
**Efektivitas Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Nyeri Haid (*Dismenore*)
: *Literatur Review***

Defi Afriyanti¹, Novita Dewi Iswandari², Lisda Handayani³
^{1,2}Prodi Sarjana Kebidanan Fakultas Kesehatan Universitas Sari Mulia
³Prodi Diploma Tiga Fakultas Kesehatan Universitas Sari Mulia
* E-mail: defiafriyanti10@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: *Dismenore* adalah rasa tidak nyaman di perut bagian bawah sebelum dan selama haid. Angka kejadian *dismenore* di dunia sangat besar. Lebih dari 50% perempuan di setiap negara mengalami nyeri menstruasi. Di Amerika angka persentasenya 60% dan di Swedia sekitar 72 % sementara di Indonesia cukup tinggi yaitu 64,25 % dimana 54,89 % *dismenore* primer dan *dismenore* sekunder 9,36 %, prevalensi *dismenore* berkisar 45-95 % terjadi dikalangan wanita usia produktif. Upaya mengatasi *dismenore* dengan terapi komplementer sebagai metode alternatif yaitu pemberian aromaterapi, salah satu aromaterapi yang paling banyak digemari adalah lavender.

Tujuan: Mensintesis terapi komplementer berbasis bukti atau berdasarkan evidence based yang berkaitan dengan efektivitas pemberian aromaterapi lavender terhadap penurunan nyeri haid (*dismenore*).

Metode: Rancangan penelitian *literature review*. Kriteria jurnal yang digunakan disaring berdasarkan judul literatur, abstrak dan kata kunci atau *keyword* yaitu Aromaterapi Lavender, *Dismenore*, *Aromatherapy* Lavender, *Dysmenorrhoea*, *Dysmenorrhoea*

Simpulan: Metode inhalasi aromaterapi lavender adalah intervensi yang efektif untuk mengatasi *dismenore*

Kata Kunci: Aromaterapi Lavender, *Dismenore*, *Aromatherapy* Lavender, *Dysmenorrhoea*, *Dysmenorrhoea*.

***The Effectiveness Of Lavender Aromatherapy On Reducing Menstrual Pain (Dysmenorrhea):
Literature Review***

Abstract

Background: *Dysmenorrhea is discomfort in the lower abdomen before and during menstruation. The incidence of dysminorrhea in the world is very large. More than 50% of women in every country experience menstrual pain. In America the percentage is 60% and in Sweden 72%, while in Indonesia it is quite high, namely 64.25%, where 54.89% of primary dysminorrhea and secondary dysminorrhea are 9.36%, the prevalence of dysminorrhea is around 45-95% among women of productive age. Efforts to overcome dysminorrhea with complementary therapies as an alternative method, namely presenting aromatherapy, one of the most popular aromatherapy is lavender.*

Methods: *Literature review research design. The journal criteria used are based on literature titles, abstracts and keywords or keywords, namely Lavender Aromatherapy, Dysminore, Lavender Aromatherapy, Dysmenorrhea, Dysmenorrhea*

Results: *There was a decrease in the pain scale, where previously the average respondent experienced pain after being given lavender aromatherapy, the pain decreased to be mild. The results of the journal review show that there is an effect between offering lavender aromatherapy on reducing primary menstrual pain (dysminorrhea) using the inhalation method, effleurage massage, warm compresses and warm gel plaster compresses singly or in combination.*

Conclusion: *Lavender aromatherapy inhalation method is an effective intervention to treat dysminorrhea*

Keywords: *Lavender Aromatherapy, Dysminore, Lavender Aromatherapy, Dysmenorrhea, Dysmenorrhoea*

Pendahuluan

Dismenore adalah rasa tidak nyaman di perut bagian bawah sebelum dan selama haid.

Dismenore terjadi karena pelepasan prostaglandin yang berlebihan mengakibatkan kenaikan kontraksi uterus sehingga terjadi rasa nyeri saat menstruasi (Winkjosastro, 2014).

Angka kejadian *dysminore* di dunia sangat besar. Lebih dari 50% perempuan di setiap negara mengalami nyeri menstruasi. Di Amerika angka presentasinya 60% dan di

Swedia sekitar 72 % sementara di Indonesia cukup tinggi yaitu 64,25 % dimana 54,89 % *dysminore* primer dan *dysminore* sekunder 9,36 %, prevalensi *dysminore* berkisar 45-95 % terjadi dikalangan wanita usia produktif (Nugroho, dkk, 2019). *Dysminore* apabila tidak segera ditangani maka dapat menimbulkan gangguan fungsi sehari – hari, wanita tidak mampu beraktivitas 1-3 hari setiap bulan karena nyeri hebat, dari 30-60% wanita yang mengalami *dysminore*, sebanyak 7-15% tidak

pergi ke sekolah atau bekerja (Aningsih,dkk, 2018).

Penanganan yang dapat dilakukan yaitu secara farmakologis dan nonfarmakologis. Cara farmakologis salah satunya dengan pemberian obat-obatan golongan NSAID (*Non Steroidal Anti Inflammation Drugs*), namun membuat ketergantungan dan akan memberikan efek samping obat yang berbahaya bagi pasien, oleh karena itu diperlukan penanganan secara nonfarmakologis yang memiliki efek samping minimal karena menggunakan proses fisiologis (Rahayu, 2017).

Cara mengatasi *dismenore* dengan terapi komplementer sebagai metode alternatif diantaranya kompres hangat, senam (pilates)/yoga, istirahat, *endorphine masage*, terapi akupresure dan pemberian aromaterapi (Sadjarwo, 2016). Aromaterapi merupakan suatu pengobatan alternatif yang menggunakan bau-bauan atau wangi-wangian yang berasal dari senyawa-senyawa aromatik.

Salah satu aromaterapi yang cukup populer dan paling digemari adalah lavender,

dimana memiliki komponen utama yaitu linalol dan linalyl asetat. 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.

Penelitian yang berjudul “Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Skala Nyeri Haid Siswi Kelas X Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Sungai Ambawang Kabupaten Kubu Raya” hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum dilakukan intervensi pemberian aromaterapi lavender didapatkan skala nyeri terbanyak pada responden yaitu skala nyeri sedang 68,8%. Setelah diberikan intervensi dengan cara menghirup aromaterapi lavender 15-30 menit, didapatkan skala nyeri ringan 75%, molekul minyak lavender dibawa ke sel-sel reseptor dihidung ditransmisikan melalui olfactory ke otak kemudian ke sistem limbik merangsang hipotalamus untuk melepaskan hormon serotonin dan hormon endorpin, dimana fungsi hormon serotonin yaitu dapat memperbaiki suasana hati sedangkan hormon

endorphin sebagai penghilang rasa sakit (Pustikawaty, 2016). Penelitian ini sejalan dengan penelitian Purwanti (2015) yang berjudul “Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Tingkat Nyeri Disminorea Pada Siswi SMA Negeri I Kasihan Bantul Yogyakarta” menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan pemberian *massage effuerage* menggunakan aromaterapi lavender terhadap penurunan nyeri disminore dengan *p-value* 0,000.

Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti tertarik untuk melakukan *literatur review* penelitian dengan judul “Efektivitas Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Nyeri Haid (*Dismenore*)”.

Metode

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *literatur review*. Artikel/jurnal terbitan minimal tahun 2015. Berdasarkan hasil penelusuran terdapat 612 literatur yang berkaitan dengan topik penelitian namun hanya 14 literatur yang

sesuai kriteria peneliti, terdapat 10 jurnal nasional dan 4 jurnal internasional.

Hasil

Berdasarkan hasil dari artikel yang didapatkan dengan menggunakan kriteria literatur review, tahapan *literatur review* dan peta *literatur* didapatkan hasil bahwa inhalasi tunggal aromaterapi lavender terbukti efektif dalam menurunkan nyeri haid, dimana berdasarkan penelitian Astuti (2018) dengan cara inhalasi menggunakan difuser mencampur 2 tetes minyak lavender dengan 10 ml aquabides selama 15 menit kemudian dihirup uapnya terbukti berpengaruh terhadap penurunan nyeri haid dengan ($P < 0,05$) dimana sebelum pemberian aromaterapi lavender responden mengalami mengalami nyeri sedang (52%), nyeri ringan (52%) setelah diberikan mengalami penurunan menjadi nyeri ringan (52%) bahkan ada responden yang tidak nyeri sama sekali (48%). Menghirup aromaterapi lavender dalam bentuk lilin selama 60 menit juga efektif mengurangi nyeri haid, dimana sebelum menghirup aromaterapi skor nyeri haid 5,96 setelah diberikan inhalasi

aromaterapi lavender skor nyeri haid menjadi 4,77 dengan ($P < 0,000$) Yunianingrum (2018).

Selain itu meletakkan 3 tetes minyak esensial aromaterapi pada kapas dan mencium aroma tersebut 30 menit selama 3 hari pertama menstruasi dalam 2 siklus menstruasi, juga berpengaruh dalam menurunkan nyeri haid, terbukti pada siklus-0 haid (sebelum pemberian aromaterapi) rata-rata skor nyeri haid 7.27 dan pada siklus 1 setelah diberikan aromaterapi skor rata-rata nyeri haid menurun yaitu 5.09 dan siklus-2 menjadi 5.04 dengan ($P < 0,001$) (Nikjou, 2017).

Cara lain inhalasi tunggal menurut penelitian Zayeri (2019) meletakkan 3 tetes minyak atsiri/esensial ketelapak tangan kemudian menghirupnya selama 5 menit dengan jarak 7-10 cm dari hidung pada saat nyeri haid timbul, dilakukan per 6 jam selama 3 hari juga terbukti menurunkan nyeri haid, sebelum pemberian aromaterapi lavender siklus pertama haid skor rata-rata nyeri haid 5,7 dan setelah diberikan aromaterapi lavender mengalami penurunan skor nyeri haid di siklus kedua 0,52 dengan ($P < 0,001$).

Penelitian Azizah (2020) juga membuktikan inhalasi aromaterapi lavender selama 5-10 menit berpengaruh terhadap penurunan nyeri haid ($P < 0,002$). Penelitian Maharani (2016) juga membuktikan inhalasi aromaterapi dengan 30 menit, lebih efektif dalam menurunkan nyeri haid dengan ($P < 0,001$).

Selain inhalasi tunggal terdapat inhalasi kombinasi yang juga berpengaruh terhadap penurunan nyeri haid. Seperti kombinasi senam dan inhalasi aromaterapi lavender selama 3 hari pagi dan sore hari sebelum menstruasi, efektif menurunkan nyeri haid dengan ($P < 0,000$) dimana sebelum pemberian aromaterapi lavender siklus pertama haid skor rata-rata nyeri haid 5,7 dan setelah diberikan aromaterapi lavender mengalami penurunan skor nyeri haid di siklus kedua yaitu 0,52 (Usman, 2020).

Sedangkan penelitian Fhitriana (2016) mengatakan kombinasi pemberian terapi autogenik dan inhalasi aromaterapi lavender keduanya efektif dalam menurunkan nyeri haid, relaksasi autogenic dengan ($P < 0,046$).

dan pemberian aromaterapi lavender dengan (p<0,05).

Penelitian Koniyo (2019) pemberian terapi kompres plester hangat + aromaterapi lavender terbukti efektif terhadap penurunan nyeri haid (*dismenore*) (P< 0,000). Skor rata-rata nyeri haid sebelum intervensi 4,90 setelah dilakukan dua perlakuan kompres plester hangat dan aromaterapi lavender didapatkan 1.40.

Penelitian Kristianti (2018) membuktikan kompres hangat aromaterapi lavender selama 20 menit berpengaruh dalam mengatasi nyeri haid dengan (P<0,000).

Selain itu penggunaan aromaterapi lavender dengan cara pijat *effleurage* terbukti dapat menurunkan *dismenore* primer dengan (P< 0,001) dengan cara 2 tetes dicampur dengan 5 ml minyak almond manis dengan konsentrasi 2 %. Bakhtshirin (2015). Penelitian Azima (2015) juga mengatakan pijat *effleurage* aromaterapi lavender berpengaruh terhadap penurunan nyeri haid, (P< 0,001

Selain itu pijat *effleurage* menggunakan 2 tetes minyak lavender dicampur dengan 1 ml minyak zaitun selama 10 menit pada hari pertama menstruasi diulangi 6 jam juga berpengaruh terhadap penurunan *dismenore* dengan (P<0,000) Purwanti (2018).

Penelitian Adiputri (2018) juga membuktikan terdapat pengaruh terapi minyak lavender dengan teknik pijat *effleurage* efektif menurunkan intensitas *dismenore* secara bermakna dari 4,7 menjadi 2,6 dengan (P<0,00).

Pembahasan

Dismenore adalah suatu kondisi sakit atau nyeri didaerah perut bagian bawah yang terjadi sebelum dan selama haid. *Dismenore* terjadi akibat pelepasan berlebihan prostaglandin F2 alfa dari sel-sel endometrium uterus. Prostaglandin F2 alfa merupakan suatu perangsang kuat kontraksi otot polos miometrium dan kontraksi pembuluh darah uterus sehingga terjadi penyempitan pembuluh darah (*vasospasme*) yang mengakibatkan iskemia uterus dan menimbulkan rasa nyeri

hebat (Prawihardjo, 2016). Cara mengatasi *dismenore* melalui terapi komplementer salah satunya pemberian aromaterapi. Salah satu aromaterapi yang paling digemari adalah lavender, yang berasal dari bunga lavender berbentuk kecil dan berwarna ungu (Bakhtsirin, 2015). Minyak essensial dari bunga lavender (*Lavandula angustifolia*) dapat memberikan manfaat relaksasi. Hal ini karena efek dari kandungan minyak lavender yaitu linalyl acetate, dan linalool, dimana fungsi linalyl acetate untuk melonggarkan atau mengendorkan sistem saraf dan otot dalam kondisi tegang, sedangkan linalool memiliki manfaat untuk relaksasi (Azizah, 2020). Kriteria penggunaan aromaterapi lavender pada jurnal yang direview dilakukan pada pelajar/mahasiswa yang sudah haid, Menurut Wulandari (2018) Banyaknya tugas serta tuntutan akademik lainnya pada siswa, akan mengembangkan mekanisme pertahanan terhadap stressor yang akan memicu terjadinya stress. Faktor psikis seperti stres, merupakan salah satu faktor penyebab *dismenore*, ketika mengalami stres maka tubuh akan

memproduksi hormon estrogen dan hormon adrenalin secara berlebihan maka dapat menyebabkan peningkatan kontraksi uterus dan otot menjadi tegang sehingga mengakibatkan nyeri haid (Anurogo, 2011).

Responden mengalami *dismenore* primer, *dismenore* primer merupakan nyeri haid tanpa kelainan pada alat-alat genital dan masih bisa diatasi dengan terapi nonfarmakologis (Prawihardjo, 2011), selanjutnya siklus haid teratur menurut Hensin (2020) siklus haid tidak teratur menjadi indikasi adanya masalah kesuburan. Selama siklus menstruasi, ovarium akan menghasilkan hormon esterogen dan progesterone, tidak ada alergi dan tidak sedang mengkonsumsi obat alagetik.

Cara penggunaan aromaterapi secara inhalasi tunggal paling banyak digunakan, yaitu 6 jurnal inhalasi tunggal, 2 jurnal inhalasi kombinasi, 4 jurnal melalui pijat efflaurege, 1 jurnal dengan kompres hangat aromaterapi, serta 1 jurnal kombinasi kompres plester hangat dan aromaterapi, dari beberapa metode yang dilakukan pada yang dilakukan, metode

inhalasi secara tunggal paling banyak digunakan dan menunjukkan penurunan nyeri dismenore yang cukup signifikan dibandingkan metode tunggal ataupun kombinasi lainnya, dimana berdasarkan Jurnal Astuti (2018) menunjukkan sebelum diberikan aromaterapi (48%) nyeri ringan dan (52%) mengalami nyeri sedang sesudah dilakukan pemberian aromaterapi lavender (52%) tidak mengalami nyeri sama sekali dan (48%) nyeri ringan. Adapun cara penggunaannya yaitu ambil 2 tetes minyak atsiri/essensial lavender campur dengan aquabides 10 ml, diletakkan pada alat penguap elektrik (difuser) kemudian dihirup uapnya selama 15 menit. Penelitian ini didukung oleh Myeong Soo Lee (2018) di Korea mengatakan inhalasi aromaterapi adalah metode yang paling efektif karena menghirup minyak esensial adalah metode tercepat untuk memasukkan minyak esensial ke dalam tubuh.

Pemberian kombinasi kompres plester hangat dan inhalasi aromaterapi lavender juga efektif dimana kompres plester ini membuat pembuluh darah bagian tepi pada kulit melebar, pori-pori kulit menjadi terbuka

sehingga jaringan sel otot mendapatkan tambahan nutrisi dan oksigen, membantu meningkatkan penyuplaian darah ke bagian-bagian tubuh dan otot menjadi relaksasi sehingga menyebabkan penurunan nyeri (Koniyo, 2019). Selain itu kompres hangat aromaterapi juga dapat menurunkan nyeri haid dimana kompres hangat menyebabkan terjadinya pelebaran pembuluh darah (vasodilatasi) sehingga meningkatkan sirkulasi darah, meredakan iskemia pada sel-sel miometrium, menurunkan kontraksi otot polos miometrium, dan meningkatkan relaksasi otot serta mengurangi nyeri (Kristianti, 2018). Pemberian Pijat *effleurage* menggunakan aromaterapi melibatkan 2 tindakan yaitu: aromaterapi memicu sistem limbik dimana berperan dalam mengurangi nyeri, dan masase *effleurage* menggunakan minyak esensial melancarkan sirkulasi darah dan mengurangi spasme yang menyebabkan nyeri (Adiputri, 2018).

Berdasarkan hasil review jurnal yang dilakukan dimana seluruh jurnal penelitian menunjukkan ada pengaruh pemberian

aromaterapi lavender terhadap penurunan nyeri haid (*dismenore*) ($p \text{ value} < 0,005$). Ketika bau dari aromaterapi lavender diterima oleh reseptor di hidung lalu dikirimkan ke medulla spinalis sehingga meningkatkan gelombang-gelombang alfa di otak dan membantu untuk merasa relaksasi. Relaksasi ini akan mempengaruhi bahan transmiter akan mengeluarkan enkefalin serta serotonin. Serotonin mengakibatkan neuron lokal medulla spinalis dan mensekresi enkefalin. Enkefalin ini menimbulkan hambatan presinaptik pada serabut nyeri tipe C dan tipe A. Serabut ini mungkin mencapai inhibisi presinaptik dengan penghambatan saluran kalsium dalam membran ujung saraf dan mengaktifkan sistem analgesia sehingga dapat menekan seluruh atau hampir seluruh sinyal yang masuk melewati saraf perifer dan menurunkan bahkan menghilangkan nyeri.

Daftar Pustaka

- Adiputri, Ari N. W Darmiyanti N M, Candra I W. 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*. <https://www.msjonline.org/index.php/ijrms/article/view/4898>. [Diakses pada tanggal 28 September 2020].
- Aningsih. 2018. Pengaruh pemberian teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan intensitas nyeri haid (*dismenore*) pada mahasiswa di asrama sanggau landungsari Malang. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*. <https://publikasi.unitri.ac.id/index.php/fikes/article/download/756/597>. [Diakses pada tanggal 26 Oktober 2020].
- Astuti, Indria dan Lela. 2018. Pengaruh pemberian aroma terapi lavender terhadap *dismenore* pada remaja putri. *PINLITAMAS 1*. <http://repository2.stikesayani.ac.id/index.php/pinlitamas1/article/download/418/375>. [Diakses pada tanggal 28 September 2020].
- Azima S, Bakhshayesh HR, Kaviani M, Abbasnia K, Sayadi M. 2015. Comparison of the effect of massage therapy and isometric exercises on primary dysmenorrhea: a randomized controlled clinical trial. *Journal of pediatric and adolescent gynecology*. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26272447/>. [Diakses pada tanggal 26 Oktober 2020].

- Azizah, Nurul, Paramitha Amelia, Kusumawardani. 2020. *Inhalasi aromaterapi lavender dengan penurunan intensitas nyeri dismenorea pada remaja*. In: *Seminar Nasional*. <http://repository.ummat.ac.id/id/eprint/1109>. [Diakses pada tanggal 28 September 2020].
- Bakhtshirin F, Abedi S, YusefiZoj P, Razmjooee D. The effect of aromatherapy massage with lavender oil on severity of primary dysmenorrhea in Arsanjan students. *Iranian Journal Of Nursing And Midwifery Research*. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4325408/>. [Diakses pada tanggal 28 September 2020].
- Fithriana , Dina, Eva Marvia, Ageng Abdi Putra. 2016. Perbandingan pemberian terapi *relaksasi autogenik dan* aroma terapi terhadap penurunan tingkat nyeri haid (*dismenore*) pada siswi di MTS NW Samawa Sumbawa Besar. *Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*. <http://id.stikes-mataram.ac.id/e-journal/index.php/JPRI/article/view/28>. [Diakses pada tanggal 28 September 2020].
- Koniyo, Mira Astri Rini Fahriani Zees. 2018. Pemberian kompres plester hangat dan aromaterapi terhadap *dysmenorhea* remaja putri. *Jambura Health and Sport Journal*. <http://ejurnal.ung.ac.id/index.php/jhsj/article/view/2048>. [Diakses pada tanggal 28 September 2020].
- Kristianti, Shinta, Triatmi Andri Yanuarini, Lailatul Khusna. 2018. Kompres hangat aromaterapi lavender pada remaja putri yang mengalami dismenorea di Pondok Pesantren Al-Ma'ruf Kota Kediri. *Jurnal Ilmu Kesehatan*. <https://ejurnaladhkdr.com/index.php/jik/article/view/165>. [Diakses pada tanggal 28 September 2020].
- Maharani, Yuliana Vivian, Ery Fatmawati, Rahmah Widyaningrum. 2016. Pengaruh aromaterapi bunga lavender (*lavandula angustifolia*) terhadap intensitas nyeri haid (*dismenore*) pada mahasiswi STIKES Madani yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Madani Medik*. <https://jurnalmadanimedika.ac.id/index.php/JMM/article/view/71>. [Diakses pada tanggal 28 September 2020].
- Myeong Soo Lee, Hye Won Lee. 2018. Aromatherapy for managing pain in primary dysmenorrhea: a systematic review of randomized placebo-controlled trials. *Journal of Medicine*. Internet]. <https://www.mdpi.com/2077-0383/7/11/434>. [Diakses pada tanggal 28 September 2020].
- Nikjou R, Kazemzadeh R, Rostamnegan 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*. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5405632/>. [Diakses pada tanggal 28 September 2020].
- Nugroho, N., Hartati, I., W. and A. 2019. Pengaruh edukasi menstruasi melalui whatsapp terhadap self care dismenore pada remaja putri sma di kota bengkulu. *Journal of Nursing and Public Health*. <https://jurnal.unived.ac.id/index.php/jnp/article/view/793>. [Diakses pada tanggal 28 September 2020].

- Oktasari G, Misrawati, Utami GT. 2014. Perbandingan efektivitas kompres hangat dan kompres dingin terhadap penurunan dismenore pada siswi. *Jurnal Kesehatan*. <https://jom.unri.ac.id/index.php/JOMPSIK/article/view/351>. [Diakses pada tanggal 28 September 2020]
- Pustikawaty, R. 2016. Pengaruh aromaterapi lavender terhadap skala nyeri haid siswi kelas X Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Sungai Ambawang Kabupaten Kubu Raya. *Jurnal Proners*. <https://jurnal.untan.ac.id/index.php/jmk/eperawatank/article/view/16204>. [Diakses pada tanggal 28 September 2020].
- Prawirohardjo, S. 2011. Ilmu Kebidanan Edisi Tiga. Jakarta : Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Rahayu, Asri, Sinar Pertiwi, Siti Patimah. 2017. Pengaruh endorphine massage terhadap rasa sakit dismenore pada mahasiswi jurusan kebidanan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya tahun 2017. *Jurnal Bidan*. <https://www.neliti.com/id/publications/234031/pengaruh-endorphine-massage-terhadap-rasa-sakit-dismenore-pada-mahasiswi-jurusan>. [Diakses pada tanggal 28 September 2020].
- Usman, Lisdiyanti. 2020. Senam dismenorea dan aroma terapi lavender dalam menurunkan dismenorea. *Jambura Health and Sport Journal*. <https://ejournal.ung.ac.id/index.php/jhsj/article/view/7057> [Diakses pada tanggal 28 September 2020].
- Wiknjosastro, Hanifa. 2014. *Ilmu Kebidanan Edisi IV*. Jakarta: Bina Pustaka Sarwono Prawirohadjo.
- Yunianingrum, Esti, Yani Widyastuti. 2018. The effect of warm compress and aromatherapy lavender to decreasing pain on primary dysmenorrhea. *Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak*. <https://ejournal.poltekkesjogja.ac.id/index.php/ki/article/view/74>. [Diakses pada tanggal 28 September 2020].
- Zayeri F, Raisi Dehkordi Z, Hosseini-Baharanchi FS. 2019. The clinical efficacy of lavender oil inhalation on intensity of menstrual pain from primary dysmenorrhea. *J Herbmед Pharmacol*. https://www.researchgate.net/publication/334481698_The_clinical_efficacy_of_lavender_oil_inhalation_on_intensity_of_menstrual_pain_from_primary_dysmenorrhea. [Diakses pada tanggal 28 September 2020].

Tabel Review Artikel

Author (tahun)	Sumber artikel	Tujuan	Metode penelitian	Hasil/temuan
Fhitriana 2018	<i>Prima: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan</i> Http://id.stikes-mataram.ac.id/e-journal/index.php/jpri/article/viewfile/e/28/21	Menganalisa perbandingan pemberian aromaterapi dan terapi <i>relaksasi autogenik</i> terhadap penurunan tingkat nyeri haid (<i>dismenore</i>).	<i>Pra-eksperimental pre-pos test design two group</i>	Terapi <i>relaksasi autogenik</i> mempunyai pengaruh yang lebih kuat dibandingkan dengan pemberian aromaterapi lavender terhadap penurunan nyeri haid, didapatkan nilai signifikan $< \alpha(0,00 < 0,05)$ untuk terapi relaksasi autogenik dan $(0,046 < 0,05)$ untuk pemberian aromaterapi lavender
Koniyo 2019	<i>Jambura Health And Sport Journal</i> Https://ejournal.ung.ac.id/index.php/jhsj/article/viewfile/2048/1242	Mengetahui efektifitas pemberian kompres plester hangat dan aromaterapi lavender terhadap penurunan nyeri haid pada remaja puteri	<i>Pra-eksperimen dengan two group pra-post test design</i>	Pemberian terapi kompres plester hangat + aromaterapi lavender efektif terhadap penurunan nyeri haid (<i>dismenore</i>) ($p=$ value 0,000)
Maharani 2016	<i>Jurnal Kesehatan Madani Medika</i> Https://www.jurnalmadanimedika.ac.id/index.php/JMM/article/download/71/45	Mengidentifikasi pengaruh aromaterapi bunga lavender (<i>Lavandula angustifolia</i>) terhadap intensitas nyeri <i>dismenore</i>	Penelitian kuantitatif dengan pendekatan <i>quasy eksperimen dengan pretest-posttest one group</i>	Ada pengaruh pemberian aromaterapi bunga lavender terhadap intensitas nyeri haid ($p=$ value 0,000).
Usman 2020	<i>Jambura Health and Sport Journal</i> Https://ejournal.ung.ac.id/index.php/jhsj/article/download/7057/2254	Mengetahui efektivitas pelaksanaan senam <i>dismenore</i> dan aromaterapi dalam menurunkan nyeri haid	<i>Quasi experimental dengan rancangan one-group pretest-posttest design</i>	Ada pengaruh senam <i>dismenore</i> dan aromaterapi terhadap penurunan nyeri haid ($p=$ value 0,000).
Kristianti 2018	<i>Jurnal Ilmu Kesehatan</i> Https://www.ejurnaladhkdr.com/index.php/jik/article/download/165/141	Mengetahui perbedaan tingkat <i>dismenore</i> sebelum dan sesudah diberikan kompres hangat aromaterapi lavender pada remaja	<i>Pre-eksperimental pendekatan one-group pretest-posttest.</i>	Ada pengaruh kompres hangat aromaterapi lavender terhadap penurunan <i>dismenore</i> primer ($p=$ value 0,000).
Astuti 2018	<i>PINLITAMAS</i> http://repository2.stikesayani.ac.id/index.php/pinlitamas1/article/download/418/375	Mengetahui pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap <i>dismenore</i>	<i>Pra-eksperimen dengan desain penelitian one group pretest-posttest.</i>	Hasil ($p=$ value 0,000) menunjukkan ada pengaruh pemberian aromaterapi lavender dengan intensitas nyeri <i>dismenore</i> .
Yunianingrum 2018	<i>Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak</i> Http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/1702/1/SKRIPSI%20ESTI%20YUNIANINGRUM.pdf	<i>This study aimed to know the different mean Decrease pain of primary dysmenorrhea in given warm compress and Aromatherapy lavender.</i>	Desain eksperimen semu	Kompres hangat lebih efektif mengatasi <i>dismenore</i> primer ($p=$ value 0,000) namun aromaterapi lavender juga efektif dengan ($p=$ value 0,000)

Azizah 2019	<i>Jurnal Ilmu Farmasi dan Kesehatan</i> Http://202.52.52.22/index.php/farmasains/article/view/12507	<i>This study aimed to find out The picture of lavender aromatherapy inhalation in decreasing the intensity of Primary dysmenorrhea pain.</i>	Eksperimen semu dengan <i>pre-post test non equivalent control group design</i>	Pemberian aromaterapi lavender efektif dalam penurunan skor intensitas nyeri dismenore (p = value 0,002)
Ari Adiputri NW et al 2018	<i>International Journal of Research in Medical Sciences</i> https://dx.doi.org/10.18203/2320-6012.ijrms20182266	<i>This study aimed to find the effectiveness of lavender oil treatment using effleurage message technique towards dysmenorrhea intensity</i>	Metode desain pra-eksperimental desain deret waktu	Terapi minyak lavender dengan teknik pijat effleurage efektif menurunkan intensitas dismenore secara bermakna dari 4,7 menjadi 2,6 pada skala nyeri dengan rata-rata penurunan 2,43 (p = value 0,00)
Purwanti 2018	<i>Journal of health, Medicine and Nursing</i> Http://digilib.unisayogya.ac.id/4803/1/SIMMILARY-JHMN-AROMATHERAPY-13%25.pdf	<i>This study aimed to know the effect of aromatherapy lavender on the dysmenorrhoe pain levels</i>	Metode desain pra-eksperimental desain deret waktu	Ada pengaruh yang signifikan pemberian pijat effleurage dengan aromaterapi lavender terhadap penurunan dismenore (p = value 0,000)
Nikjou, at al 2016	<i>Annals of Medical and Health Sciences Research</i> DOI: 10.4103/amhsr.amhsr.52714	<i>This study aimed to investigate the effect of lavender aromatherapy on pain severity in primary dysmenorrhea.</i>	Uji klinis acak tersamar	aromaterapi lavender selama 2 bulan efektif dalam mengurangi keparahan nyeri dismenore primer (p = value <0,001)
Bakhtshirin, at al 2015	<i>Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research</i> http://www.ijnmrjournal.net/	<i>This study aimed to investigate the effect of aromatherapy massage on the severity of primary dysmenorrhea</i>	Metode uji klinis acak	Pijat lavender lebih efektif dalam penurunan nyeri dismenore primer dibandingkan dengan pijat plasebo (P = value 0,001).
Azima at al 2015	<i>Journal of Pediatric and Adolescent Gynecology</i> DOI: 10.1016/j.jpag.2015.02.003	<i>This study to aimed to compare the effect of massage and isometric exercises on primary dysmenorrhea.</i>	Desain uji coba terkontrol secara acak	Intensitas nyeri berkurang secara signifikan pada kelompok pijat lavender dan latihan. Penurunan lebih signifikan pada kelompok pijat ((P = value 0,001).
Zayeri at al 2019	<i>Journal of Herbed Pharmacology</i> http://www.herbedpharmacol.com	<i>This study aimed to evaluate the effect of inhalation of Lavandula angustifolia (lavender) essential oil on alleviating primary dysmenorrhea.</i>	Uji klinis tersamar ganda secara acak	Inhalasi lavender efektif mengurangi nyeri dismenore primer (P = value 0,001)