

Pengaruh Aromaterapi Lavender Untuk Mengurangi *Dismenore* Pada Remaja Putri : Systematic Literatur Review

Zelvia Barreto¹, Evy Ernawati², Febry Heldayasari Prabandari^{3*}

^a Mahasiswa Program studi Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Guna Bangsa Yogyakarta

^b Dosen Program studi Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Guna Bangsa Yogyakarta

¹ zelviabarreto0@gmail.com; ² evyernawati27@gmail.com; ³ pepifebry89@gmail.com*

* corresponding author

ARTICLE INFO

Article History

Received: 2 August 2023

Revised : 8 August 2023

Accepted: 13 August 2023

Keyword

Aromatherapy lavender,

Dysmenorrhea,

Teenage girls.

ABSTRACT

Background: Primary dysmenorrhea occurs due to an increase in prostaglandin (PG) F₂-alpha resulting in hypertonus and vasoconstriction in the myometrium resulting in ischemia and pain in the lower abdomen. The existence of strong and long contractions in the uterine wall, high prostaglandin hormones and widening of the uterine wall when removing menstrual blood so that there is pain during menstruation. According to the World Health Organization (WHO) the incidence of dysmenorrhea is quite high throughout the world. In young women 16.8-81%, Europe 45-97%, the highest prevalence in Finland is 94%, the lowest is in Bulgaria 8.8%, a survey conducted in the United States 29-44% mostly at the age of 18-45 year. In Indonesia 64.25%. **Purposes:** To determine the effect of lavender aromatherapy to reduce dysmenorrhea in adolescent girls. **Research Methods:** This study uses the Systematic Literature Review (SLR) method. Using a sample of 13 international and national journals using data based on Cochrane, Google scholar, and NCBI. **Results:** This study showed results of 100 % (13 journals) decreased pain scale after offering lavender aromatherapy. The cause of dysmenorrhea based on journals is age (61.5%), menarche age 13 years (46.1%) regular cycle (76.9%), menstrual length 2-6 days (69.2%). The pain scale based on the journal is moderate pain (77%), and the intervention given is based on the journal, namely inhalation (53.8). **Conclusion:** There is an effect of lavender aromatherapy to reduce dysmenorrhea in young women.

This is an open access article under the [CC-BY-SA](#) license.



1. Pendahuluan

Masa remaja adalah masa peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa seiring dengan perkembangan serta pematangan seksual ditandai dengan perubahan pada hormonal, psikologis, kognitif, dan fisik terjadi secara bersamaan. Pada masa ini terjadi perubahan pada fisiologi utama adalah terjadinya menarche (menstruasi pertama). Pada usia reproduksi ini wanita mengalami menstruasi pada setiap bulan, merasakan ketidaknyamanan pada fisik, atau merasa nyeri saat menjelang atau selama menstruasi berlangsung[1].

Dismenore sering dialami oleh wanita tanpa batasan usia, akan tetapi keadaan ini lebih banyak ditemukan terjadi pada wanita usia remaja. *Dismenore* yang dialami oleh remaja menyebabkan aktivitas dan konsentrasi terganggu. Hal ini menyebabkan terjadinya penurunan pada

waktu kerja yang lebih rendah dan prestasi akademik disekolah yang kurang dibandingkan remaja yang tidak mengalami dismenore karena sering izin sekolah atau beristirahat di UKS[2].

Menurut *World Health Organization* (WHO) dalam jurnal Silviani dkk (2019) angka kejadian *dismenore* cukup tinggi diseluruh dunia. Pada Umumnya insidensi terjadinya *dismenore* pada wanita muda antara 16,8-81%. Umumnya rerata angka kejadian *dismenore* di negara-negara Eropa terjadi pada 45-97% wanita. Negara yang mengalami *dismenore* prevalensia terendah di Bulgaria (8,8%), dan tertinggi mencapai 94% di negara Finlandia. Prevalensi *dismenore* tertinggi sering ditemui pada remaja wanita, yang diperkirakan antara 20-90% sekitar 15% remaja dilaporkan mengalami *dismenore* berat. *Dismenore* di Amerika Serikat, dilakukan survey pada 113 wanita di Amerika Serikat dan dinyatakan prevalensi sebanyak 29-44%, paling banyak usia 18-45 tahun. *Dismenore* diakui sebagai penyebab yang paling sering ketidakhadiran disekolah yang dialami oleh remaja putri. Prevalensi terjadinya *dismenore* rata-rata didunia lebih dari 51% perempuan disetiap negara termasuk Indonesia dengan angka kejadian *dismenore* sekitar 64,25%[3].

Menurut Larasati TA dan Alatas Farida (2017) *dismenore* primer terjadi karena peningkatan *prostaglandin* (PG) F2-alfa yang merupakan suatu *siklooksigenase* (COX-2) yang mengakibatkan *hipertonus* dan *vasokonstriksi* pada *miometrium* sehingga terjadi iskemia dan nyeri pada bagian bawah perut. 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 kekakuan atau kejang di bagian bawah perut. Rasanya sangat tidak nyaman sehingga menyebabkan mudah marah, gampang tersinggung, mual, muntah, kenaikan berat badan, perut kembung, punggung terasa nyeri, sakit kepala, timbul jerawat, tegang, lesu, dan depresi[4].

Menurut Purwanti (2015) dalam jurnal Ariningtyas N, dkk (2017), pemberian aromaterapi lavender diyakini dapat merangsang sel-sel otak di amigdala yang cara kerjanya menyerupai obat penenang. Penelitian Susana (2014) menganggap bahwa molekul dari minyak esensial bisa berinteraksi dalam darah dengan hormone atau enzim sehingga dapat membantu mengurangi rasa nyeri bahwa penggunaan metode nonfarmakologi yaitu pemanfaatan aromaterapi lavender menunjukan hasil yang positif dapat mengurangi kecemasan *insomnia* dan mengontrol rasa sakit[5].

Menurut Ariningtyas N, dkk (2017) Pemberian aromaterapi lavender merupakan tindakan terapeutik yang bermanfaat meningkatkan kondisi fisik dan psikologis. Secara fisik baik digunakan untuk mengurangi rasa nyeri, sedangkan secara psikologis dapat merilekskan pikiran, menurunkan ketegangan dan kecemasan serta memberi ketenangan. Dampak positif aromaterapi terhadap penurunan tingkat kecemasan akan lebih dirasakan apabila diberikan secara langsung (*inhalasi*) karena hidung mempunyai kontak langsung dengan bagian-bagian otak yang bertugas merangsang terbentuknya efek yang dihasilkan aromaterapi. Berdasarkan data diatas, peneliti bermaksud melakukan penelitian yang tentang “Pengaruh Aromaterapi Lavender untuk mengurangi nyeri dismenore pada remaja putri dalam systematic literature review”[6].

2. Metode Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi literature. Populasi dari penelitian ini adalah jurnal tahun 2010-2020 dengan judul Pengaruh Aromaterapi lavender untuk mengurangi dismenore pada remaja putri, sampel penelitian 10 jurnal Internasional, 3 jurnal Nasional dengan kriteria inklusi subyek remaja putri, yang mengalami dismenore, menggunakan bahasa Indoneia dan bahasa Inggris, tujuan penelitian mengurangi dismenore pada remaja putri, hasil penelitian efektif mengurangi dismenore pada remaja putri, Kriteria eksklusi yaitu jurnal yang tidak berbayar, tidak full teks dan jurnal SLR[7]. Pengambilan data hasil penelitian menggunakan metode literature review dengan jenis sytematik literature review melalui data based (Cochrene, Google scholar dan NCBI). Tujuan dari metode ini ialah untuk membantu peneliti lebih memahami latar belakang dari penelitian yang menjadi subyek topik yang dicari serta memahami kenapa dan bagaimana hasil dari penelitian tersebut sehingga dapat menjadi acuan bagi penelitian baru. Penelitian ini menggunakan metode systematic literature review yang bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh aromaterapi lavender untuk mengurangi dismenore pada remaja putri? berdasarkan systematic literature review.

3. Hasil Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian systematic literature review menggunakan 13 jurnal internasional dan jurnal nasional sebagai sampel dalam penelitian ini. Tahun terbit publikasi jurnal terbanyak pada tahun 2015-2020 dengan menggunakan desain penelitian terbanyak yaitu RCT (Randomized Controlled Trials).

Tabel 1 Karakteristik jurnal

Karakteristik	f (Frekuensi)	% (Persentase)
Tahun		
2015 – 2020	9	69,2
2010 – 2010	4	30,7
Total	13	100%
Publikasi		
Nasional	3	23,0
Internasional	10	76,9
Total	13	100%
Bahasa		
Indonesia	3	23,0
Inggris	10	76,9
Total	13	100%
Desain		
RCT (Randomized control trial)	7	53,8
Quasy Eksperiment	5	38,4
Pre Eksperiment	1	7,6
Total	13	100%
Skala ukur		
VAS (Visual Analogue Scale)	4	30,7
NRS (Numeric Rating Scale)	3	23,0
VRS (Verbal Rating Scale)	2	15,3
FPS (Faces Pain Scale)	1	7,6
Tidak diketahui	3	23,0
Total	13	100%
Jumlah Kelompok		
1	5	38,4
2	8	61,5
Total	13	100%
Kelompok		
Kontrol	8	61,5
Tanpa Kontrol	5	38,4
Total	13	100%

Berdasarkan hasil kajian *literature* didapatkan sebagian besar jurnal penelitian dipublikasi pada tahun 2015-2020, sebanyak 9 jurnal (69,2%), hal ini menunjukkan bahwa dengan menggunakan tahun terbit jurnal tersebut menunjukkan penelitian yang dilakukan merupakan penelitian terbaru atau merupakan bukti ilmiah terkini. Berdasarkan teori *eviden based midwifery* dalam hal pemberian informasi kebidanan harus berdasarkan bukti dari penelitian dari yang artinya pemberian informasi tidak berdasarkan pengalaman atau kebiasaan petugas semata semua harus berdasarkan bukti ilmiah atau peneliti terkini (*up to date*) yang bisa dipertanggung jawabkan[8].

Tabel 2 Karakteristik Subjek Penelitian

Karakteristik	<i>f</i> (frekuensi)	Presentase
Usia		
11-14 Tahun	1	7,6
15-17 Tahun	3	23,0
18-20 Tahun	8	61,5
>20 Tahun	1	7,6
Total	13	100%
Usia <i>menarche</i>		
<12 Tahun	2	15,3
13 Tahun	6	46,1
14 Tahun	2	15,3
Tanpa keterangan	3	23,0
Total	13	100%
Siklus		
Teratur	10	76,9
Tidak teratur	3	23,0
Total	13	100%
Lama haid		
2-6 hari	9	69,2
7-10	4	30,7
Total	13	100%

Berdasarkan hasil analisis jurnal penelitian menunjukkan sebagian besar subjek penelitian berusia 18-20 tahun yaitu sebanyak 8 jurnal (61,5%). Menurut penelitian Dwi Ertiana dan Agustina Nur Pratami (2021) menunjukkan bahwa semakin muda usia lebih berisiko mengalami *dismenore* karena baru mengalami menstruasi sehingga *serviks* masih sempit dibandingkan usia tua, puncak *dismenore* berada pada rentang usia 15-25 tahun dan akan menurun setelah usia tersebut.

Berdasarkan hasil analisis jurnal usia *menarche*, jumlah terbesar yaitu usia 13 tahun sebanyak 6 jurnal (46,1%). Usia *menarche* yang terlalu dini (<12 tahun) mengakibatkan ketidaksiapan remaja tersebut maupun masalah bagi remaja yakni merasakan nyeri saat *dismenore* karena organ-organ reproduksi yang belum berkembang secara maksimal dan adanya penyempitan pada leher rahim atau organ reproduksi[9]. Berdasarkan kajian diatas dapat disimpulkan bahwa usia *menarche* (menstruasi pertama) yang lebih mudah <12 memiliki pengaruh terhadap kejadian *dismenore*. Kejadian ini dapat terjadi karena, semakin muda seseorang persepsi tentang mengatasi rasa sakit belum siap. Selain itu, jika *menarche* terjadi pada usia yang lebih awal dari biasanya, dimana organ reproduksi belum berkembang sempurna dan siap untuk mengalami perubahan serta *serviks* yang masih terlalu sempit, hal ini mengakibatkan penggumpalan darah menjadi sulit untuk keluar sehingga menimbulkan nyeri saat haid.

Berdasarkan hasil analisis jurnal penelitian menunjukkan jumlah terbesar siklus teratur yaitu sebanyak 10 jurnal (76,9%) hasil analisis jurnal penelitian menunjukkan terdapat responden yang mengalami *dismenore* dengan skala nyeri berat namun memiliki siklus haid yang normal, yaitu sebanyak 6 orang. Hal ini dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti aktifitas fisik, status gizi, dan stress. Sebuah penelitian yang dilakukan di beberapa SMA di Kabupaten Rokan Hulu mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan nyeri menstruasi (*dismenore*) pada remaja, didapati faktor olahraga teratur, dan riwayat keluarga memiliki hubungan yang signifikan dengan *dismenore* yang dialami oleh remaja.

Berdasarkan hasil analisis jurnal penelitian menunjukkan jumlah terbesar lama haid yaitu 2-6 hari sebanyak 9 jurnal (69,2%) hal ini sesuai dengan penelitian Nurrahmawati dan Imroatul (2020) wanita dengan durasi menstruasi lebih dari 5 hingga 7 hari memiliki peluang 1,9 kali lebih

besar untuk menderita *dismenore*. Faktor fisiologis penyebab haid yang lama yaitu haid terjadi akibat kontraksi otot rahim yang berlebihan sehingga *endometrium* pada fase sekresi akan menghasilkan hormon *prostaglandin* yang lebih tinggi[10]. Semakin lama durasi menstruasi maka semakin sering rahim berkontraksi sehingga lebih banyak *prostaglandin* yang dilepaskan produksi *prostaglandin* yang berlebihan akan menimbulkan rasa nyeri, sedangkan kontraksi rahim yang terjadi terus menerus dapat menyebabkan suplai darah ke rahim terhenti, dan terjadi *dismenore*.

Tabel 3 Tingkat nyeri sebelum pemberian aromaterapi lavender

Tingkat Nyeri	f (frekuensi)	Presentase
Nyeri ringan	0	0
Nyeri sedang	10	77
Nyeri berat	3	23
Total	13	100%

Berdasarkan hasil penelitian jurnal menunjukkan bahwa tingkat nyeri responden sebelum diberikan intervensi aromaterapi lavender dalam penelitian ini berdasarkan jurnal terbesar yaitu nyeri sedang sebanyak 10 jurnal (77%). Menurut Sulistyawati (2018) remaja yang mengalami gangguan akibat *dismenore* menyebabkan remaja tersebut tidak mampu melakukan kegiatan. Bahkan wanita yang mengalami *dismenore* tidak dapat melakukan aktivitas sehari-hari sehingga dapat menimbulkan dampak jika tidak ditangani seperti gangguan aktifitas hidup sehari-hari, *retrograde* menstruasi (menstruasi yang bergerak mundur), *infertilitas* (kemandulan), kehamilan *ektopik*, kista dan infeksi.

Rata-rata tingkat nyeri *dismenore* termasuk kedalam tingkat nyeri sedang. Tingkat nyeri *dismenore* yang dialami remaja putri dapat disebabkan oleh faktor fisik seperti kurang gerak atau kurang melakukan aktivitas fisik dan psikolog seperti stres karena pelajaran atau banyak tugas. Nyeri dirasakan sebelum dan selama menstruasi sering kali muncul gejala mual, pusing dan lemas.

Tabel 4 Intervensi dalam mengurangi *dismenore*

Intervensi	f (frekuensi)	% Presentase
Inhalasi	7	53,8
Pijat	4	30,7
Lilin	1	7,6
Pijat dan <i>Inhalasi</i>	1	7,6
Total	13	100%

Berdasarkan hasil penelitian jurnal menunjukkan bahwa intervensi dalam penelitian ini berdasarkan jurnal penelitian, jumlah jurnal terbesar yaitu *inhalasi* sebanyak 7 jurnal (53,8%), pemberian aromaterapi lavender pada pelaksanaannya hanya menghirup dengan lembut, dan dalam posisi yang nyaman dan relaks dan tidak mempengaruhi nyeri menstruasi. Aromaterapi lavender diberikan secara langsung melalui mekanisme penciuman karena penciuman mempunyai kontak langsung dengan bagian-bagian otak yang bertugas merangsang terbentuknya efek seperti nyaman, relaks dan menurunkan rasa nyeri serta saat menghirup aromaterapi lavender dapat sambil memainkan handphone atau membaca.

Tabel 5 Penurunan skala nyeri *dismenore*

Penurunan nyeri setelah intervensi	f (frekuensi)	%	Keterangan
<i>Inhalasi</i>			
Menurun	7	100	Penurunan Nyeri signifikan
Menetap	0	0	
Meningkat	0	0	
Tanpa Keterangan	0	0	
Total	7	100%	
<i>Pijat</i>			
Menurun	4	100	Penurunan Nyeri signifikan
Menetap	0	0	
Meningkat	0	0	
Tanpa Keterangan	0	0	
Total Keterangan	4	100	
<i>Lilin</i>			
Menurun	1	100	Penurunan Nyeri signifikan
Menetap	0	0	
Meningkat	0	0	
Tanpa Keterangan	0	0	
Total	1	100%	
<i>Inhalasi dan Pijat</i>			
Menurun	1	100	Penurunan Nyeri signifikan
Menetap	0	0	
Meningkat	0	0	
Tanpa Keterangan	0	0	
Total	1	100%	

Berdasarkan hasil penelitian jurnal menunjukkan bahwa adanya penurunan skala nyeri *dismenore* dalam penelitian ini berdasarkan jurnal penelitian pada kelompok *inhalasi* jumlah jurnal terbesar yaitu 7 jurnal (100%). Penurunan skala nyeri *dismenore* terjadi pada seluruh kelompok. Minyak lavender dengan *linalool* kandungan yang memberikan efek relaksasi merupakan salah satu minyak aromaterapi yang banyak digunakan saat ini, baik dengan cara dihirup (*inhalasi*) maupun dengan teknik pemijatan pada kulit. Minyak lavender memiliki efek menyeimbangkan tubuh dan system pikiran. Mampu meredakan sakit kepala, sedih, kurang tidur, juga cocok untuk rambut rontok, rambut kusam, kutu rambut, gigitan serangga, sengatan matahari, bau mulut, dapat menurunkan tekanan darah tinggi, nyeri otot, peregang dan nyeri saat haid. Minyak yang merupakan bahan yang sangat serbaguna, harus selalu tersedia untuk perawatan aromaterapi dan sebagai persediaan rumah. Minyak ini sangat aman dan telah digunakan secara tradisional selama ribuan tahun sebagai pereda nyeri, penyembuh luka, dan penyeimbang jiwa.

4. Pembahasan

4.1. Karakteristik Jurnal

Hasil analisis jurnal penelitian berdasarkan publikasi jurnal terbesar yaitu jurnal Internasional sebanyak 10 jurnal (76,9%), jurnal berdasarkan bahasa jumlah terbesar menggunakan bahasa Inggris sebanyak 10 jurnal (76,9%). Desain penelitian, paling banyak digunakan yaitu RCT (*randomized control trial*) sebanyak 7 jurnal (53,8%). RCT (*randomized control trial*) adalah penelitian yang bertujuan membuktikan efek terapi tertentu terhadap suatu outcome klinik tertentu, pada akhirnya mengadopsi prinsip-prinsip desain eksperimental Fisher, karena unit eksperimennya adalah manusia, maka pada uji klinik harus tersamar ganda (*RCT double blind*)[11]. Penelitian ini menggunakan 2 kelompok kontrol (placebo) dan kelompok pembandingan. Pengukuran yang dilakukan penyamaran *double blind* artinya baik subjek penelitian maupun peneliti tidak tahu (*ignourance*) terhadap

perlakuan/intervensi yang diberikan. Kualitas penelitian pada prinsipnya menyangkut dua hal, yaitu kualitas ilmiah dan kualitas etik.

Dalam kajian literature didapatkan bahwa jurnal berdasarkan skala ukur nyeri yang digunakan untuk observasi remaja putri yang mengalami *dismenore* jurnal terbanyak yaitu skala VAS (*Visual Analogue Scale*) sebanyak 4 jurnal (30,7%) pada saat memberikan intervensi dibutuhkan observasi untuk mengetahui intensitas nyeri atau gambaran tentang seberapa parah nyeri dirasakan oleh individu, pengukuran intensitas nyeri sangat subjektif dan individual karena ada kemungkinan nyeri dalam intensitas yang sama dirasakan sangat berbeda pada setiap orang. Skala itu, pengukuran nyeri dengan pendekatan obyektif yang paling mungkin adalah menggunakan respon fisiologi tubuh terhadap nyeri itu sendiri, VAS (*Visual Analogue Scale*) merupakan alat pengukuran intensitas nyeri yang dianggap paling efisien dalam pengukuran klinis yang digunakan untuk menilai intensitas nyeri pasien. Pada umumnya VAS (*Visual Analogue Scale*) disajikan dalam bentuk garis horizontal.

4.2. Pemberian Aromaterapi Lavender Dalam Mengurangi *Dismenore*

Pemberian *inhalasi* aromaterapi lavender (*Lavandula Augustifolia*) dapat berpengaruh untuk penurunan intensitas nyeri *dismenore*, hal tersebut disebabkan apabila aromaterapi lavender (*Lavandula Augustifolia*) di hirup maka molekul pada kandungan aromaterapi akan dibawa menuju pada sel-sel reseptor dihidung, saat molekul-molekul tersebut menempel pada rambut-rambut halus pada hidung, maka akan menimbulkan suatu pesan elektrokimia yang nantinya dapat mentransmisikan menuju saluran *olfactory* pada otak kemudian menuju ke sistem *limbik*, dimana akibat proses tersebut akan merangsang *hipotalamus* untuk melepaskan hormon endorfin dan hormon serotonin, yang mana hormon serotonin mempunyai fungsi dapat memperbaiki suasana hati menjadi senang, sedangkan *endorphin* dapat berfungsi sebagai penghilang rasa sakit secara alami, dengan menimbulkan rasa tenang dan nyaman. Ketika seseorang yang menghirup aromaterapi lavender selama 5-10 menit maka akan mengendorkan otot-otot yang mengalami ketegangan dan kemudian dapat membuka aliran darah yang sempit sehingga dapat menurunkan intensitas nyeri *dismenore*[6][12].

Aromaterapi lavender mengandung bahan-bahan seperti linalyl acetate dan linalool. Bila tidak diberikan pengobatan sama sekali, nyeri akan tetap ada atau bertambah jika tidak diberikan intervensi akibat peningkatan produksi *prostaglandin* yang dapat menyebabkan kontraksi otot rahim semakin kuat. Pada remaja dengan nyeri haid primer akan dijumpai peningkatan *prostaglandin* oleh *endometrium* dengan pelepasan paling banyak saat haid pada 48 jam pertama dan berkaitan dengan beratnya gejala yang terjadi. Sebelum menstruasi, *prostaglandin* meningkat dan begitu menstruasi terjadi, kadar *prostaglandin* menurun. Produksi *prostaglandin* yang menurun mengakibatkan nyeri cenderung menurun setelah beberapa hari haid[12].

Kandungan linalyl acetate dan linalool pada lavender mampu merelaksasikan dan mengendurkan sistem kerja saraf dan otot yang tegang. Hal tersebut sesuai dengan tinjauan teoritis yang telah diungkapkan sebelumnya mengenai kandungan yang terkandung dalam aromaterapi lavender. Aromaterapi yang bersifat sedatif akan memberikan efek menenangkan yang dapat mencegah rangsangan saraf simpatik dari stres yang sering dialami remaja putri akibat aktivitas sehari-hari[13].

Keputusan Direktur Jenderal Bina Pelayanan Medik, NO.HK.03.05/199/2010 tentang pedoman kriteria penetapan metode pengobatan komplementer-alternatif yang dapat diintegrasikan difasilitas pelayanan kesehatan. Berdasarkan kajian diatas dapat disimpulkan bahwa terapi komplementer merupakan terapi yang sudah terlegalisir atau resmi pengobatan konservatif dengan terapi komplementer bisa mempertimbangkan dalam pengobatan meliputi promotif, preventif, kuratif dan rehabilitative, yang dilakukan oleh tenaga kesehatan dengan keamanan dan efektivitas tinggi untuk meminimalakan efek samping yang ditimbulkan dari terapi farmakologi serta mudah diterapkan untuk menurunkan nyeri *dismenore*.

4.3. Penurunan Skala Nyeri *Dismenore*

Berdasarkan hasil penelitian jurnal pada kelompok pijat menunjukkan adanya penurunan nyeri yang signifikan jumlah jurnal terbesar yaitu 4 jurnal (100%). Penurunan skala nyeri pasien *dismenore* paling banyak terjadi pada kelompok pijat. Menurut Dewi Pradnya Pramita, dkk (2020) pijat adalah langkah yang diterapkan pada jaringan lunak dengan berbagai teknik (gesekan, getaran atau tekanan) untuk memulihkan dan mendukung kesehatan, dimana pijat dapat meringankan pikiran dan otot serta dapat meningkatkan ambang nyeri. Pijat 2-3 kali seminggu dapat membantu mengatasi rasa sakit dengan memindahkan cairan, secara aktif mengurangi system saraf otonom simpatis dan memberikan pengalaman relaksasi. Melalui pijatan, reseptor perifer ditubuh akan dirangsang, dan sedative mencapai otak melalui sumsum tulang belakang. Hal ini dapat menimbulkan perasaan menyenangkan pada seseorang dan terbukti efektif dalam pengelolaan nyeri sehingga digunakan sebagai terapi non farmakologis. Terapi non farmakologi sebagai tambahan atau pelengkap dalam mengatasi nyeri, baik nyeri sedang sampai berat, dimana terapi ini dapat meningkatkan pengendalian perasaan individu, mengurangi stress, kecemasan, dan perilaku nyeri serta mengurangi efek samping pengobatan.

Berdasarkan hasil penelitian jurnal pada kelompok lilin menunjukkan adanya penurunan nyeri yang signifikan jumlah jurnal terbesar yaitu 1 jurnal (100%). Penurunan skala nyeri pasien *dismenore* paling banyak terjadi pada kelompok lilin. Menurut Feigi Friscilia Mokoginta, dkk (2021) lilin aromaterapi lavender mengandung minyak esensial atau minyak atsiri yang bersifat menghilangkan atau menurunkan rasa nyeri, antara lain nainkincense, cengkeh, wintergreen, lavender dan eucalyptus. Bau yang dihasilkan dari aromaterapi berkaitan dengan gugus *steroid* didalam kelenjar keringat yang disebut dengan *osnom* yang mempunyai potensi sebagai penenang kimia alami. *Enkefalin* juga memiliki fungsi dalam menghasilkan perasaan yang sejahtera. Hal ini dibuktikan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti, dimana sebelum diberikan lilin aromaterapi lavender tingkat nyeri siswa telah diukur kemudian didapatkan semua siswi memiliki tingkat nyeri yang sedang dan nyeri berat terkontrol. Setelah diberikan lilin aromaterapi tingkat nyeri siswa mengalami penurunan menjadi tidak nyeri, nyeri ringan dan nyeri sedang. Hal ini dikarenakan, didalam bunga lavender terdapat kandungan linaly asetat berfungsi untuk mengendorkan dan melemaskan system kerja saraf dan otot yang mengalami ketegangan sedangkan *linalool* berperan sebagai relaksasi dan sedative sehingga dapat menurunkan nyeri haid[14][15].

Berdasarkan hasil penelitian jurnal pada kelompok *inhalasi* dan pijat menunjukkan adanya penurunan nyeri yang signifikan jumlah jurnal terbesar yaitu 1 jurnal (100%). Efektivitas *massage effleurage* dan *inhalasi* terhadap penurunan nyeri menstruasi pada remaja putri jika dilakukan dengan benar maka dapat membantu mengurangi persepsi nyeri, mengurangi ketegangan otot dan meningkatkan sirkulasi darah pada daerah yang dimassage merasakan rileks yang mengurangi nyeri dan kram. Hal tersebut karena apabila individu mempersepsikan sentuhan sebagai stimulus dan rileks, kemudian akan muncul perasaan tenang dan nyaman. Setiap individu memiliki persepsi nyeri dan toleransi nyeri yang berbeda-beda. Perbedaan skala nyeri menstruasi yang dirasakan oleh masing-masing responden, menandakan bahwa respon tubuh terhadap nyeri yang dirasakan tergantung pada berat ringannya gangguan nyeri yang dialami[6].

Berdasarkan kajian secara komperhensif dari seluruh jurnal literature dan setelah dilakukan analisis menggunakan literature standart, maka diketahui bahwa inhalasi lebih banyak dipilih sebagai intervensi karena tidak hanya sebagai pereda nyeri tetapi memiliki berbagai manfaat lain. Dalam pelaksanaannya *inhalasi* secara langsung diaplikasikan pada telapak tangan dan melalui kapas. Penurunan nyeri terjadi secara signifikan pada semua kelompok yang diberikan intervensi 100% pada kelompok *inhalasi*, 100% pada kelompok pijat, 100% pada kelompok lilin 100%, dan 100% pada kelompok *inhalasi* pijat[16][14].

5. Kesimpulan

Dari hasil penelitian yang dilakukan dengan cara *systematic literature review* dengan subyek penelitian 13 jurnal penelitian Internasional dan jurnal dengan sebagian besar jurnal publikasikan

pada tahun 2015-2020, menggunakan bahasa Inggris, desain penelitian menggunakan RCT (*Randomized Control Trial*), sebagian besar menggunakan skala ukur VAS (*Visual Analog Scale*), dan kelompok yang digunakan 2 kelompok kontrol. Karakteristik responden dalam jurnal penelitian yaitu usia terbanyak antara usia 18-20 tahun, usia *menarche* terbanyak 13 tahun, siklus menstruasi terbanyak yaitu siklus yang teratur dan lama haid terbanyak yaitu 2-6 hari. Tingkat nyeri sebelum pemberian aromaterapi lavender berdasarkan jurnal terbesar yaitu nyeri sedang sebanyak 10 jurnal (77%). Intervensi dalam menurunkan *dismenore* yaitu *inhalasi*, pijat, lilin dan *inhalasi* pijat. Berdasarkan jurnal penelitian, jumlah jurnal terbesar yaitu *inhalasi* sebanyak 7 jurnal (53,8%). Penurunan nyeri terjadi secara signifikan pada semua kelompok yang diberikan intervensi 100% pada kelompok *inhalasi*, 100% pada kelompok pijat, 100% pada kelompok lilin 100%, dan 100% pada kelompok *inhalasi* pijat.

Keterbatasan Penelitian

Pada pelaksanaan penelitian ini peneliti tidak banyak mengalami kesulitan. Secara umum, tidak terdapat kesulitan berarti selama proses pengumpulan data, akan tetapi ada beberapa jurnal yang berbayar.

Daftar Pustaka

- [1] S. Prawirohardjo, *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: PT. Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo, 207AD.
- [2] Y. S. Wati and Y. D. Ardini, "Efektivitas Pemberian Aroma Terapi Lavender dan Massage Effleurage Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri Di Sman 10 Pekanbaru," *JOMIS (Journal of Midwifery Science)*, vol. 5, no. 1, pp. 42–51, 2021, doi: <https://doi.org/10.36341/jomis.v5i1.1445>.
- [3] E. Yunianingrum and Y. Widyastuti, "The Effect of Warm Compress and Aromatherapy Lavender To Decreasing Pain on Primary Dysmenorrhea," *Jurnal Kesehatan Ibu Dan Anak*, vol. 12, no. 1, pp. 39–47, 2018, [Online]. Available: <http://e-journal.poltekkesjogja.ac.id/index.php/kia>.
- [4] H. Rumalean, Y. Tursinawati, and G. Ramaningrum, "Giving Exclusive Breastfeeding and Maternal Gestational Age Affects the Developmental Delay of Children Aged 3-36 Months," *Jurnal Info Kesehatan*, vol. 8, no. 1, pp. 1–8, 2020, doi: <https://doi.org/10.31965/infokes.vol18.iss1.302>.
- [5] M. C. Ou, T. F. Hsu, A. C. Lai, Y. T. Lin, and C. C. Lin, "Pain relief assessment by aromatic essential oil massage on outpatients with primary dysmenorrhea: A randomized, double-blind clinical trial," *Journal of Obstetrics and Gynaecology Research*, vol. 36, no. 5, pp. 817–822, 2012, doi: <https://doi.org/10.1111/j.1447-0756.2011.01802.x>.
- [6] Z. Raisi Dehkordi, F. S. Hosseini Baharanchi, and R. Bekhradi, "Effect of lavender inhalation on the symptoms of primary dysmenorrhea and the amount of menstrual bleeding: A randomized clinical trial. Complementary Therapies in Medicine," *Complementary Therapies in Medicine*, vol. 22, no. 2, pp. 212–219, 2014, doi: <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2013.12.011>.
- [7] Y. Anggraini, M. Indra, M. Khoirusofi, I. N. Azis, and P. Rosyani, "Systematic Literature Review : Sistem Pakar Diagnosa Penyakit Gigi Menggunakan Metode Forward Chaining," *Biner : Jurnal Ilmu Komputer , Teknik dan Multimedia*, vol. 1, no. 1, pp. 1–7, 2023.
- [8] H. Novianti, S. N. Abidah, and Y. Windarti, "PENGARUH PEMBERIAN EDUKASI ISU TERKINI DENGAN EVIDENCE BASED MIDWIFERY TERHADAP PERILAKU," *CENDEKIA UTAMA: Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat*, vol. 12, no. 2, pp. 90–96, 2023.
- [9] Y. V. Maharani, E. Fatmawati, and R. Widyaningrum, "PENGARUH AROMATERAPI BUNGA LAVENDER (*Lavandula angustifolia*) TERHADAP INTENSITAS NYERI HAID (DISMENORE)," *Jurnal Kesehatan Madani Medika*, vol. 7, no. 1, pp. 43–49, 2016.
- [10] A. Maulida Rahmah and Y. Astuti, "Pengaruh Terapi Murottal dan Aromaterapi Terhadap Intensitas Dismenore pada Mahasiswa Keperawatan," *IJNP (Indonesian Journal of Nursing Practices)*, vol. 3,

- no. 1, pp. 1–8, 2019, doi: 10.18196/ijnp.3186.
- [11] A. Hasaini and Muhlisoh, “Efektivitas Guided Imagery Terhadap Nyeri Pasien Kanker: a Randomized Controlled Trial Literature Review the Effectiveness of Guided Imagery on Cancer Pain: a Randomized Controlled Trial Literature Review,” *Journal.Umbjm.Ac.Id*, vol. 4, no. 2, pp. 41–46, 2020, [Online]. Available: <https://journal.umbjm.ac.id/index.php/caring-nursing/article/view/596>.
- [12] R. Nikjou, R. Kazemzadeh, M. Rostamnegad, S. Moshfegi, M. Karimollahi, and H. Salehi, “The effect of lavender aromatherapy on the pain severity of primary dysmenorrhea: A triple-blind randomized clinical trial,” *Annals of Medical and Health Sciences Research*, vol. 6, no. 4, p. 211, 2016, doi: https://doi.org/10.4103/amhsr.amhsr_527_14.
- [13] N. W. Fitriana, “Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Dismenore Pada Mahasiswa D IV Kebidanan Semester VIII,” Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, 2017.
- [14] N. Hikmah, C. R. Amelia, and D. Ariani, “Pengaruh Pemberian Masase Effleurage Menggunakan Minyak Aromaterapi Mawar terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenore pada Remaja Putri di SMK Negeri 2 Malang Jurusan Keperawatan,” *Journal Of Issues In Midwifery*, vol. 2, no. 2, pp. 34–45, 2018, doi: 10.21776/ub.joim.2018.002.02.4.
- [15] L. A. Vidayati, Y. Maghfiroh, and Y. Kusumaningrum, “The Effect of Giving Efflurage Massage and Lavender Aromatherapy on The Scale of Dysmenorrhea Pain in Young Women,” *Jurnal ilmiah ilmu Kebidanan & Kandungan*, vol. 11, no. 3, pp. 1–6, 2019.
- [16] F. Zayeri, Z. R. Dehkordi, and F. S. Hosseini-Baharanchi, “The clinical efficacy of lavender oil inhalation on intensity of menstrual pain from primary dysmenorrhea,” *Journal of HerbMed Pharmacology*, vol. 8, no. 3, pp. 218–223., 2019, doi: <https://doi.org/10.15171/jhp.2019.32>.