

LITERATURE REVIEW: PENGARUH AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP PENURUNAN NYERI DISMENORE

*(Literature Review: The Effect of Lavender Aromatherapy on Reducing
Dismenore Pain)*

Siti Hasanah*, Dewi Nurdianti, Ade Kurniawati

Program Studi Pendidikan Profesi Bidan, Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya

Jalan Tamansari Km.2,5 Kota Tasikmalaya, Indonesia

Email: sitiarsyika@gmail.com

ABSTRAK

Menstruasi merupakan proses pengeluaran darah dan mukosa jaringan dari lapisan dalam uterus melalui vagina secara teratur. Pada masa menstruasi banyak terjadi suatu gangguan yang terkadang menyebabkan ketidaknyamanan fisik salah satunya ialah dismenore. 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. Salah satu terapi non farmakologi yang banyak digunakan untuk mengurangi dismenore ialah dengan aromaterapi lavender. Aromaterapi lavender merupakan salah satu metode pengobatan non farmakologis yang dapat memberikan efek relaksasi dan menurunkan nyeri yang dirasakan. Selain itu, aromaterapi lavender tergolong murah, aman, dan mudah didapat. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu dengan metode penelusuran artikel jurnal/literature review dengan menggunakan kata kunci sesuai topik. Pencarian studi yang digunakan menggunakan *system search engine Google Scholar* dan PubMed dari tahun 2020-2023. Terdapat pengaruh aromaterapi lavender dalam menurunkan skala nyeri dismenore.

Kata Kunci: Remaja, Dismenore, Aromaterapi lavender.

ABSTRACT

Menstruation is the process of releasing blood and mucous tissue from the inner lining of the uterus through the vagina on a regular basis. During menstruation, many disorders occur which sometimes cause physical discomfort, one of which is dysmenorrhea. Dysmenorrhea is a painful condition in the stomach starting from the lower abdomen and sometimes the pain can spread to the back, lower back and thighs. Women experience stomach pain during menstruation (dysmenorrhea) in different ways, some are slightly disturbed but there are also those who are so disturbed that they cannot carry out daily activities. One non-pharmacological therapy that is widely used to reduce dysmenorrhea is lavender aromatherapy. Lavender aromatherapy is a non-pharmacological treatment method that can provide a relaxing effect and reduce the pain felt. Apart from that, lavender aromatherapy is cheap, safe and easy to obtain. The method used in this research is literature review/ mini review using keywords according to the topic. The study search by used databases Google Scholar and PubMed, limited from 2020-2023. There is an effect of lavender aromatherapy in reducing the dysmenorrhea pain scale.

Keyword: adolescent, dysmenorrhea, 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).

Kesehatan merupakan keadaan sehat, baik secara fisik, mental, spiritual maupun sosial yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomis. Kesehatan bagi wanita yang perlu mendapatkan perhatian bersama salah satunya kesehatan reproduksi. Kesehatan reproduksi bagian penting untuk menyiapkan dan menciptakan sumber daya manusia yang handal serta generasi yang sehat dalam rangka mewujudkan keluarga berkualitas di masa yang akan datang (Kementerian Kesehatan RI, 2019).

Salah satu masalah kesehatan yang menjadi perhatian wanita khususnya remaja adalah masalah menstruasi di antaranya adalah nyeri haid atau dismenore. Dismenore merupakan kondisi dimana rasa yang sangat sakit di bagian perut dimulai dari perut bagian bawah yang terkadang sakitnya bisa meluas sampai ke bagian punggung, punggung bawah dan paha (Februanti, 2017). Pada umumnya perempuan merasakan keluhan berupa nyeri atau kram di bagian

perut menjelang haid yang dapat berlangsung hingga 2 sampai 3 hari, dimulai dari sehari sebelum mulai haid. Wanita merasakan nyeri perut saat haid (dismenore) yang berbeda-beda, ada yang sedikit terganggu namun ada juga yang sangat terganggu sehingga tidak dapat menjalankan aktivitas sehari-hari dan membuatnya harus istirahat sampai terpaksa absen atau tidak masuk dari sekolah/pekerjaan (Andriani, 2013).

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 dismenore sekunder (Herawati, 2017).

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. Terapi non farmakologis dapat dilakukan dengan cara menarik nafas dalam, istirahat teratur, kompres air hangat, dan menghirup essential oil aromaterapi (Manan E, 2011). Saat ini, penggunaan aromaterapi dalam bentuk lilin ataupun essential oil

sering digunakan karena diketahui mempunyai banyak manfaat selain sebagai salah satu pilihan terapi non farmakologis.

Aromaterapi menggunakan minyak esensial beraroma sehingga dapat memberikan efek relaksasi dan menurunkan nyeri yang dirasakan. Selain itu, aromaterapi tergolong murah, aman, dan mudah didapat.

Lavender merupakan salah satu tumbuhan yang seringkali digunakan bunganya untuk pembuatan aromaterapi. Kandungan utama yang dimiliki oleh lavender adalah linalyl asetat dan linalool yang dapat membuat efek relaksasi. Saat ini di Indonesia, aroma lavender banyak digunakan sebagai campuran teh herbal, sabun mandi, produk kecantikan hingga minyak aromaterapi.

Berdasarkan uraian di atas, penulis merasa perlu meneliti lebih lanjut tentang hal ini. Penelitian literature review digunakan dengan memakai beberapa literatur yang melakukan penelitian terkait untuk mengetahui efektivitas penggunaan aromaterapi lavender dalam menurunkan intensitas nyeri menstruasi. Penelitian ini bertujuan menganalisis literature mengenai efektivitas penggunaan aromaterapi lavender terhadap penurunan intensitas nyeri menstruasi.

TINJAUAN LITERATURE

a Definisi Masa Pubertas

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).

b Definisi Dismenore

Dismenore merupakan kondisi dimana rasa yang sangat sakit di bagian perut dimulai dari perut bagian bawah yang terkadang sakitnya bisa meluas sampai ke bagian punggung, punggung bawah dan paha (Februanti, 2017).

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.

c Etiologi

Dismenore atau nyeri pada saat menstruasi terjadi karena adanya peningkatan kadar prostaglandin. Sebagai respon terhadap produksi progesteron setelah ovulasi, asam lemak di dalam fosfolipid membran sel akan meningkat. Asam arakidonat dilepaskan dan memulai kaskade prostaglandin dalam uterus. Prostaglandin akan menyebabkan hipertonus miometrium dan vasokonstriksi

sehingga akan menyebabkan iskemia dan nyeri. Kadar prostaglandin, lebih tinggi selama dua hari pertama menstruasi pada perempuan dengan dismenore primer. Peningkatan hormone prostaglandin menyebabkan otot-otot kandungan berkontraksi dan menghasilkan rasa nyeri. Konsentrasi vasopresin dan leukotrien juga ditemukan lebih tinggi pada perempuan dengan nyeri menstruasi yang berat dibandingkan pada perempuan dengan nyeri ringan (Maimunah dkk. 2017).

d Penatalaksanaan Dismenore

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. Terapi non farmakologis dapat dilakukan dengan cara menarik nafas dalam, istirahat teratur, kompres air hangat, dan menghirup essential oil aromaterapi salah satunya aromaterapi Lavender.

e Aromaterapi Lavender untuk mengurangi Dismenore

Penelitian Ariningtyas dkk (2019) menunjukkan pengaruh aromaterapi lavender terhadap penurunan nyeri menstruasi hal ini dilihat oleh adanya penurunan atau perubahan skala nyeri menstruasi setelah dilakukan

pemberian aromaterapi lavender. Hal ini karena di dalam bunga lavender terdapat kandungan linalyl asetat berfungsi untuk mengendorkan dan melemaskan sistem kerja saraf dan otot yang mengalami ketegangan sedangkan linalool berperan sebagai relaksasi dan sedatif sehingga dapat menurunkan nyeri haid. Bau berpengaruh secara langsung terhadap otak seperti obat analgesik. Misalnya, mencium bau aromaterapi lavender maka akan meningkatkan gelombang - gelombang alfa didalam otak dan dapat membantu tubuh untuk merasa rileks.

TEKNIK PENGAMBILAN DATA

Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu dengan metode penelusuran artikel jurnal/ literature review dengan menggunakan kata kunci sesuai topik. Pencarian studi yang digunakan menggunakan system search engine *Google Scholar* dan PubMed 2020-2023.

PEMBAHASAN PENELITIAN

1. Aromaterapi Lavender Terhadap Intensitas Nyeri Haid (Dysmenorrhea) Pada Mahasiswi Tingkat II.

Penelitian Nuraeni dkk (2021) ini menggunakan rancangan penelitian pre eksperimen dengan desain *one group pretest-posttest design*. Sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 20 responden dengan instrument kuesioner intensitas nyeri dan

lembar observasi dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum pemberian aromaterapi lavender, mayoritas mahasiswi tingkat II di STIKes YPIB Majalengka mengalami nyeri haid dengan intensitas sedang (60%) dan berat (35%). Namun, setelah diberikan aromaterapi lavender, mayoritas mahasiswi mengalami penurunan intensitas nyeri haid dengan mayoritas masuk dalam kategori ringan (60%) dan sisanya dalam kategori sedang (40%). Hasil analisis bivariat menggunakan uji Wilcoxon menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari aromaterapi lavender terhadap intensitas nyeri haid pada mahasiswi tingkat II di STIKes YPIB Majalengka ($p = 0,001$)

2. *Lilin Aroma Terapi Lavender Dapat Menurunkan Tingkat Disminore Primer*

Penelitian Mokoginta (2020) ini menggunakan rancangan penelitian *pra-eksperimental dengan desain one group pretest-posttest design*. Sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 24 responden. Instrumen penelitian yang digunakan adalah kuisioner intensitas nyeri, dan NRS dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh lilin aromaterapi lavender terhadap tingkat dismenore primer pada siswi kelas XI IPA A dan XI IPA B di SMA Negeri 1 Kotamobagu. Berdasarkan hasil uji Wilcoxon, nilai $p = 0.000$ ($p < \alpha$), yang

bermakna ada pengaruh lilin aromaterapi lavender terhadap tingkat dismenore primer. Sebagian besar siswi mengalami penurunan tingkat nyeri setelah diberikan lilin aromaterapi lavender. Sebelum intervensi, sebagian besar siswi mengalami nyeri sedang (79,2%) dan beberapa siswi mengalami nyeri berat terkontrol (20,8%). Setelah intervensi, sebagian besar siswi mengalami nyeri ringan (70,8%) dan sisanya mengalami nyeri sedang (29,2%).

3. *Efektivitas Aromaterapi Lavender terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Menstruasi*

Penelitian Salsabila, dkk (2022) ini menggunakan *study literature dengan rentang waktu 2010-2020*. Penilaian dalam jurnal ini dilakukan dengan menggunakan metode critical appraisal journal yaitu PICOT (Population, Intervention, Compare, Outcome, Time). Dengan hasil menunjukkan bahwa mayoritas responden dalam literatur mengalami nyeri menstruasi dengan tingkat berat dan sedang sebelum pemberian aromaterapi lavender. Setelah diberikan aromaterapi lavender baik secara inhalasi maupun masase, rata-rata tingkat intensitas nyeri menstruasi responden menurun menjadi tingkat sedang, ringan bahkan tidak mengalami nyeri.

4. *Literatur Review Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Wanita*

Penelitian Rayatin, dkk (2023) ini menggunakan *study literature* dengan melakukan pencarian artikel di empat database yaitu PubMed, Research Gate, Google Scholar, dan Science Direct. Prosedur penilaian dalam jurnal tersebut dilakukan dengan menggunakan beberapa instrumen untuk mengukur tingkat nyeri dismenore, antara lain Numeric Rating Scale (NRS), Visual Analog Scale (VAS), skala penilaian nyeri Wong Baker, dan skala penilaian numerik . Selain itu, penelitian juga mencantumkan penggunaan metode pretest-posttest design untuk mengevaluasi efek dari pemberian aromaterapi lavender terhadap penurunan tingkat nyeri dismenore dengan hasil menunjukkann bahwa penggunaan aromaterapi lavender dapat membantu menurunkan tingkat nyeri dismenore pada wanita.

5. *Pengaruh Pemberian Aroma Terapi Lavender Terhadap Tingkat Nyeri Haid (Dismenore Primer) di Asrama Putri STIKES Banyuwangi*

Penelitian Christiana, dkk (2020) ini menggunakan pra-eksperimental dengan rancangan *one-group pre-test post-test*. Sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 33 responden. Melakukan observasi terhadap tingkat nyeri sebelum pemberian terapi aroma lavender, kemudian diobservasi lagi setelah

diintervensi, dan hasilnya dibandingkan.

Setelah intervensi, dilakukan analisis data menggunakan uji Wilcoxon dengan taraf signifikan 0,05. Uji statistic Wilcoxon Match Pairs

Test digunakan untuk membandingkan tingkat nyeri sebelum dan sesudah intervensi, terutama jika data tidak berdistribusi normal dengan hasil menunjukkan bahwa pemberian aroma terapi lavender dapat mengurangi tingkat nyeri haid (dismenore primer) pada responden.

No.	Penulis	Judul	Desain	Responden	Prosedur Penilaian	Hasil	Kelebihan	Kelemahan
1.	Nuraeni, Rina dan Nurholipah, Arin 2021	Aromaterapi Lavender Terhadap Intensitas Nyeri Haid (Dysmenorrhea) Pada Mahasiswi Tingkat II	Desain penelitian yang digunakan dalam jurnal ini adalah penelitian pre eksperimen dengan desain <i>one group pretest-posttest design</i>	20 Responden	Prosedur penilaian dalam penelitian ini melibatkan penggunaan kuesioner intensitas nyeri dan lembar observasi. Setelah data terkumpul, analisis dilakukan dengan menggunakan analisis univariat dengan distribusi frekuensi dan analisis bivariat dengan uji Wilcoxon	Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum pemberian aromaterapi lavender, mayoritas mahasiswi tingkat II di STIKes YPIB Majalengka mengalami nyeri haid dengan intensitas sedang (60%) dan berat (35%). Namun, setelah diberikan aromaterapi lavender, mayoritas mahasiswi mengalami penurunan intensitas nyeri haid dengan mayoritas masuk dalam kategori ringan (60%) dan sisanya dalam kategori sedang (40%). Hasil analisis bivariat menggunakan uji Wilcoxon menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari aromaterapi lavender terhadap intensitas nyeri haid pada mahasiswi tingkat II di STIKes YPIB Majalengka ($p = 0,001$)	Metode penelitian yang digunakan terdokumentasi dengan baik dan jelas, Hasil penelitian yang diperoleh didukung dengan analisis statistik yang valid dan reliabel, Referensi yang digunakan dalam jurnal ini cukup lengkap dan terbaru	Tidak disebutkan secara rinci mengenai prosedur pengambilan sampel dan kriteria inklusi serta eksklusi, Jurnal ini hanya mencakup hasil penelitian dari satu institusi pendidikan tertentu, sehingga perlu dilakukan penelitian lebih lanjut untuk mengonfirmasi hasil ini pada populasi yang lebih luas

2.	Mokoginta, Feigi Frescilia. Jama, Fatma. Padhila, Nur Ilah. 2020	Lilin Aroma Terapi Lavender Dapat Menurunkan Tingkat Disminore Primer	Desain penelitian yang digunakan dalam jurnal adalah <i>pra-eksperimental dengan desain one group pretest-posttest design</i> .	24 responden	Instrumen penelitian yang digunakan adalah kuisioner intensitas nyeri, dan untuk mengukur skala nyeri sebelum dan sesudah intervensi, peneliti menggunakan lembar observasi Numeric Rating Scale (NRS). Analisis data yang digunakan adalah univariat dan bivariat, dengan uji hubungan dilakukan menggunakan uji statistik Wilcoxon	Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh lilin aromaterapi lavender terhadap tingkat dismenore primer pada siswi kelas XI IPA A dan XI IPA B di SMA Negeri 1 Kotamobagu. Berdasarkan hasil uji Wilcoxon, nilai $p = 0.000$ ($p < \alpha$), yang bermakna ada pengaruh lilin aromaterapi lavender terhadap tingkat dismenore primer. Sebagian besar siswi mengalami penurunan tingkat nyeri setelah diberikan lilin aromaterapi lavender. Sebelum intervensi, sebagian besar siswi mengalami nyeri sedang (79,2%) dan beberapa siswi mengalami nyeri berat terkontrol (20,8%). Setelah intervensi, sebagian besar siswi mengalami nyeri ringan (70,8%) dan sisanya mengalami nyeri sedang (29,2%).	Artikel riset yang disajikan dalam jurnal ini telah melalui proses peer-review yang ketat, Jurnal ini menyajikan artikel riset yang relevan dan up-to-date dalam bidang keperawatan, Jurnal ini menggunakan bahasa yang mudah dipahami dan disajikan dengan format yang jelas dan terstruktur,	Keterbatasan sampel
3	Salsabila, Helsa. Indahwati, Lilik. Kusumaningtyas, Dian. 2022	Efektivitas Aromaterapi Lavender terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Menstruasi	penelitian yang digunakan dalam jurnal ini adalah literature review atau kajian literature dengan menganalisis 12 artikel jurnal internasional dan nasional yang	Menyajikan karakteristik studi dari 12 artikel jurnal yang dianalisis, termasuk desain penelitian,	Penilaian dalam jurnal ini dilakukan dengan menggunakan metode critical appraisal journal yaitu PICOT (Population, Intervention,	Hasil dari analisis literatur menunjukkan bahwa mayoritas responden dalam literatur mengalami nyeri menstruasi dengan tingkat berat dan sedang sebelum pemberian aromaterapi lavender. Setelah diberikan aromaterapi lavender baik	Metode Penelitian yang Komprehensif: Jurnal ini menggunakan metode literature review yang melibatkan analisis dari 12 artikel jurnal internasional dan nasional, Jurnal ini	Batasan Waktu: Jurnal ini hanya membatasi rentang waktu penelitian dari tahun 2010 hingga 2020, umlah artikel yang dianalisis dalam jurnal ini tidak disebutkan secara spesifik, Tidak

			dipublikasikan dalam rentang waktu 2010-2020	subyek penelitian, dan hasil penelitian dari masing-masing artikel.	Compare, Outcome, Time).	secara inhalasi maupun masase, rata-rata tingkat intensitas nyeri menstruasi responden menurun menjadi tingkat sedang, ringan bahkan tidak mengalami nyeri.	menggunakan kriteria inklusi yang ketat untuk memilih sumber data, Sintesis Data yang Jelas, Relevansi dengan Kesehatan Reproduksi.	Menyebutkan Potensi Bias.
4	Rayatin, Lilis dan Priyono, Tasya Febriyani. 2023	Literatur Review Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Wanita	Metode penelitian yang digunakan dalam jurnal adalah literature review. Dengan melakukan pencarian artikel di empat database yaitu PubMed, Research Gate, Google Scholar, dan Science Direct	Berada pada rentang 24 hingga 40 orang	Prosedur penilaian dalam jurnal tersebut dilakukan dengan menggunakan beberapa instrumen untuk mengukur tingkat nyeri dismenore, antara lain Numeric Rating Scale (NRS), Visual Analog Scale (VAS), skala penilaian nyeri Wong Baker, dan skala penilaian numerik. Selain itu, penelitian juga mencantumkan penggunaan metode pretest-posttest design untuk mengevaluasi efek dari pemberian aromaterapi lavender terhadap penurunan tingkat nyeri dismenore	Hasil dari penelitian yang dilakukan dalam jurnal tersebut menunjukkan bahwa penggunaan aromaterapi lavender dapat membantu menurunkan tingkat nyeri dismenore pada wanita. Selain itu, beberapa penelitian juga menunjukkan bahwa aromaterapi lavender dapat menjadi alternatif terapi non-farmakologis yang efektif dalam mengatasi nyeri dismenore pada wanita	Metode penelitian yang jelas, data yang digunakan dalam jurnal ini berasal dari artikel jurnal bereputasi, Analisis data yang sistematis, Referensi yang lengkap, kesimpulan yang jelas.	Keterbatasan sampel, kekurangan dalam hal pendekatan analisis yang digunakan atau kekurangan dalam mempertimbangkan faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi hasil penelitian, keterbatasan dalam sumber data, keterbatasan dalam implikasi praktis.

5	Christiana, Indah. Jayanti, Dwi. 2020	Pengaruh Pemberian Aroma Terapi Lavender Terhadap Tingkat Nyeri Haid (Dismenore Primer) di Asrama Putri STIKES Banyuwangi	Desain penelitian yang digunakan dalam jurnal ini adalah pra-eksperimental dengan rancangan one-group pre-test post-test	33 Responden	Dilakukan observasi terhadap tingkat nyeri sebelum pemberian terapi aroma lavender, kemudian diobservasi lagi setelah diintervensi, dan hasilnya dibandingkan , .Setelah intervensi, dilakukan analisis data menggunakan uji Wilcoxon dengan taraf signifikan 0,05. Uji statistic Wilcoxon Match Pairs Test digunakan untuk membandingkan tingkat nyeri sebelum dan sesudah intervensi, terutama jika data tidak berdistribusi normal	hasil penelitian ini adalah bahwa pemberian aroma terapi lavender dapat mengurangi tingkat nyeri haid (dismenore primer) pada responden di Asrama Putri STIKES Banyuwangi. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan dari pemberian aroma terapi lavender terhadap tingkat nyeri haid (dismenore primer)	Desain penelitiannya memungkinkan untuk melihat perubahan sebelum dan sesudah intervensi, Metode statistik: Penggunaan uji statistik Wilcoxon Match Pairs Test menunjukkan pendekatan yang kuat dalam menganalisis perubahan sebelum dan sesudah intervensi, Relevansi klinis, referensi yang kuat.	Keterbatasan informasi: Jurnal ini mungkin tidak memberikan informasi yang cukup rinci tentang karakteristik responden, Keterbatasan dalam analisis, Keterbatasan dalam sumber referensi: Beberapa referensi yang digunakan dalam jurnal ini mungkin sudah cukup tua.
---	---------------------------------------	---	--	--------------	---	--	---	---

KESIMPULAN

Dari beberapa artikel yang telah direview mengenai pengaruh aromaterapi lavender terhadap dismenore menunjukkan bahwa terdapat pengaruh aromaterapi lavender dalam menurunkan skala nyeri dismenore, hal ini terjadi karena di dalam bunga lavender terdapat kandungan linalyl asetat berfungsi untuk mengendorkan dan melemaskan sistem kerja saraf dan otot yang mengalami ketegangan sedangkan linalool berperan sebagai relaksasi dan sedatif sehingga dapat menurunkan nyeri haid. Bau berpengaruh secara langsung terhadap otak seperti obat analgesik. Misalnya, mencium bau aromaterapi lavender maka akan meningkatkan gelombang - gelombang alfa didalam otak dan dapat membantu tubuh untuk merasa rileks.

SARAN

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 literature review ini dapat dijadikan salah satu penguat intervensi untuk mengatasi nyeri dismenore pada wanita. Untuk tenaga kesehatan khususnya bidan 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

Nuraeni, R., & Nurholipah, A. (2021). Aromaterapi Lavender terhadap Intensitas Nyeri Haid (Dysmenorrhea) pada Mahasiswi Tingkat II. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 5(1), 178-185.

Mokoginta, F. F., Jama, F., & Padhila, N. I. (2020). Lilin aromaterapi lavender dapat menurunkan tingkat dismenore primer. *Window of Nursing Journal*, 113-122.

Salsabila, H., Indahwati, L., & Kusumaningtyas, D. (2022). Literature Review: Efektivitas Aromaterapi Lavender (*Lavandula angustifolia*) terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Menstruasi. *Journal of Issues in Midwifery*, 6(2), 76-87.

Rayatin, L., & Priyono, T. F. (2023). Literature Review: Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore: Literature Review: Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Nyeri. *Jurnal Kesehatan Masa Depan*, 2(1), 45-64.

Christiana, I., & Jayanti, D. (2020). Pengaruh Pemberian Aroma Terapi Lavender Terhadap Tingkat Nyeri Haid (Dismenore Primer) di Asrama Putri Stikes Banyuwangi Tahun 2020. *Healthy*, 8(2), 90-103.