

## EFEKTIVITAS MASSAGE EFFLEURAGE DENGAN MINYAK LAVENDER UNTUK MENURUNKAN NYERI DISMENOIRE PRIMER

Rosi Rosyda Yugianti\*, Dewi Nurdianti, Noorhayati Novayanti

D3 Kebidanan Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya

\*Email: rosydayugianti@gmail.com

### ABSTRAK

Di Indonesia angka kejadian dismenore sebesar 62,25%, dengan prevalensi kejadian dismenore primer sebesar 54,89%. Dismenore primer merupakan masalah yang berhubungan dengan menstruasi biasanya berlangsung 48 hingga 72 jam dan bersifat fisiologis. Nyeri dismenore primer dapat menyebabkan ketidaknyamanan seperti pusing, nyeri punggung, nyeri perut bawah, perubahan emosional, dan lain-lain. Oleh karena itu, untuk mengurangi nyeri dismenore primer bisa dilakukan dengan cara terapi *massage effleurage*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas *massage effleurage* dalam penurunan skala nyeri dismenore. Metode penelitian ini adalah studi literatur dengan mengkaji 5 artikel penelitian yang berasal dari *Index Copernicus International*, *Directory of open access journal* (DOAJ), Pubmed, dan Garba Rujukan Digital (Garuda). Hasil studi literatur ini mengungkapkan metode non farmakologis *massage effleurage* dengan menggunakan minyak aromaterapi lavender dapat menurunkan skala nyeri dismenore dengan rata-rata hasil penelitian  $Pv=0,00 \leq a = 0,05$ . Simpulan *massage effleurage* dengan minyak aromaterapi lavender terbukti efektif dalam menurunkan skala nyeri dismenore pada remaja putri.

**Kata kunci :** Disminore primer, *effleurage*, minyak lavender

### ABSTRACT

In Indonesia the incidence of dismenore is 62.25%, with the prevalence of primary dysmenorrhea occurrence of 54.89%. Primary dysmenorrhea is a problem associated with menstruation usually lasts 48 to 72 hours and is physiological. Primary dismenore pain can cause discomfort such as dizziness, back pain, lower abdominal pain, emocial changes, and others. Therefore, to reduce the pain of primary dysminorrhea can be done by *effleurage massage therapy*. This study aims to determine the effectiveness of *effleurage massage* in decreasing the dismenore pain scale. This research method is a literature study by examining 5 new research articles from the *Index Corpenicus International*, *Directory of open acces journal* (DOAJ), Pubmed, dan Garba Rujukan Digital (Garuda). The results of this literature study reveal the non pharmacological method of *massage effleurage* by using lavender aromatherapy oil can reduce the scale of disminore pain with an average research result of  $Pv = 0.00 \leq a = 0.05$ . The conclusion of *effleurage massage* with lavender aromatherapy oil has proven to be effective in reducing the scale of disminore pain in young women.

**Keywords :** primary dysmenorrhea, *effleurage*, lavender oil

### PENDAHULUAN

Masa remaja yaitu masa perubahan dari masa anak-anak menuju masa dewasa, perubahan yang terjadi meliputi perubahan biologis, psikis serta sosial. Salah satunya akan mengalami masa pubertas dan ditandai

dengan menstruasi pertama (*menarche*) pada remaja perempuan (Hikmah, Amelia, & Ariani, 2018).

Menstruasi merupakan perdarahan akibat luruhnya dinding sebelah dalam rahim (endometrium). Menstruasi memiliki arti yaitu perdarahan secara periodik dan

siklik yang berasal dari rahim disertai dengan melekasnya lapisan endometrium. Lapisan endometrium dipersiapkan untuk menerima implantasi embrio. Jika tidak terjadi implantasi embrio lapisan ini akan luruh. Perdarahan ini terjadi secara periodik, dan jarak waktu antar menstruasi dikenal dengan satu siklus menstruasi. Siklus menstruasi wanita berbeda-beda, namun rata-rata berkisar 28 hari (Purwoastuti & Walyani, 2015).

Pada saat menstruasi berlangsung, sebagian wanita biasanya mengalami beberapa ketidaknyamanan berupa timbulnya jerawat, lelah, nyeri payudara, nyeri punggung, diare, sakit kepala, depresi, mudah marah dan dismenore. Rasa nyeri yang dirasakan wanita yang dismenore berbeda-beda tergantung dengan sikap dari orang yang mengalaminya. Dari hal itu, sebagian orang ada yang dapat melakukan aktivitas rutin seperti biasanya dan tidak sedikit pula yang dapat mengganggu aktivitas sehari-harinya. (Ratnasari, Pertiwi, & Khairiyah, 2018).

Dismenore disebut juga kram menstruasi atau nyeri menstruasi. Dalam bahasa Inggris, dismenore sering disebut sebagai "*painful period*" atau menstruasi yang menyakitkan menstruasi terjadi terutama di perut bagian bawah, tetapi dapat menyebar hingga ke punggung bagian bawah, pinggang, panggul, paha atas, hingga betis. Nyeri juga bisa disertai kram perut yang parah. Kram tersebut berasal

dari kontraksi otot rahim yang sangat intens saat mengeluarkan darah menstruasi dari dalam Rahim (Rosyida, 2019; Sinaga et al., 2017).

Angka kejadian nyeri menstruasi atau dismenore di dunia sangat besar, rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap negara mengalami dismenore. Sedangkan di Indonesia angka kejadian dismenore sebesar 107.673 jiwa (62,25%), yang terdiri dari 59.671 jiwa (54,89%) mengalami dismenore primer dan 9.496 jiwa (9,36%) mengalami dismenore sekunder. Sedangkan di Jawa Barat angka kejadian dismenore cukup tinggi, hasil penelitian didapatkan kejadian sebanyak (54,9 %) wanita mengalami dismenore, terdiri dari (24,5%) mengalami dismenore ringan, (21,28%) mengalami dismenore sedang dan (9,36%) mengalami dismenore berat (Nurwana, Yusuf Sabilu, 2017; Ratnasari et al., 2018).

Nyeri pada dismenore dapat diatasi dengan berbagai alternatif, baik secara farmakologis maupun non farmakologis. Secara farmakologis dapat diatasi dengan obat-obatan analgesik. Sedangkan secara non farmakologis dapat diatasi dengan bimbingan antisipasi, kompres panas dan dingin, stimulasi saraf elektrik transkutan (TENS), distraksi, relaksasi, imajinasi terbimbing, hipnosis, akupunktur, umpan balik biologis, dan *massage effleurage*. *Massage effleurage* merupakan salah satu metode non farmakologis yang dianggap

efektif dalam menurunkan nyeri (Andari, Amin, & Punamasari, 2018).

## **BAHAN DAN METODE**

Studi ini merupakan suatu tinjauan literatur (*literature review*) yang mencoba menggali lebih banyak mengenai efektifitas *massage effleurage* dengan minyak lavender dalam menurunkan nyeri dismenore primer. Sumber untuk melakukan tinjauan literatur ini meliputi studi pencarian sistematis databased terkomputerisasi dari (*Index Corpenicus International, Directory of open acces journal* (DOAJ), Pubmed, dan Garba Rujukan Digital (Garuda)), meliputi : bentuk jurnal penelitian berjumlah 5 artikel penelitian yang dijadikan sebagai jurnal utama dalam pengkajian, serta beberapa jurnal penelitian lainnya serta buku yang ada, meliputi jumlah artikel penelitian dan sumber lain yang digunakan berjumlah 15 dengan kurun waktu 5 tahun terakhir.

RINGKASAN PUSTAKA

Tabel 1 Ringkasan Pustaka

No	Judul penelitian	Nama peneliti	Tahun, Tempat Publikas, Nama Jurnal dan no. ISSN/eISSN/Doi	Sampel	Metode penelitian	Alat yang digunakan	Prosedur	Hasil dan Kesimpulan
1	<i>The effectiveness of lavender oil treatment using effleurage massage technique towards dysmenorrhea intensity of female students at Midwifery academy of Kartini Bali</i>	Ari Adiputri N. W, Darmiyanti N. M, Candra I. W	Juni 2018, Denpasar, International Journal of Research in Medical Sciences, Vol.6 pISSN 2320-6071,eISSN 2320-6012, Doi: <a href="http://dx.doi.org/10.18203/2320-6012.ijrms20182266">http://dx.doi.org/10.18203/2320-6012.ijrms20182266</a>	42 orang remaja dengan rentan usia 17-25 tahun, mengalami nyeri disminore, lama mentruasi 7 hari, dan belum melahirkan	<i>Pre-Experimental Design With Time Series Design</i>	Minyak Esensial Lavender & Minyak Zaitun	Semua remaja akan dilakukan observasi selama 4 kali yaitu, pengamatan yang dilakukan sebelum terapi, pengamatan yang dilakukan 10 menit kemudian serta diberikan terapi dengan 1 tetes esensial oil lavender dengan 1 ml minyak zaitun selama ±2 menit , pengamatan yang dilakukan setelah terapi <i>massage euffleurage</i> , setelah selang waktu 6 jam, dan pengamatan yang dilakukan 10 menit kemudian	Dari hasil penelitian pada 42 siswa perempuan, ditemukan bahwa sebelum terapi <i>massage effleurage</i> hampir semua dari sampel (83,3%) memiliki intensitas nyeri sedang, sementara setelah perawatan mayoritas (95,2%) mengalami disminore rendah, dengan rata-rata tingkat nyeri 4,7 menjadi 2,6. Maka dari hal tersebut, didapatkan pengaruh <i>massage effleurage</i> terhadap intensitas nyeri disminore dengan nilai P = 0,00

								≤ P = 0,05
2	<i>The Effectiveness of Effleurage Massage Using Lavender Aromatherapy for Menstrual Pain Relief</i>	Yuni Purwati	2018, Yogyakarta, Journal of Health Medicine and Nursing An International Peer-reviewed Journal, Vol.49, pISSN 2422-8419, eISSN 2422-8418	40 Siswa perempuan dengan kriteria periode menarche usia 10-13 tahun, periode menstruasi tidak lebih dari 7 hari dalam 1 siklus, belum pernah melahirkan, rentan usia 17-20 tahun, serta tidak menggunakan kelompok pembanding	<i>Pre-eksperimental Design</i>	Minyak Esensial Lavender & Minyak Zaitun	Semua siswa akan diberikan <i>pre-test</i> sebelum dilakukannya terapi. Terapi <i>massage effleurage</i> dilakukan 2 kali selama 10 menit pada hari pertama menstruasi, dan 6 jam kemudian akan dilakukan <i>post-test</i> . Terapi ini menggunakan 2 tetes minyak esensial lavender dengan 1 ml minyak zaitun	<i>Massage effleurage</i> dengan menggunakan minyak esensial lavender memiliki pengaruh yang sangat efektif dalam mengatasi penurunan nyeri disminore. Hal ini dilihat dari adanya penurunan nilai skala nyeri dismenore dengan yang semula terdapat nyeri berat berjumlah 3 orang menjadi 0, dengan skala nyeri rata-rata menjadi nyeri ringan. Diperoleh hasil dengan $P \leq 0,05$ yaitu 0,000
3	Pengaruh Terapi <i>Massage Effleurage</i> Terhadap	Devi Permata Sari, Sri Sat Titi Hamranan	2019, Klaten, MOTORIK Journal Kesehatan Muhammadiyah	34 jumlah sampel, yang dibagi menjadi 2 kelompok,	<i>Quasy Eksperimen t</i>	Minyak Lavender	Semua siswa yang telah dibagi menjadi 2 kelompok tersebut akan diberikan <i>pre-test</i> sebelum penelitian, dilanjutkan dengan	Dari penelitian tersebut, didapatkan nilai rata-rata penurunan skala nyeri yang signifikan dari

	Penurunan Nyeri Haid pada Remaja Putri di Klaten	i	Klaten, Vol.14, No.02, pISSN 1907-218X, eISSN 2685-1210	masing-masing 17 orang dengan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, dengan kriteria remaja putri 15-18 tahun, IMT dalam batas normal, serta bersedia menjadi responden			<i>massage effleurage</i> , dan untuk kelompok eksperimen menggunakan minyak lavender, sedangkan kelompok komtrol tidak diberikan minyak lavender, dan pengukuran skla nyeri menggunakan <i>numeric rating scale</i> (NRS) yang dilakukan dengan <i>pre-post test</i>	kelompok eksperimen dengan nilai 2,47 dan kelompok kontrol 0,94. Dari nilai-nilai tersebut bisa diartikan bahwa pemberian <i>massage efflurage</i> dengan minyak lavender lebih efektif dengan hasil $P_v = 0,00 < \alpha 0,05$
4	The Effect of Aromatherapy Massage with Lavender Oil on Severity of Dysmenorrhea in Arsanjan Student	Froozan Bakhtshirin, Sara Abedi, Parisa Yusefizoj	Februari 2015, Iran, Iranian Journal of Nursing Midwifery Research, Vol.20, Issue.1 pISSN 1735-9066, eISSN 2228-5504	80 sampel dengan rentan usia 18-24 tahun, dibagi menja kelompok kontrol dan kelompok placebo	<i>Randomize d Clinical Trial</i>	Minyak Aromaterapi Lavender & Minyak Almon	Semua siswa akan dilakukan <i>pre</i> dan <i>post-test</i> penelitian setiap hari pertama menstruasi selama 3 kali siklus menstruasi, diberikan terapi selama 15 menit dengan 2 ml minyak lavender ditambah 5 ml minyak almond. Pada bulan pertama kelompok kontrol	Dari penelitian tersebut, didapatkan penurunan rata-rata nilai skala nyeri tiap bulannya, dan bisa disimpulkan <i>massage effleurage</i> dengan menggunakan minyak aromaterapi lavender lebih efektif daripada

							(1) diberikan pijat dengan minyak lavender, sedangkan kelompok placebo (2) tidak diberikan minyak lavender. Sedangkan, untuk bulan ke-2 dan ke-3 terapi diberikan terbalik dari bulan pertama, yaitu dengan kelompok kontrol menjadi kelompok placebo begitupun sebaliknya kelompok placebo menjadi kelompok control	pijat placebo den $P < 0,001$
5	Pengaruh <i>Masase Effleurage</i> Abdomen Terhadap Penurunan Skala Nyeri <i>Dismenore</i> Primer Pada Remaja Putri di SMP Muhammadiyah Terpadu Kota Bengkulu	Fatsiwi Nunik Andari, M. Amin, Yesi Purnamasari	Juli 2018, Bengkulu, Jurnal Keperawatan Sriwijaya, Vol.5, No.2, pISSN 2355-5459 eISSN 2684-9712	15 sampel siswa remaja putri dengan kriteria mengalami disminore primer, usia 12-16 tahun, memiliki siklus haid teratur dalam 3 bulan terakhir (24-35 hari),	<i>Pre-Eksperimental Design</i>	Minyak Lavender	Semua siswa akan dilakukan <i>pre</i> dan <i>post-test</i> pengukuran skala nyeri dengan menggunakan NRS, dan dilakukan <i>massage effleurage</i> dalam 3 hari berturut-turut pada awal menstruasi selama 3-5 menit	Dari hasil penelitian tersebut, didapatkan rata-rata skala nyeri disminore primer sebelum diberikan <i>massage euffleurage</i> adalah 4,2 dan setelah diberikan bernilai 1,93. Maka dari itu, terdapat pengaruh yang efektif terapi <i>massage effleurage</i> dalam menurunkan nyeri disminore primer

				tidak menggunakan obat analgesik				dengan hasil P <i>value</i> 0,000
--	--	--	--	----------------------------------	--	--	--	-----------------------------------

## ANALISIS DAN SINTESIS

Berdasarkan hasil telaah pustaka yang dilakukan terhadap 5 artikel penelitian, yang menyatakan bahwa *massage effleurage* dengan minyak lavender terbukti efektif dalam menurunkan skala nyeri dismenore primer. Dalam penanganan dismenore sendiri bisa dilakukan secara farmakologis seperti pemberian obat-obatan analgesik serta non-farmakologis seperti kompres hangat, *pelvic rocking*, *massage effleurage*, dll (Purwati, 2018; W, M, & W, 2018).

Teknik *massage effleurage* merupakan suatu rangsangan pada kulit abdomen dengan kedua telapak tangan melakukan usapan pada perut dan secara bersamaan digerakkan melingkar ke arah pusat simfisis atau dapat juga menggunakan satu telapak tangan dengan gerakan melingkar atau satu arah searah jarum jam (Fatmawati & Lia, 2018).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Ari Adiputri, dkk, pada tahun 2017 menyebutkan bahwa *massage effleurage* dengan minyak lavender memiliki pengaruh yang sangat signifikan dengan hasil  $P = 0,00$ . Pijat adalah salah satu metode non-farmakologis yang dilakukan untuk mengurangi rasa sakit. Impuls rasa sakit yang dibawa oleh saraf berdiameter kecil menyebabkan korteks tali pusat terbuka dan impuls dialirkan ke korteks serebral sehingga akan menyebabkan rasa sakit. Tetapi impuls nyeri ini dapat dihalangi

dengan memberikan stimulasi saraf berdiameter besar yang menyebabkan kontrol gerbang menutup dan stimulasi nyeri tidak dapat diteruskan ke korteks serebral (W et al., 2018).

Pemanfaatan metode pemijatan menggunakan minyak menyebabkan daya penyembuhan yang terkandung oleh minyak esensial dapat menembus melalui kulit dan terbawa ke dalam tubuh, mengefektivikasi jaringan internal dan organ. Karena minyak atsiri tidak aman jika dioleskan langsung ke kulit dalam bentuk minyak murni, maka minyak atsiri harus dilarutkan dengan minyak dasar seperti minyak zaitun, minyak kedelai dan minyak kelapa, kemudian dapat digunakan dalam kulit (Bakhtshirin, Abedi, & Razmjooee, 2015; Purwati, 2018). Penelitian ini menggunakan metode *pre-eksperimental design* dengan jenis penelitian *times-series-design*, dengan pengamatan sampel dilakukan 4 kali yaitu. Hal ini dilakukan bertujuan agar kestabilan data yang diperoleh lebih akurat (W et al., 2018).

Penelitian serupa dilakukan oleh Yuni Purwati pada tahun 2018 menyebutkan bahwa *massage effleurage* dengan minyak aromaterapi lavender dapat mengurangi intensitas nyeri dismenore yang efektif dengan hasil  $P = 0,000$ . Hal ini disebabkan karena aromaterapi lavender diyakini dapat merangsang aktivitas sel-sel otak di amygdale sebagai zat penenang. Peneliti lain menganggap bahwa beberapa

molekul minyak esensial dapat berinteraksi dalam darah dengan hormon atau enzim yang dapat membantu meringankan rasa sakit. Kombinasi aromaterapi lavender dengan teknik pijatan *effleurage* semakin membantu meringankan nyeri dismenore. Kekuatan penyembuhan terkandung dalam minyak esensial yang dapat menembus kulit dan dibawa ke dalam tubuh. Ini mempengaruhi jaringan dan organ dalam tubuh (Purwati, 2018).

Hasil penelitian yang sama juga dilakukan oleh Devi Permata Sari & Sri S.T Hamranani tahun 2019, tentang pengaruh *massage effleurage* terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri yang memiliki kesimpulan akhir dengan hasil analisa bahwa hal tersebut efektif dalam menurunkan nyeri haid dengan  $Pv = 0,00 < a = 0,05$ . Hal ini disebabkan karena, *massage effleurage* dapat menstimulasi serabut kulit yang akan membuat nyaman kontraksi uterus sehingga memperlancar aliran darah ke uterus dan memblok implus nyeri yang dibawa ke cortex cerebral sehingga nyeri bisa berkurang. Begitu pula adanya *massage* yang mempunyai efek distraksi juga dapat meningkatkan pembentukan endorphen dalam sistem kontrol desenden. *Massage* dapat membuat pasien lebih nyaman karena *massage* membuat relaksasi otot. *Massage* merupakan teknik yang aman, mudah, tidak perlu banyak alat, tidak memiliki efek samping yang beresiko dan dapat dilakukan

sendiri atau dengan bantuan orang lain (Sari, Sat, & Hamranani, 2019).

Penelitian yang dilakukan oleh Froozan Bakhtshirin dkk, didalamnya menyebutkan bahwa didalam hasil penelitian didapatkan hasil dengan  $P < 0,001$  yang menyatakan bahwa penelitian ini efektif dalam menurunkan nyeri disminore. Hal ini sejalan dengan penggunaan tanaman yang mengandung obat-obatan herbal salah satunya adalah lavender. Lavender adalah tanaman milik keluarga mint, dan nama ilmiahnya adalah *Lavandula*, ini dapat diberikan melalui penggunaan oral, inhalasi, dan pijat. Secara keseluruhan, minyak atsiri yang umumnya diekstrak dari tanaman seratus kali lebih efektif daripada tanaman itu sendiri. Minyak lavender mengandung linalool, linalyl asetat, cineol, lavender, geraniol tannin, flavonoid dan memiliki efek antijamur, antimikroba, antibiotik, dan antidepresan (Bakhtshirin et al., 2015).

Bentuk aromaterapi yang paling umum digunakan adalah pijatan. Dikatakan bahwa pijatan dapat mengurangi rasa sakit dengan merangsang endorfin, dan minyak lavender, dengan mengurangi kecemasan, menyebabkan lebih banyak penghilang rasa sakit. Minyak lavender meningkatkan hormon adrenokortikotropik yang merangsang aliran darah menstruasi dan mengurangi toksisitas dan alergi (Bakhtshirin et al., 2015).

Novak dan Berek menulis dalam hal ini bahwa dismenore primer memiliki sifat kolik dan sembuh melalui pijat perut. Selain itu, pijatan lambat tanpa tekanan pada area perineum dapat meningkatkan elastisitas perineum dan meningkatkan aliran darah. Dari temuan lain dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa meskipun pijat plasebo dapat mengurangi keparahan dismenore, jumlah pengurangan keparahan dismenore yang dicapai dengan memijat dengan minyak esensial gabungan secara signifikan lebih besar daripada yang dicapai dengan pijat plasebo saja (Bakhtshirin et al., 2015).

Dalam hal ini, selama aplikasi topikal minyak lavender, otot-otot rileks dan suplai darah ke jaringan dan elastisitas meningkat. Terdapat bukti bahwa minyak, setelah penggunaan topikal atau inhalasi, akan diserap ke dalam aliran darah. Ahli terapi aroma lebih memilih pijatan daripada inhalasi, dikarenakan dengan melakukan pijatan maka akan merangsang pengeluaran hormon endorfin yang akan memblok sistem saraf pusat agar nyeri tidak terasa sesuai dengan *teory gate control* (Bakhtshirin et al., 2015).

Sedangkan untuk hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Fatsiwi Nunik Andari, hasil penelitiannya menunjukkan bahwa ada perbedaan skala nyeri sebelum dan sesudah diberikan terapi *masase effleurage* dengan  $P\ value = 0,000$ . Adanya pengaruh pemberian terapi *masase*

*effleurage* terhadap penurunan skala nyeri dismenore primer dikarenakan terapi *masase effleurage* yang diberikan membuat relaksasi otot abdomen sehingga sangat efektif untuk menurunkan rasa nyeri dismenore primer. Hal ini sejalan dengan teori Gate Control menurut Monstergon, bahwa serabut nyeri membawa stimulasi nyeri ke otak lebih kecil dan perjalanan sensasinya lebih lambat dari pada serabut sentuhan yang luas. Ketika sentuhan dan nyeri dirangsang bersamaan, sensasi sentuhan berjalan keotak dan menutup pintu gerbang dalam otak, sehingga pembatasan jumlah nyeri dirasakan dalam otak (Andari et al., 2018).

Terapi *massase effleurage* bermanfaat untuk dapat melancarkan sirkulasi darah di dalam seluruh tubuh, menjaga kesehatan agar tetap prima, membantu mengurangi rasa sakit dan kelelahan, merangsang produksi hormon endorfin yang berfungsi untuk relaksasi tubuh, mengurangi beban yang ditimbulkan akibat stress, menyingkirkan toksin, menyehatkan dan menyeimbangkan kerja organ-organ tubuh. Dengan *massage effleurage* ini stress, nyeri, dan ketegangan dapat diminimalisir. Kekuatan dan kelenturan pikiran, tubuh, dan emosi bisa ditingkatkan. Tidur bisa lebih berkualitas, restrukturisasi tulang, otot, dan organ dapat dibantu. *Massage effleurage* dapat juga dikombinasikan dengan aromaterapi lavender (*Lavandula angustifolia*) untuk

penurunan tingkat nyeri karena memberikan efek menenangkan (Andari et al., 2018).

Penggunaan metode pemijatan menggunakan minyak menyebabkan kekuatan penyembuhan yang terkandung dalam minyak esensial melewati kulit dan memasuki tubuh, mengoptimalkan jaringan dan organ dalam. Minyak lavender juga memberikan efek menenangkan, stabilitas, dan kenyamanan. Selain itu, lavender dapat mengurangi depresi, stres, sakit, emosi, histeria, frustrasi, dan panik. (Nikjou et al., 2016). Lavender juga bisa menghilangkan rasa sakit dan memberikan relaksasi (Purwati, 2018; W et al., 2018).

## KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan pengkajian telaah pustaka yang dilakukan mengenai efektivitas *massage effleurage* terhadap penurunan nyeri disminore primer dengan menggunakan minyak lavender ini terbukti *massage effleurage* efektif dapat menurunkan nyeri disminore primer pada remaja putri.

## DAFTAR PUSTAKA

- Andari, F. N., Amin, M., & Punamasari, Y. (2018). Masase effleurage abdomen terhadap penurunan skala nyeri disminore primer pada remaja putri di SMP Muhammadiyah Terpadu kota Bengkulu. *Jurnal Keperawatan Sriwijaya*, 5(2355), 8–15.
- Bakhtshirin, F., Abedi, S., & Razmjooee, D. (2015). The effect of aromatherapy massage with lavender oil on severity of primary dysmenorrhea in Arsanjan students. *Irian Journal of Nursing and Midwifery Research*, 20(1), 156–160.
- Fatmawati, L., & Lia, D. F. (2018). Efektivitas Senam Disminore dan Teknik Eufflarge terhadap Penurunan Disminore pada Remaja. *Journal of Ners Community*, 09(9), 147–155. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Hikmah, N., Amelia, C. R., & Ariani, D. (2018). Pengaruh Pemberian Masase Effleurage Menggunakan Minyak Aromaterapi Mawar terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Disminore pada Remaja Putri di SMK Negeri 2 Malang Jurusan Keperawatan. *Journal of Issues in Midwifery*, 2(April), 34–45.
- Lee, M. S., Lee, H. W., Khalil, M., & Lim, H. S. (n.d.). *Aromatherapy for Managing Pain in Primary Dysmenorrhea : A Systematic Review of Randomized Placebo-Controlled Trials*. 1–14. <https://doi.org/10.3390/jcm7110434>
- Nikjou, R., Kazemzadeh, R., Rostamnegad, M., Moshfegi, S., Karimollahi, M., & Salehi, H. (2016). 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*, 6(4), 211–215. <https://doi.org/10.4103/amhsr.amhsr>
- Nurwana, Yusuf Sabilu, A. F. F. (2017). *Analisis Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Disminorea pada Remaja Putri di SMA Negeri 8 Kendari*. 2(6), 1–14.
- Purwati, Y. (2018). The Effectiveness of Effeurance Massage Using Lavender

- Aromatherapy for Menstrual Pain Relief. *Journal of Health, Medicine and Nursing*, 49(2014), 104–109.
- Purwoastuti, E., & Walyani, E. S. (2015). *Kesehatan Reproduksi & Keluarga Berencana* (I). PT.Pustaka Baru Press.
- Ratnasari, N. N., Pertiwi, S., & Khairiyah, I. I. (2018). Pengaruh Pelvic Rocking Exercise Terhadap Nyeri Primary Dysmenorhea Pada Siswi Kelas VIII. *Midwife Journal*, 4(02), 48–55.
- Riyanti, A. A., H, L. T. H., & Kurniawan, H. (2019). Pengaruh Massage Efflarge terhadap Penurunan Menstruasi pada Santri di PPM (Pondok Pesantren Mahasiswa) Syafi'ur Rohman Jember. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Rosyida, D. A. C. (2019). *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Yogyakarta: PT. Pustaka Baru.
- Sari, D. P., Sat, S., & Hamranani, T. (2019). Pengaruh Terapi Massage Effleurage terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Remaja Putri di Klaten. 14(02), 123–126.
- Sinaga, E., Saribanon, N., Sa'adah, S. N., Salamah, U., Murti, Y. A., Trisnamiati, A., & Lorita, S. (2017). *Manajemen Kesehatan Menstruasi*. Iwwash Global One.
- W, A. A. N., M, D. N., & W, C. I. (2018). The effectiveness of lavender oil treatment using effleurage massage technique towards dysmenorrhea intensity of female students at Midwifery academy of Kartini Bali. *International Journal of Research in Medical Sciences*, 6(6), 1886. <https://doi.org/10.18203/2320-6012.ijrms20182266>