



## **AROMA TERAPI LAVENDER UNTUK PENURUNAN NYERI DISMENOREA PADA REMAJA PUTRI: SCOPING LITERATURE REVIEW**

**Sunartono<sup>1</sup> Mia Dwi Agustiani<sup>2</sup> Riska Ismawati Hakim<sup>3</sup>**

<sup>123</sup>STIKES Guna Bangsa Yogyakarta

\*Email Korespondensi: [mia.heryudono@gmail.com](mailto:mia.heryudono@gmail.com)

### **ABSTRAK**

Menstruasi adalah pendarahan yang teratur dari rahim atau uterus sebagai tanda bahwa organ kandungan telah mulai matang untuk berfungsi. Masalah pada saat menstruasi disebut dismenorea atau nyeri haid. Menurut data *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2020, didapatkan remaja putri yang mengalami kejadian dismenorea sebesar 1.769,425 jiwa (90%) Diseluruh dunia prevalensi *dismenorea* rata rata lebih dari 50% terjadi pada remaja putri. Di Indonesia angka kejadian *dismenorea* 107.673 jiwa sebesar 64,52% yang terdiri dari 54,89% *dismenorea* primer dan 9,36% *dismenorea* sekunder. *Dismenorea* membuat seorang remaja putri merasakan sakit ringan bahkan ada yang sampai tidak bisa beraktivitas. Salah satu non-farmakologi untuk mengatasi dismenorea primer adalah aromaterapi. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh aromaterapi lavender terhadap penurunan nyeri *dismenorea* pada remaja putri dalam tinjauan *scoping literature review*. Metode Penelitian : Metode pada penelitian ini adalah studi literature. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja putri yang mengalami *dismenorea* dalam jurnal penelusuran. Sampel dalam penelitian ini adalah 12 jurnal internasional dan 2 jurnal nasional yang sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Hasil : Pengaruh aromaterapi lavender terhadap penurunan *dismenorea* pada remaja putri menurut hasil analisis 15 jurnal (100%) menunjukkan bahwa aromaterapi lavender berpengaruh terhadap penurunan *dismenorea* pada remaja putri. Simpulan: Aromaterapi lavender berpengaruh terhadap penurunan dismenorea pada remaja putri

**Kata Kunci** : Aromaterapi lavender, *Disemnorea*, Remaja Putri

### **ABSTRACT**

*Menstruation is regular bleeding from the uterus or womb as a sign that the uterine organs have begun to mature to function. Problems during menstruation are called dysmenorrhoea or menstrual pain. According to data from the World Health Organization (WHO) in 2020, it was found that 1,769,425 young women experienced dysmenorrhoea (90%). Throughout the world, the average prevalence of dysmenorrhoea was more than 50% in young women. In Indonesia the incidence of dysmenorrhoea 107,673 people amounting to 64.52% consisting of 54.89% primary dysmenorrhoea and 9.36% secondary dysmenorrhoea. Dysmenorrhoea makes young women feel mildly ill and some even become unable to move. One*

*non-pharmacological way to treat primary dysmenorrhoea is aromatherapy. Objective :The aim of this study was to determine the effect of lavender aromatherapy on reducing dysmenorrhea pain in adolescent girls in a scoping literature review. Research Method: The method in this research is literature study. The population in this study were all young women who experienced dysmenorrhoea in the search journal. The samples in this study were 12 international journals and 2 national journals that met the inclusion and exclusion criteria. Results: The effect of lavender aromatherapy on reducing dysmenorrhoea in young women according to the results of the analysis of 15 journals (100%) shows that lavender aromatherapy influence on reducing dysmenorrhoea in adolescent girls. Conclusion: Lavender aromatherapy affects reducing dysmenorrhoea in adolescent girls*

**Keywords:** Lavender Aromatherapy, Dysemnorrhea, Young Women

## PENDAHULUAN

Menstruasi adalah pendarahan yang teratur dari rahim atau uterus sebagai tanda bahwa organ kandungan telah mulai matang untuk berfungsi. Beberapa remaja putri mengalami menstruasi mereka dengan berbeda-beda, karena ada menstruasi yang tanpa gangguan dan masalah dan ada menstruasi yang bermasalah sehingga berdampak mengganggu dalam aktivitas sehari-hari mereka sampai harus di bawah ke dokter. Masalah pada saat menstruasi ini disebut dismenorea atau nyeri haid (Setianingsih, 2022). Menurut data *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2020, didapatkan remaja putri yang mengalami kejadian dismenorea sebesar 1.769,425 jiwa (90%) remaja putri mengalami *dismenorea* dan 10%-15% diantaranya mengalami dismenorea berat (Eka,

2021). Diseluruh dunia prevalensi *dismenorea* telah dilaporkan rata-rata lebih dari 50% remaja putri disetiap negara mengalami nyeri menstruasi atau *dismenorea* dan hampir 20% kasus terjadi rasa sakit yang sangat mengganggu dan melemahkan (Meinika helmia, 2019). Di Indonesia angka kejadian *dismenorea* 107.673 jiwa sebesar 64,52% yang terdiri dari 54,89% *dismenorea* primer dan 9,36% *dismenorea* sekunder. *Dismenorea* primer dialami oleh 60-75% remaja putri, dengan tiga perempat dari jumlah remaja tersebut mengalami nyeri ringan sampai berat dan seperempat lagi mengalami nyeri berat (Norhadila, 2022)

*Dismenorea* membuat seorang remaja putri merasakan sakit sampai tidak bisa beraktivitas dan menyebabkan penurunan kualitas hidup bagi remaja putri, misalnya siswi yang menderita nyeri haid primer mengganggu konsentrasi dalam belajar membuat motivasi belajar menurun karena rasa sakit dari nyeri yang dirasakan (Nuraeni & Nurholipah, 2021). Ada bukti bahwa *dismenorea* adalah masalah kesehatan utama yang mempengaruhi kesejahteraan fisik, sosial, dan psikologis, serta kesehatan sosial, emosional, mental. *Dismenorea* dapat mengganggu aktivitas seperti olahraga, komunikasi dengan keluarga dan teman, dan kualitas hidup secara keseluruhan. *Dismenorea* adalah penyebab paling umum yang membuat mahasisiwi, dan karyawan sampai mengganggu kehadiran dalam kegiatan mereka (Najafi, 2021).

Upaya pemerintah dalam menangani dismenorea adalah Pasal 81 Undang-Undang Nomor 13 Tahun 2003 Tentang Ketenagakerjaan yang menyebutkan, "Pekerja perempuan yang dalam masa haid merasakan sakit dan memberitahukan kepada pengusaha, tidak wajib bekerja pada hari pertama dan kedua pada waktu haid" (Fradila, 2022). Sedangkan, upaya penanganan dalam menghadapi kesehatan remaja diatur dalam UU nomor 36 tahun 2009 tentang kesehatan, mencantumkan tentang kesehatan reproduksi pada bagian keenam pasal 71 sampai dengan pasal 77. Pasal 77 ayat 3 menyatakan bahwa kesehatan reproduksi dilakukan dengan kegiatan promotif, preventif, kuratif dan rehabilitatif. Pemerintah mewujudkan kesehatan pelajar dalam bentuk program UKS untuk meningkatkan kemampuan hidup

mebutuhkan obat untuk menangani nyeri haid tersebut. Kondisi ini dapat sehat dalam lingkungan hidup (Fredelika, 2020).

Beberapa cara yang dapat dilakukan untuk meredakan gejala-gejala *dismenorea*, diantaranya secara metode farmakologi maupun secara metode non farmakologi. Metode farmakologi adalah dengan pemberian obat-obatan misalnya, diclofenac, indometachine, ibuprofen, asamefenamat dan lain-lain. Akan tetapi penggunaan obat farmakologi secara terus menerus dapat menimbulkan efek samping berupa nyeri lambung dan resiko kerusakan ginjal. Sedangkan pengobatan dengan metode non-farmakologi untuk mengatasi *dismenorea* primer dapat dilakukan dengan relaksasi, istirahat yang mencukupi, olahraga yang teratur, kompres hangat, pijat, dan aromaterapi penggunaan aromaterapi sebagai cara relaksasi untuk membantu mengurangi nyeri yang sudah terbukti khasiatnya (Anggy Resti Maharani, 2022)

Aromaterapi adalah istilah modern yang digunakan dalam proses perawatan kuno, menggunakan substansi tanaman aromatik murni untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan tubuh, pikiran, tubuh dan jiwa (Anggy Resti Maharani, 2022). Aromaterapi lavender terbukti mampu menurunkan skala *dismenore* pada remaja putri. Hal ini disebabkan aromaterapi lavender mengandung linalool dan linalyl asetat yang mampu merelaksasi sistem saraf dan otot yang tegang, serta memberikan ketenangan. Dibuktikan dengan penelitian dilaksanakan oleh Dwi Jayanti dan Christiana Indah di Asrama Putri Stikes Banyuwangi tahun 2020, dengan metode pra eksperimental dengan *one group pre and post test* ditemukan bahwa terdapat penurunan tingkat nyeri *dismenorea* pada responden dengan pengobatan aromaterapi lavender secara teknik inhalasi, yaitu responden yang mengalami nyeri berat menurun hingga nyeri sedang (6 responden), responden yang mengalami nyeri sedang menurun menjadi nyeri ringan (19 responden), responden yang mengalami nyeri ringan menurun menjadi tidak nyeri (8 responden) (Christiana, 2020)

Berdasarkan hasil uraian data yang telah di review sebelumnya, peneliti tertarik untuk menganalisa pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap penurunan nyeri *dismenorea* dengan desain penelitian *Scoping Literature Review* yaitu mengkaji kembali hasil penelitian sebelumnya dengan kasus yang sama untuk membuktikan kebenarannya.

## METODOLOGI PENELITIAN

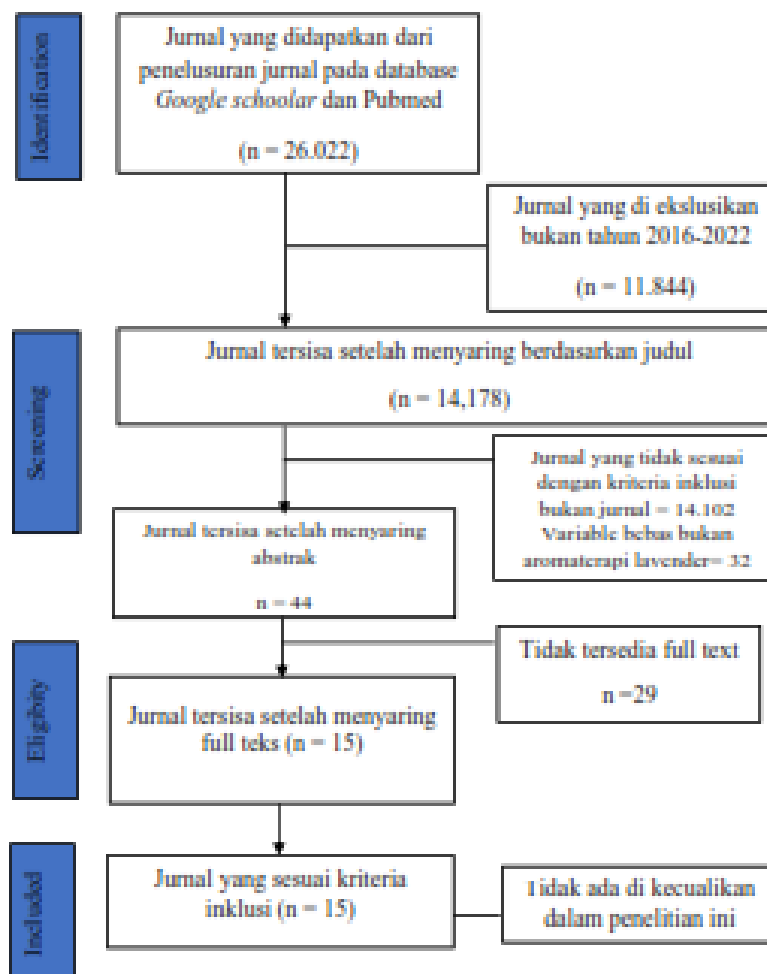
Metode penelitian dalam penelitian ini yaitu metode *scoping literature review* yang mengidentifikasi, menilai, dan menginterpretasi seluruh temuan-temuan pada satu topik penelitian untuk menjawab pertanyaan penelitian (*research question*) yang telah ditetapkan sebelumnya. Desain dari metode penelitian dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh aromaterapi lavender terhadap penurunan nyeri *dismenorea* pada remaja putri. Pengambilan data hasil penelitian dengan metode *scoping literature review* sebagaimana yang telah diketahui dengan melalui *searching* di data based (*PuBmed, Google Scholar*) (Wahyudin & Rahayu, 2020).

Tujuan dilakukannya penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian aroma lavender terhadap penurunan *dismenorea* pada remaja putri. Populasi yang terdapat di penelitian ini adalah jurnal internasional dan nasional yang berkaitan dengan aromaterapi lavender, *dismenorea* dan remaja putri. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja putri dalam jurnal penelusuran *literature review*. Sampel yang dipakai dalam penelitian ini adalah jurnal internasional sebanyak 12 jurnal dan jurnal nasional 3 jurnal melalui proses penyaringan dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah *dismenorea* sedangkan variabel terikat adalah aromaterapi lavender. Keyword pencarian dirumuskan dalam PICO yang digunakan dalam mencari artikel jurnal pada database tertentu.

Alur dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut :

1. Menentukan Topik Penelitian
2. Menentukan Kriteria Inklusi dan Eksklusi
3. Menentukan Populasi dan Sampel
4. Merumuskan kata kunci pencarian “PICO”
5. Searching data based *Google Scholar* dan *Pubmed*
6. Dokumentasi Prisma *Flowchart*
7. Analisis Jurnal Penelitian
8. Pelaporan hasil analisis jurnal

Pencarian awal artikel dimulai dengan kata kunci ke dua database *Google Scholar* dan *Pubmed* dengan pencarian menggunakan kata kunci (Adolecents OR Women AND Aromatherapy Lavender AND Reduce menstrual pain OR dismenorhea) yang kemudian mendapatkan 26.022 jurnal. Jurnal yang dikelurakan karena tidak memenuhi kriteria inklusi sebanyak 11.844. Jurnal yang tersisa 14,178 yang kemudian dilakukan kembali penyaringan jurnal sehingga mendapatkan 44 jurnal di seleksi dan mendapatkan hasil akhir sebanyak 15 jurnal yang akan di analisis. Berdasarkan hasil analisis di dapatkan data sebagai berikut:



## HASIL PENELITIAN

No	Jenis Managemen	Analisis Literature	Sumber Empiris Utama
1	<i>Pain Relief Assessment By Aromatic Essential Oil Massage On Outpatients With Primary Dysmenorrhea: A Randomized, Double-Blind Clinical Trial</i>	Pijat dengan menggunakan minyak essensial aromaterapi lavender memiliki efek yang sangat signifikan untuk menurunkan dismenorea primer	(Ou-Ming et al.,2012)
2	<i>The Effect of Aromatherapy Abdominal Massage on Alleviating Menstrual Pain in Nursing Students: A Prospective Randomized Cross-Over Study</i>	Aromaterapi memiliki efek yang signifikan terhadap nyeri dan perdarahan selama haid karena tidak ada efek samping yang dilaporkan , aromaterapi dapat dianggap sebagai pengobatan yang aman dan efektif untuk menurunkan dismenore primer	Marzouk et al., 2013
3	<i>Effect Of Lavemder Inhalation On The Symptoms Of Primary Dysmenorrhea And The Amount Of Menstrual Bleeding : A Randomized Clinical Trial</i>	Penggunaan aromaterapi dengan teknik inhalasi dapat menurunkan dismenorea dan mengubah perdarahan Menstruasi yang berlebihan menjadi rata-rata normal dibandingkan dengan siswa pada kelompok, placebo.	Dehkordi et al., 2014
4	<i>Comparison Of The Effect Of Massage Therapy And Isometric Exercises On Primary Dysmenorrhea: A Randomized Controlled Clinical Trial</i>	Pijat dengan minyak essensial aromaterapi lavender lebih efektif dalam menurunkan dismenorea dibanding Latihan isometrik dalam penurunan dismenorea primer	Azima et al., 2015
5	<i>The Effect Of Aromatherapy Massage With Lavender Oil On Severity Of Primary Dysmenorrhea In Arsanjan Students</i>	Pijat dengan minyak esensial lavender efektif secara signifikan lebih besar dari pada yang dicapai dengan pijat plasebo saja. Penelitian ini menunjukkan bahwa pijat minyak lavender menurunkan dismenore primer dan dapat digunakan sebagai obat herbal	Bakhtshirin et al., 2015

- 6 *The Effect Of Lavender Aromatherapy On The Pain Severity Of Primary Dysmenorrhea: A Triple-Blind Randomized Clinical Trial* Inhalasi lavender memiliki efek yang signifikan dalam mengurangi keparahan nyeri saat menstruasi. Karena tidak ada efek samping yang dilaporkan oleh subjek, aromaterapi dapat dianggap sebagai pengobatan yang aman dan efektif untuk nyeri haid Nikjau et al., 2016
- 7 *Effectiveness Of Lavender (Lavandula Angustifolia) And Jasmine (Jasminum Officinale) Aromatherapy On The Intensity Of Dysmenorrhea In Student Of Faculty Of Public Health, Universitas Nusa Cendana, Kupang* Aromaterapi lavender dan aromaterapi melati diketahui keduanya signifikan berpengaruh terhadap intensitas penurunan dismenore. Nurak et al., 2020
- 8 *Non-Pharmacological Methods To Relieve Dysmenorrhea Among Students Of Health Colleges In Saudi Arabia* Pijat dengan aromaterapi lavender merupakan salah satu metode nonfarmakologi yang memiliki efek yang signifikan dalam meredakan dismenore. Alotibi et al., 2020
- 9 *The Impact Of Dysmenorrhea On Quality Of Life Among Spanish Female University Students* Aktivitas fisik dapat meringankan gejala dismenorea primer, akan tetapi lebih efektif hasilnya jika dikombinasikan dengan penggunaan teknik pijat aromaterapi lavender dalam menurunkan dismenorea primer Martinez et al., 2019
- 10 *The Clinical Efficacy Of Lavender Oil Inhalation On Intensity Of Menstrual Pain From Primary Dysmenorrhea* Inhalasi lavender secara signifikan dapat menurunkan keparahan dismenore dan lebih efektif dibanding dengan placebo Zayeri et al., 2019

- 
- |    |   |  |                         |
|----|---|--|-------------------------|
| 11 | <i>The Effectiveness Of Aromatherapies With Lavender And Cinnamon Essential Oils On Prostaglandin E2 Levels In Adolescent Girls With Primary Dysmenorrhea</i> | Aromaterapi dengan minyak atsiri lavender memiliki efek yang signifikan dalam menurunkan kadar prostaglandin penyebab dismenorea dibandingkan dengan kayu manis.   | Saud et al., 2022       |
| 12 | <i>Assessment Of Quality Of Life And Effect Of Non-Pharmacological Management In Dysmenorrhea</i>   | Penatalaksanaan nonfarmakologi dengan aromaterapi lavender sangat efisien dan aman dalam pengobatan dismenore dibandingkan dengan penatalaksanaan farmakologi pemberian obat-obatan yang dapat menurunkan dismenorea tetapi dapat mendatangkan efek samping yang berbahaya terhadap sistem tubuh | Unnisa et al., 2022     |
| 13 | Pengaruh Eflourage Pijat Dengan Aromaterapi Lavender Terhadap Intensitas Nyeri Dismenorea Pada Remaja Putri Di Kesehatan Pabelan Tengah                       | Terapi massage effleurage yang dikombinasikan dengan aromaterapi lavender dapat menurunkan intensitas nyeri dismenorea pada remaja putri   | Hudhariani et al., 2022 |
| 14 | Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Siswa Dismenorea Di Institut Kesehatan Ilmu Medica Persada Bali  | Aromaterapi lavender yang dikombinasikan dengan teknik pijat efektif berpengaruh terhadap penurunan dismenorea   | Pramita et al., 2022    |
| 15 | Pengaruh Aromaterapi Minyak Lavender Terhadap Nyeri Haid ( <i>Dismenorea</i> ) Pada Mahasiswa AT SMPN18 Pesawaran Tahun 2020                                  | Aromaterapi minyak lavender dengan teknik inhalasi memiliki efek yang signifikan berpengaruh terhadap penurunan dismenorea pada mahasiswa AT SMPN18 Peswaran tahun 2020. Terapi aromaterapi lavender lebih efektif karena 75% nyeri dismenore berkurang  | Sabrima et al., 2020    |
-

## PEMBAHASAN

### 1. Menganalisis Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Dismenorea

Berdasarkan hasil penelitian semua jurnal memberikan hasil yang signifikan, dimana terdapat pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap penurunan *dismenorea* sebanyak 15 jurnal. Berdasarkan data yang diperoleh hasil analisis jurnal yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh aromaterapi lavender terhadap penurunan *dismenorea* pada remaja putri. Aromaterapi adalah teknik perawatan tubuh dengan menggunakan atau memanfaatkan minyak *atsiri* (*essential oil*) yang berkhasiat, dapat dengan menghirup (inhalasi), mengoleskan dikulit ( pijat), kompres. Bahan yang digunakan adalah zat aktif yang diambil dari sari tumbuh – tumbuhan aromatik (ekstraksi dari bunga, batang atau ranting, daun, akar, buah biji) sehingga memberikan efek stimulasi atau relaksasi (Sulistiyowati, 2018).

Aromaterapi lavender mempunyai kandungan *Linalool* dan *linalyl* asetat sebagai mempunyai efek anestesi local, *linalool* mempunyai efek anti bacterial dan anti fungi, *Cinole* sebagai anti fungi dan anti *spasme*, *Eugenol* sebagai *spasmolitik* dan mempunyai efek untuk *anatesi local*, *1,8-cinolla*, *alpha-pinema*, *beta-pinema*, dan *p-cymena* berkhasiat anti Fungi, *Rossmarinic acid*, *18-cineola hydroxycinnamic acid*, dan *beta- pinama* sebagai *antioksidan*, *Cuomarin* dan *caryophylliene axida* mempunyai *anti- inflamasi* (Sulistiyowati, 2018). Aromaterapi bunga lavender banyak digunakan di bidang klinis kebidanan dan ginekologi psikomatis. Aromaterapi bunga lavender digunakan sebagai perawatan untuk mengatasi nyeri, mengurangi rasa sakit pascaoperasi caesar, mengurangi depresi dan kecemasan pada ibu post partum, dan menurunkan *dismenorea* (Maharani et al., 2016)

Aromaterapi dengan lavender efektif mengurangi rasa sakit karena lavender memiliki sifat *anti inflamasi* untuk menghambat *sintesis prostaglandin*. Lavender juga memiliki sifat sedatif yang menghambat prostanoid yang menghasilkan *prostaglandin*. Selain itu, lavender mengandung komponen utama yang disebut *linalyl acetate*, yang dapat mengendurkan atau mengendurkan sistem saraf dan otot yang tegang. Aromaterapi dengan lavender dapat meningkatkan gelombang otak *alfa* yang membantu remaja putri tetap tenang dan rileks, yang pada akhirnya mengarah pada pengurangan rasa sakit (Saoud et al., 2022).

Aromaterapi lavender diberikan dengan teknik inhalasi aromaterapi berupa bentuk hirup sehingga sel-sel reseptor di hidung dirangsang dan *impuls* ditransmisikan melalui saluran *olfaktorius* ke pusat emosional otak atau sistem *limbik*, yang akan merangsang hipotalamus untuk melepaskan hormon *endorfin* dan *serotonin*. *Endorphin* berfungsi sebagai pembunuh rasa sakit alami, sedangkan *serotonin* meningkatkan mood, rileks dan tenang (Nurak et al., 2020). Berdasarkan hasil penelitian tingkat nyeri responden sebelum diberikan aromaterapi lavender mengalami nyeri sedang dengan skor rerata 5,00 dan setelah diberikan aromaterapi lavender mengalami skala nyeri ringan dengan rerata skor 2,35. Hal ini dikarenakan responden merasa rileks dan nyaman, bahkan sebagian responden tertidur sehingga mengurangi intensitas *dismenorhea*. Ketika seseorang rileks dengan baik dan didukung oleh lingkungan yang tenang maka akan berpengaruh pada penurunan intensitas nyeri. Terapi aroma lavender memiliki pengaruh yang signifikan terhadap menurunkan intensitas *dismenorea* (Nurak et al, 2020).

Pemberian aromaterapi yang dilakukan dengan teknik pijat dalam pemberian minyak esensial aromaterapi lavender. Pijat adalah langkah yang diterapkan pada jaringan lunak dengan berbagai teknik gesekan, getaran atau tekanan untuk memulihkan dan mendukung kesehatan, di mana pijat dapat menenangkan pikiran dan otot serta dapat meningkatkan ambang rasa sakit. Pijat 2-3 kali seminggu dapat membantu mengelola rasa sakit dengan menggerakkan cairan, melalui pijat, *reseptor perifer* dalam tubuh akan dirangsang, dan *stimulan* mencapai otak melalui sumsum tulang belakang. Hal ini dapat menimbulkan perasaan yang menyenangkan dan terbukti efektif dalam penanganan nyeri. (Pramita et al., 2020). Saat

digunakan dalam pijat, minyak esensial tidak hanya dihirup tetapi juga diserap melalui kulit. Mereka menembus jaringan dan menemukan jalan mereka ke aliran darah di mana mereka diangkut ke organ dan sistem tubuh. Minyak yang berbeda dianggap bekerja pada tubuh dengan cara yang berbeda, memiliki efek relaksasi, energi, menenangkan, atau membangkitkan semangat, sebelum diberikan intervensi aromaterapi teknik pijat didapatkan hasil nyeri dari skala ukur VAS nyeri sedang 5,7 dan setelah diberikan intervensi aromaterapi lavender teknik pijat nyeri diukur menggunakan skala ukur VAS menjadi nyeri ringan 2,6 (Marzouk et al., 2013).

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan peninjauan mengenai Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Dismenorea Pada Remaja Putri melalui tinjauan literature review dengan menggunakan 15 jurnal, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa berdasarkan hasil penelitian yang dikaji dari 15 jurnal menunjukkan bahwa 100% pemberian aromaterapi lavender berpengaruh untuk menurunkan dismenorea karena aromaterapi lavender efektif mengurangi rasa sakit karena lavender memiliki sifat *anti inflamasi* untuk menghambat *sintesis prostaglandin*. Hal ini dikarenakan terdapat zat utama yang terkandung dalam aromaterapi lavender *Linalool dan linalyl* asetat sebagai mempunyai efek anestesi local.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alatas, F., Ilmu, B., Komunitas, K., Kedokteran, F., Lampung, U., Dokter, M. P., Kedokteran, F., & Lampung, U. (2016). Dismenore Primer dan Faktor Risiko Dismenore Primer pada Remaja Primary Dysmenorrhea and Risk Factor of Primary Dysmenorrhea in Adolescent. *Jurnal Majority*, 5(September), 79–84.
- Anggy Resti Maharani, E. S. (2022). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes Vol 13 Nomor Khusus P-ISSN 2086-3098 e- ISSN 2502-7778*, 13(5), 40–45.
- Auria, K., Yusuf, E. C. J., & Ahmad, M. (2022). Strategi Layanan Kesehatan Reproduksi pada Remaja: Literature Review. *Faletehan Health Journal, Www. Journal.Lppm- Stikesfa.Ac.Id/Ojs/Index.Php/F HJ ISSN 2088-673X | e-ISSN 2597-8667*, 9(1), 20–36.
- Azizah, N., & Kusumawardani, P. A. (2020). Inhalasi Aromaterapi Lavender Dengan Penurunan Intensitas Nyeri Dismenorea Pada Remaja Putri. *Proceeding Book Health National Conference*, 39–41.
- Christiana. (2020). Pengaruh Pemberian Aroma Terapi Lavender Terhadap Tingkat Nyeri Haid (Dismenore Primer) Di Asrama Putri Stikes Banyuwangi Tahun 2020. *Juna Healthy*, 8(2), 90–103.
- Eka, O. (2021). Efektifitas “Magic Cool” Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Skor Nyeri Dismenorea. *Health Sciences and Pharmacy Journal ISSN: 2599-2015 (Online)*, 5(3), 86–92.
- Elvira, M. (2018). Effect of Endorphine Massage to Pain Scale High School In The Disminore Experience. *Jurnal Ipteks Terapan*, 12(2), 155.  
<https://doi.org/10.22216/jit.2018.v12i2.1542>
- Fadella, C., & Jamaludin, D. N. (2019). Menstruasi: Pengetahuan Dan Pengalaman Siswa Sd Negeri Prawoto 01. *Journal Of Biology Education*, 2(2), 186.  
<https://doi.org/10.21043/jbe.v2i 2.6375>

- Fradila. (2022). Perlindungan Hukum Terhadap Pekerja Perempuan Atas Hak Cuti Haid Menurut Undang-Undang Nomor 13 Tahun 2003 Tentang Ketenagakerjaan. *Jurnal Ilmiah Ilmu Hukum ISSN (Print) : 0854-7254 | ISSN (Online) : 2745-9829*, 28(13), 4926–4936.
- Fredelika, et al. (2020). Perilaku Penanganan Nyeri Dismenore Pada Remaja Di Smp PGRI 5 Denpasar. *Bali Medika Jurnal ISSN : 2615-7047*, 7(1), 105–115. <https://doi.org/10.36376/bmj.v7i1.105>
- Hardyanti. (2019). Efektifitas aromaterapi lavender pada mengurangi tingkat dismenorea di remaja perempuan. *Journal Of Maternity Care And Reproductive Health ISSN 2621- 8992*, 2, 234–239.
- Herawati, et al. (2022). Hubungan Tingkat Dismenorea Dengan Penanganannya Pada Remaja Putri. *Indragiri Health Jurnal P-ISSN 2746-332*, 3(2), 48–56.
- Hermayuni, et al. (2022). Faktor Risiko Kejadian Dismenore Primer Pada Siswi di SMK PGRI1 Jakarta Timur. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 8(1), 97– 101. <https://doi.org/10.25311/kesko.m.vol8.iss1.1079>
- Horman, et al. (2021). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Remaja Putri Di Kabupaten Kepulauan Sangehe. *Jurnal Keperawatan*, 9(1), 38. <https://doi.org/10.35790/jkp.v9i1.36767>
- Irlinia. (2022). Pemberian Inhalasi Aromatherapy Lavender Mempengaruhi Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri. *Midwifery Journal*, ISSN 2775-393X ISSN (Online) 2746-7953, 2, 37–40.
- Isnainy, U. C. A. S., Sari, Y., & Keswara, U. R. (2021). Kompres Hangat Untuk Menurunkan Dismenore Di Desa Padang Tambak Kecamatan Way Tenong Kabupaten Lampung Barat. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (Pkm)*, 4(3), 509–514. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v4i3.2827>
- Julianty. (2018). Buku panduan manajemen penelitian. In *Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan* (Vol. 53, Issue 9). Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan. [www.journal.uta45jakarta.ac.id](http://www.journal.uta45jakarta.ac.id)
- Kani, K. M., Mirzania, Z., Mirhaghjoo, F., & Mo, R. (2019). The Effect of Aromatherapy ( with Lavender ) on Dysmenorrhea : A Systematic Review and Meta – Analysis. *International Journal of Pediatrics*, 7(67), 9657–9666. <https://doi.org/10.22038/ijp.2019.39624.3378>
- Khayati, Y. N., Veftisia, V., Widyaningsih, A., Windayanti, H., & Kurnia, M. (2019). Peningkatan Pengetahuan Remaja Putri Tentang Penanganan Dismenore Primer. *Indonesian Journal of Community Empowerment (IJCE)*, 5, 20–24.
- Kristina, et al. (2021). Perbandingan Teknik Relaksasi Otot Progresif dan Akupresur Terhadap Dismenore Pada Mahasiswi FKP Universitas Riau. *Health Care : Jurnal Kesehatan*, 10(1), 104–114. <https://doi.org/10.36763/healthcare.v10i1.96>
- Lestari, et al. (2021). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Reproduksi Remaja melalui Media Animasi terhadap perubahan Pengetahuan dan Sikap pada Siswi SMP di Pondok Pesantren Nurul Jadid. *Midwifery Journal*, 3(1), 1–9.
- Lindiawati, L., Hisni, D., & Suralaga, C. (2022). Hubungan Tingkat Pengetahuan Dan Sikap Dengan Perilaku Penatalaksanaan Dismenore Pada Remaja Putri Di Kelurahan Cimpaeun Kota Depok. *Mahesa: Malahayati Health Student Journal, P-ISSN: 2746-198xE-ISSN2746-3486*, 2(2), 245–257. <https://doi.org/10.33024/mahesa.v2i2.5910>
- Louk, A. F., Rante, S. D. T. R., & Folamauk, C. L. H. (2021). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Durasi Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Pre-Klinik Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana Tahun 2020. *Cendana Medical Journal (CMJ)*, 9(2), 256–264. <https://doi.org/10.35508/cmj.v9i2.5978>