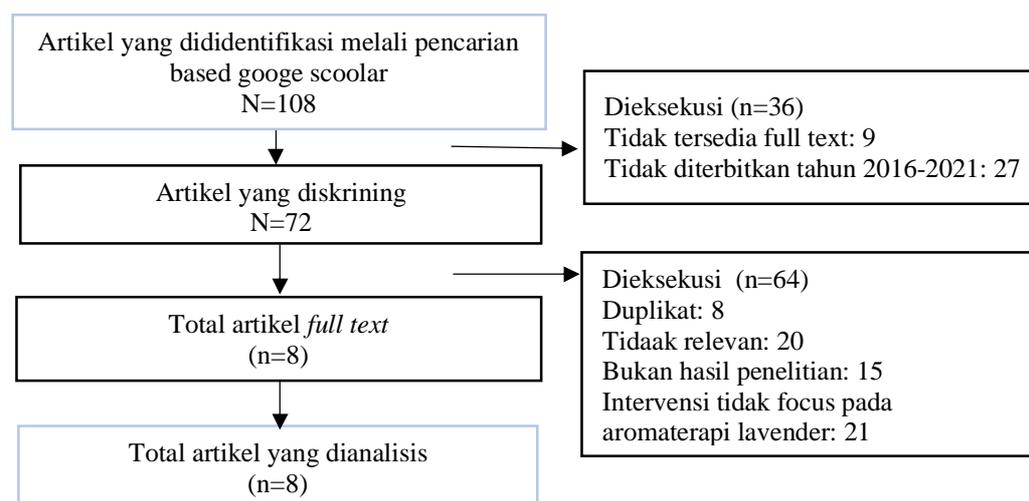
Penanganan dismenore dapat dilakukan dengan dua acara, yaitu dengan cara farmakologi dan non farmakologis. Cara farmakologis diberikan dengan pemberian obat-obatan contohnya seperti, diclofenac, melaicam, ibuprofen. Sedangkan cara nonfarmakologis dapat dilakukan dengan relaksasi, istirahat yang cukup, olah raga yang teratur, kompres hangat, massage, serta aroma terapi<sup>(8)</sup>. Aromaterapi adalah istilah modern yang digunakan untuk proses penyembuhan kuno yang menggunakan esensi tanaman aromatik murni untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan tubuh, pikiran dan tubuh, dan jiwa<sup>(9)</sup>

Terapi aromaterapi lavender secara fisik baik digunakan untuk mengurangi rasa nyeri, sedangkan secara psikologis dapat merilekskan pikiran, menurunkan ketegangan dan kecemasan serta memberi ketenangan. Bau yang menyenangkan akan menstimulasi thalamus untuk mengeluarkan enkefalin yang berfungsi sebagai penghilang rasa sakit alami dan menghasilkan perasaan sejahtera. Enkefalin sama halnya dengan endorphin, yaitu zat kimiawi endogen (diproduksi oleh tubuh) yang berstruktur serupa dengan opioid. Enkefalin dianggap dapat menimbulkan hambatan presinaptik (neuron yang menyekresi bahan transmitter) dan hambatan post sinaptik (tempat transmitter bekerja) di kornu dorsalis. Proses tersebut mencapai inhibisi oleh enkefalin yaitu penghambatan substansi P sehingga nyeri tidak atau berkurang diteruskan menuju otak<sup>(10)</sup>. Dalam penelitian yang dilakukan Matsumoto (2013), aromaterapi lavender dapat meningkatkan aktivitas saraf parasimpatis dan menurunkan selama minimal 10 menit. Aroma lavender juga dapat memodulasi aktivitas cyclic adenosine monophosphate (cAMP), yang memiliki efek sedatif. Aroma lavender yang dihirup kemudian ditangkap oleh saraf penciuman dan dikirim ke sistem saraf pusat dan sistem limbik, yaitu ke fungsi otonom emosi<sup>(11)</sup>.

Review diperlukan untuk mengkaji lebih dalam informasi tentang pengaruh pemberian aromaterapi terhadap penurunan nyeri dismenore. Berdasar pada pemaparan di atas tentunya sangat berguna untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh dari pemberian aromaterapi lavender terhadap penurunan tingkat nyeri dismenore.

## METODE

Pencarian artikel dilakukan melalui database google scholar, dalam menulis kata kunci menggunakan Bahasa Indonesia dan Bahasa Inggris, kata kunci yang digunakan adalah “dismenore/dysmenorrhea” AND aromaterapi lavender/aromatherapy” muncul 108 temuan. 36 artikel dieksekusi, 9 diantaranya tidak tersedia full text dan 27 diantaranya tidak diterbitkan pada tahun 2016-2021. Sehingga didapatkan 72 artikel, lalu dilakukan eksekusi kembali untuk menentukan artikel yang layak, sebanyak 64 artikel dieksekusi, 8 diantaranya duplikat, 20 diantaranya tidak relevan dan 15 artikel bukan merupakan hasil penelitian, serta 21 artikel tidak berfokus pada intervensi aromaterapi saja. Setelah proses penyeleksian kemudian ditemukan sebanyak 8 artikel. Artikel terdiri dari 3 artikel nasional dan 5 artikel internasional. Artikel selanjutnya akan dilakukan *review*.



Gambar 1. Skema Pencarian Literature

## HASIL

Hasil dari pencarian artikel didapatkan 8 artikel yang sesuai dengan kriteria. 3 artikel menggunakan desain pra eksperimental. 3 artikel dengan desain quasy eksperimental. 2 artikel menggunakan desain *randomized clinical trial* (RCT). Terdapat 4 artikel yang sesuai kriteria dipublikasikan pada tahun 2020, 2 artikel dipublikasikan pada tahun 2019, 1 artikel diterbitkan tahun 2016, 1 artikel diterbitkan pada tahun 2021.

Table 1. Tabel hasil *review*

Penulis	Desain	Sampel	Intervensi, pengumpulan data	Hasil
P. Thenmozhi and K. Bhuvaneshwari (2020) <sup>(12)</sup> .	pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian pra eksperimen tal	60 responden. Kriteria inklusi: remaja putri dengan usia antara 17-19 tahun, memiliki siklus haid yang teratur, memiliki dismenore primer, dan bersedia, dan kriteria eksklusi: remaja perempuan dengan penyakit ovarium kistik, alergi terhadap minyak lavender, pilek parah, hidung tersumbat, dan menjalani metode pengobatan alternatif lain untuk dismenore	Penilaian pra-tes pada dismenore primer gejala yang dirasakan dinilai pada hari ke-5 menstruasi. Sebanyak 27 pertanyaan diberikan termasuk pengaruh dari dismenore pada kegiatan sehari-hari, prestasi akademik dan gejala fisiologis (lesu, lelah, kram yang menyakitkan di perut bagian bawah, sakit punggung, pusing, pingsan, nyeri menjalar ke paha dan bagian bawah punggung, nyeri sendi, mual, muntah, perubahan usus dan pola kandung kemih, frekuensi kencing payudara nyeri, perut kembung), dan gejala psikologis seperti migrain menstruasi, lekas marah / mudah gelisah, depresi, mood cepat berubah, kurang konsentrasi, insomnia, kecemasan, hipersomnia, terlalu banyak makan/mengidam makanan, ketegangan/kegugupan dan menilai tingkat keparahan nyeri haid dengan menggunakan peringkat nyeri numerik skala. Berdasarkan tanggapan itu telah diberi skor karena tidak ada gejala (1), gejala yang ringan (2), gejala yang sedang (3), serta gejala berat (4). Skor yang ditentukan untuk setiap pertanyaan adalah 4, dan total skor adalah 88 diartikan sebagai tidak ada dismenore (1-22), dismenore ringan (23-44), dismenore sedang (45-66) dan dismenore parah (67-88). Aromaterapi diberikan dengan cara dihirup secara bergantian hari dari hari ke-7 siklus menstruasi selama dua hari siklus menstruasi berturut-turut. Diberikan dengan menaburkan beberapa tetes lavender minyak esensial ke jaringan yang bersih dan steril serta menginstruksikan peserta untuk menghirup aromanya	Hasil dari penelitian ini didapatkan signifikan $p < 0,001$ menyimpulkan bahwa intervensi yang diberikan terbukti efektif mengurangi gangguan menstruasi di kalangan remaja putri dengan dismenore.
Nurak and Lerik (2020) <sup>(13)</sup> .	quasiexperiment tanpa kelompok control	240 mahasiswa perempuan Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Nusa Cendana tahun 2019. Sampel sebanyak 40 mahasiswa.	Dismenore diukur menggunakan Numerical Pain Skala Peringkat. Penelitian dilakukan aromaterapi lavender atau melati menggunakan teknik inhalasi yaitu dengan cara menghirup minyak lavender yang telah menguap 4 sampai 5 tetes ke dalam air 10 ml selama 10 menit sekaligus	Hasil penelitian menunjukkan bahwa seluruh responden setelah diberikan lavender aromaterapi dan aromaterapi melati mengalami skala nyeri ringan dengan mean skor 2,35, SD = 0,48 untuk aromaterapi lavender dan skor rata-rata pada 2,45, SD = 0,51 untuk aromaterapi melati.
Zayeri, Dehkordi and Hosseini-Baharanchi (2019) <sup>(14)</sup> .	randomized double-blinded clinical trial atau uji klinis tersamar ganda secara acak	96 siswa (48 dalam kelompok lavender dan 48 dalam kelompok plasebo) dari Tehran University of Medical Sciences, Teheran, Iran. Kriteria inklusi: Kriteria inklusi sebagai berikut, Siswa putri belum menikah yang berusia 18 sampai 28 tahun tahun mengalami dismenore primer dengan skor dari dua atau tiga. Siswa putri dengan siklus menstruasi yang teratur, indra penciuman normal, tidak ada alergi terhadap wewangian,	Kelompok intervensi diberikan untuk menghirup minyak esensial lavender (diencerkan dalam minyak wijen dengan perbandingan 2: 1). Kelompok kontrol hanya menghirup minyak esensial wijen. Skala analog visual (VAS) digunakan untuk menilai skor nyeri pada awal dan 1, 2, 4, dan 48 jam setelah intervensi.	Hasil dari penelitian ini didapatkan ( $p < 0,001$ ) kesimpulannya inhalasi lavender dapat menurunkan dismenore primer.

Penulis	Desain	Sampel	Intervensi, pengumpulan data	Hasil
		tidak memiliki riwayat penggunaan AKDR, tidak adanya miom, fibrocystadenoma, endometriosis, penyakit radang panggul kronis, kelainan kongenital vagina atau uterus obstruktif, kista ovarium, nyeri panggul kronis, metrorrhagia, sistemik penyakit (sindrom iritasi usus besar, penyakit radang usus). Untuk kriteria eksklusi adalah mahasiswa yang menggunakan obat analgesik untuk mengatasi dismenore serta alergi terhadap lavender.		
Pramita, Sutema and Putri (2020) <sup>(15)</sup> .	Quasy experimental dengan satu grup desain pre-posttest	Penelitian diikuti oleh 38 mahasiswi dengan nyeri primer dengan menggunakan teknik random sampling. Kriteria inklusi pada penelitian ini adalah mahasiswi berusia 17 hingga 20 tahun (belum menikah), mengalami dismenore primer (derajat sedang sampai berat), bersedia diberikan intervensi aromaterapi lavender, tidak menggunakan analgesik selama penelitian dilakukan dan lama menstruasi tidak lebih dari 7 hari. Kriteria eksklusi dalam penelitian ini adalah mahasiswi yang tidak suka dan alergi terhadap aromaterapi lavender.	Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner dan skala penilaian nyeri wong-baker. Intervensi yang dilakukan adalah pemberian Aromaterapi lavender (minyak esensial lavender 100% mumi)	Hasil sebelum aromaterapi lavender menunjukkan nyeri sedang sebesar 73,7% dan nyeri berat 26,3%. Setelah aromaterapi lavender diberikan, mereka menunjukkan nyeri sedang pada 21% dan nyeri ringan pada 79%. Uji Wilcoxon menunjukkan nilai $p = 0,000$ dimana $p < 0,05$ . Artinya ada efek aromaterapi lavender untuk mengurangi nyeri haid (dismenorea) mahasiswi di Institut Ilmu Kesehatan Persada Bali.
Ariningtyas, Uluwiyatun and Adhistry (2019) <sup>(16)</sup> .	Pre And Post Test With Control Group Design	100 orang siswa putri kelas XI di SMK Negeri 2 Sewon Bantul dengan jumlah sampel 30 siswi dengan teknik Lemeshow	Analisis bivariat menggunakan uji pengganti yakni wilcoxon untuk mengetahui tingkat nyeri sebelum dan sesudah diberikan intervensi aromaterapi lavender dan Mann Whitney pengganti dari uji Independent T-Test untuk mengetahui perbedaan status mental emosional pada kelompok kontrol dan kelompok intervensi	Hasil menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan tingkat nyeri pada kelompok intervensi sebelum dan sesudah diberikan perlakuan aromaterapi lavender. Sedangkan tingkat nyeri responden pada kelompok kontrol sebelum dan sesudah intervensi dengan p-value berdasarkan uji wilcoxon $p=0,083$ artinya ( $p>0,05$ ) sehingga menunjukkan tidak terdapat perbedaan yang signifikan tingkat nyeri pada kelompok kontrol sebelum dan sesudah perlakuan
Nikjou R, Kazemzadeh R, Rostamnegad M, Moshfegi S, Karimollahi M, Salehi H. (2016) <sup>(17)</sup> .	triple-blind randomized clinical trial	sebanyak 420 dari mereka menderita dismenore, Jumlah sampel ditentukan dengan menggunakan rumus ukuran sampel diperkirakan 200 orang. Itu kriteria inklusi adalah mahasiswa yang belum menikah, rentang usia antara 20-30 tahun, mengalami dismenore sebelum usia 20 tahun, siklus menstruasi dengan interval 21–35 hari dan teratur, menstruasi perdarahan tanpa adanya gumpalan (perdarahan rendah dan sedang), onset dan durasi nyeri haid beberapa jam sebelumnya dan durasi dismenore beberapa jam sebelumnya perdarahan maksimal hari ke-5 haid, dan mengalami dismenore. Sedangkan kriteria eksklusi sangat parah dan tidak dapat ditoleransi dismenore yang membatasi aktivitas sehari-hari dan tidak dapat dikendalikan oleh obat-obatan, timbulnya dismenore setelah usia 20 tahun, menderita penyakit kronis (diabetes, hipertensi, dan hipotiroidisme), alergi sebelumnya terhadap tanaman obat, penyakit radang panggul dan massa panggul, ginekologi operasi (kista, tumor, dan perlekatan panggul), keengganan untuk berpartisipasi dalam penelitian, dan terjadinya alergi apa pun selama belajar.	Intervensi dilakukan dengan cara mencium lavender pada 3 hari pertama menstruasi, selama 30 menit dalam sehari dalam dua siklus menstruasi. Kelompok kontrol juga diberikan plasebo (susu encer) untuk digunakan lavender dalam kelompok perlakuan. Tingkat keparahan nyeri dinilai dengan skala analog visual pada 3 hari pertama dari menstruasi sebelum intervensi dan 2 bulan setelah intervensi.	Terdapat perbedaan yang signifikan dalam tingkat keparahan nyeri rata-rata antara kelompok perlakuan dan kontrol setelah intervensi. Namun, siswa dalam kelompok perlakuan melaporkan nyeri yang berkurang secara signifikan keparahan 2 bulan setelah intervensi ( $P < 0,01$ ). Menggunakan aromaterapi lavender selama 2 bulan mungkin efektif dalam mengurangi keparahan nyeri dismenore primer.
Indah Christiana, Dwi Jayanti (2020) <sup>(18)</sup> .	pra eksperimen tal dengan one group pre and post test	semua penghuni asrama putri STIKes Banyuwangi yang mengalami (dismenore primer) sebanyak 33 orang	responden yang mengalami dismenore diobservasi sebelum dilakukannya intervensi terapi aroma lavender, kemudian diobservasi lagi setelah	Sebanyak 19 responden mengalami nyeri dismenore tingkat sedang setelah dilakukan intervensi terapi aroma lavender responden mengalami dismenore ringan.

Penulis	Desain	Sampel	Intervensi, pengumpulan data	Hasil
Mokoginta F, Jama F, Padhila NI (2021) <sup>(19)</sup> .	penelitian pra-eksperimental, dengan desain one group pretest-posttest design	semua siswa putri yang mengalami dismenore primer pada kelas XI IPA A dan XI IPA B yang berjumlah 24 orang.	diintervensi kemudian dibandingkan hasil sebelum dan sesudah  Sampel diberikan lilin aromaterapi lavender selama 60 menit saat merasakan nyeri haid	Hasil penelitian ini menunjukkan nilai $\rho = 0.000$ , dimana nilai $\rho < \alpha$ ,. Sehingga, dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh lilin aromaterapi terhadap tingkat dismenore primer pada siswi SMA Negeri 1 Kotamobagu

## PEMBAHASAN

Dismenoreia terdiri dari gejala yang kompleks berupa kram perut bagian bawah yang menjalar ke punggung. Kontraksi otot uterus pada umumnya tidak terasa, namun kontraksi yang berlebihan menyebabkan aliran pada darah menjadi terganggu dan timbullah rasa nyeri <sup>(20)</sup>. Kondisi ini menurunkan kualitas hidup perempuan, misalnya siswi dengan dismenore primer tidak dapat fokus dalam di sekolah dan motivasi belajar berkurang karena sakit yang dirasakan <sup>(7)</sup>. Oleh karena itu perlunya solusi yang efektif untuk menangani masalah tersebut. Beberapa metode tentunya dapat diterapkan, salah satunya adalah menggunakan aromaterapi lavender dengan cara penggunaan secara inhalasi. Inhalasi aromaterapi merupakan metode yang aman serta efektif untuk menurunkan nyeri dismenore <sup>(21)</sup>.

Aromaterapi dengan minyak esensial lavender dipercaya memiliki efek relaksasi pada saraf dan otot yang tegang <sup>(21)</sup>. Aromaterapi yang diterapkan melalui teknik inhalasi menyebabkan sel reseptor masuk ke hidung sehingga terstimulasi lalu impuls disalurkan melalui saluran penciuman tengah emosional otak atau sistem limbik sehingga hipotalamus terangsang dan melepaskan hormon endorfin dan serotonin, hal ini menyebabkan rasa nyeri berkurang, karena fungsi dari endorfin sendiri adalah membunuh rasa sakit alami, selain itu hormon serotonin juga dapat meningkatkan mood, menjadi lebih rileks dan lebih tenang <sup>(22)</sup>.

Bau yang menyenangkan akan menstimulasi thalamus untuk mengeluarkan enkefalin yang berfungsi sebagai penghilang rasa sakit alami dan menghasilkan perasaan sejahtera. Enkefalin sama halnya dengan endorfin, yaitu zat kimiawi endogen (diproduksi oleh tubuh) yang berstruktur serupa dengan opioid. Enkefalin dianggap dapat menimbulkan hambatan presinaptik (neuron yang menyekresi bahan transmitter) dan hambatan post sinaptik (tempat transmitter bekerja) di kornu dorsalis. Proses tersebut mencapai inhibisi oleh enkefalin yaitu penghambatan substansi P sehingga nyeri tidak atau berkurang diteruskan menuju otak <sup>(10)</sup>. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Indriana Astuti dan Lela (2020) bahwa aromaterapi dapat menurunkan intensitas nyeri. Pada penelitian lain yang dilakukan nurul azizah menyatakan bahwa adanya perbedaan yang signifikan antara sebelum diberikan intervensi dan sesudah diberikan intervensi inhalasi aromaterapi <sup>(10)</sup>.

Lavender esseensial oil yang digunakan secara inhalasi yaitu menghirup uap yang dihasilkan oleh aromaterapi tersebut dapat mengurangi nyeri yang dirasakan, biasanya teknik inhalasi ini akan berpengaruh selama kurang lebih 30 sampai 60 menit. Cara ini akan lebih efektif penggunaannya jika dibarengi dengan teknik lainnya. Teknik pijat dan aromaterapi lavender merupakan kombinasi yang baik untuk penurunan score nyeri dismenore, hal ini karena kedua teknik tersebut dapat membuat otot menjadi rileks. Tidak hanya dengan teknik pijat saja dalam mengkombinasikan aromaterapi lavender banyak teknik yang dapat diterapkan antara lain adalah dapat dilakukan dengan berendam, kompres akupresure <sup>(23)</sup>. Hal ini sesuai dengan penelitian Lelly Aprilia, et al. (2019) bahwa aromaterapi lavender yang dikombinasikan dengan teknik pijat dapat mengurangi nyeri dismenore <sup>(24)</sup>.

## KESIMPULAN

Dismenore adalah nyeri saat menstruasi yang mengganggu aktivitas sehari-hari seorang wanita. Penanganan nyeri dapat dilakukan dengancara nonfarmakologis. Salah satu cara adalah dengan pemberian aromaterapi lavender. Aromaterapi dengan minyak esensial lavender dipercaya memiliki efek relaksasi pada saraf dan otot yang tegang. Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap penrunan nyeri dimenore. Hal ini dapat dilihat pada pemaparan artikel penelitian diatas yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang cukup signifikan antara sebelum dilakukannya intervensi pemberian aromaterapi lavender dan setelah diberi terapi aromaterapi lavender dengan teknik inhalasi. Hasil review ini diharapkan dapat menjadi pilhan intervensi untuk menangani permasalahan nyeri dismenore secara non farmakologis

## DAFTAR PUSTAKA

1. WHO. Adolescent health. 2020.
2. WHO. A Period Special Attention Recognizing- Adolescent. 2020.
3. Sarwono. Psikologi Remaja. Jakarta: PT Raja Grafindo; 2011.
4. ida ayu chandranita manuaba ida bagus gde fajar manuaba. Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan , dan KB Untuk Pendidikan Bidan. Jakarta: EGC; 2010.
5. Agarwak AK. A study of dysmenorrhea during menstruation in adolescent girls. *Indian J Comunnity Med.* 2010;35:159–64.
6. Wiknjosastro S. Ilmu Kebidanan. Jakarta: Balai Ilmu; 2012.
7. Prawirohardjo S. Ilmu Kandungan. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo; 2011.
8. Manan. Miss V. Yogyakarta: Buku Biru; 2012.
9. Cahyati Y. Penatalaksanaan Terpadu Penyakit Tidak Menular (Pedoman Bagi Kader dan Masyarakat). Yogyakarta: Deepublish; 2021.
10. Potter & Perry. Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, dan Praktik (2). Jakarta: EGC; 2005.
11. Matzumoto. Does Aromatherapy Alleviate Premenstrual Emotionalsymptoms? A Random Crossover Trial. *BioPsychoSocial Medicine.* 2013;7 (1):12.
12. Thenmozhi P, Bhuvaneshwari K. Effectiveness of Aromatherapy on Menstrual Distress among Adolescent Girls. *Complement Altern Med Res.* 2020;11(2):25–32.
13. Health P, Nurak MA, Lerik MDC. Effectiveness of Lavender (*Lavandula angustifolia*) and Jasmine (*Jasminum officinale*) Aromatherapy on the Intensity of Dysmenorrhea in Student of Effectiveness of Lavender (*Lavandula angustifolia*) and Jasmine (*Jasminum officinale*) Aromatherapy on t. 2020;(November).
14. Zareyi F, Ziba Raisi Dehkordi FS-B. The Clinical Efficacy Of Lavender Oil Inhalation on Intensity Of Menstrual Pain From Primary Dysmenorrhea. *J herbmed Pharmacol.* 2019;8(3):218–23.
15. Pramita ASDP, Sutema IMP, Putri DWB. the Effect of Lavender Aromatherapy on Dysmenorrhoea Students in Institute of Health Science Medica Persada Bali. *J Pharm Sci Appl.* 2020;2(1):8.
16. Ariningtyas N, Uluwiyatun, Adhistry Y. Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Dysmenorrea Pada Siswi SMK Negeri 2 Sewon Bantul Tahun 2017. *Kesehat “Samodra Ilmu” [Internet].* 2019;10(2):204–15. Available from: <https://stikes-yogyakarta.e-journal.id/JKSI/article/download/58/53>
17. Nikjou R, Kazemzadeh R, Rostamnegan M, Moshfegi S, Karimollahi M, Salehi H. The effect of lavender aromatherapy on the pain severity of primary dysmenorrhea: A triple-blind randomized clinical trial. *Ann Med Health Sci Res.* 2016;6(4):211.
18. Christiana I, Jayanti D. Pengaruh Pemberian Aroma Terapi Lavender Terhadap Tingkat Nyeri Haid ( Dismenore Primer) di Asrama Putri Stikes Banyuwangi Tahun 2020. 2020;8(2):25–34.
19. Mokoginta F, Jama F, Padhila NI. Lilin Aromaterapi Lavender Dapat Menurunkan Tingkat Dismenore Primer. *Wind Nurs J.* 2021;1(2):113–22.
20. Icesmi Sukarni K MZ. Kehamilan Persalinan Dan Nifas Dilengkapi Dengan Patologi. yogyakarta: Nuha medika; 2013.
21. Dewi IP. Aromaterapi Lavender Sebagai Media Relaksasi. Bali: Bagian Farmasi Fakultas Kedokteran Universitas Udayana; 2013.
22. Nugroho T, Utama B. Masalah Kesehatan Reproduksi Wanita. Yogyakarta: Nuha Medika; 2014.
23. Cahyanto EB. Asuhan Kebidanan Komplementer Berbasis Bukti. 2020. 65 p.
24. Vidayati LA, Kes SSM, Maghfiroh Y, Kusumaningrum Y. The Effect of Giving Efflurage Massage and Lavender Aromatherapy on The Scale of Dysmenorrhea Pain in Young Women. *J Ilmiah Ilmu Kebidanan Kandung.* 2019;11:1–6.