

Pemberian Aromaterapi Lemon dan Lavender terhadap Nyeri Dismenore pada Remaja : Literature Review

Giving Lemon and Lavender Aromatherapy on Dysmenorrhea Pain in Adolescents : Literature Review

Meilia Rahmawati Kusumaningsih¹, Hidayatus Sakinah^{2*}, Alfiah Rahmawati³

^{1,2,3}Program Studi Sarjana dan Pendidikan Profesi Bidan, Fakultas Kedokteran, Universitas Islam Sultan Agung, Semarang 50112, Indonesia

*Korespondensi Penulis : hidayatussakinah31@gmail.com

Abstrak

Latar belakang: Dismenore merupakan suatu kondisi nyeri yang sangat kuat pada perut bagian bawah, namun bisa menjalar sampai ke bagian bawah punggung, panggul, pinggang, paha atas sampai ke betis, hal tersebut terjadi pada saat wanita sedang mengalami menstruasi (Febriyanti et al., 2021). Aroma lemon (*citrus*) dan lavender (*lavandula agustifolia*) biasa digunakan dalam terapi komplementer aromaterapi, efek positif aromaterapi lemon dan lavender telah terbukti dapat mengurangi nyeri dan memberikan efek relaksasi atau menenangkan (Nurjanah, 2023; Dewi, 2013).

Tujuan: Melakukan analisis literatur mengenai pengaruh pemberian aromaterapi lemon dan lavender terhadap penurunan intensitas nyeri dismenorea pada remaja.

Metode: Artikel ini menggunakan metode literature review berdasarkan artikel penelitian terbaru yang terbit pada tahun 2019 sampai dengan 2023. Sumber database yang digunakan berbasis online antara lain PubMed dan Google Scholar, yang berasal dari Indonesia maupun negara lain yang menggunakan bahasa Inggris sesuai dengan topik pencarian.

Hasil: Penelusuran artikel penelitian didapatkan 10 artikel berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Artikel yang didapatkan meliputi 1 artikel internasional dan 9 artikel nasional. Dari artikel yang telah direview tersebut, dapat diketahui bahwa pemberian aromaterapi lemon dan lavender efektif menurunkan intensitas nyeri dismenore pada remaja.

Kesimpulan: Dari hasil literature review dapat ditarik kesimpulan bahwa peran aromaterapi lemon dan aromaterapi lavender dapat berpengaruh terhadap penurunan nyeri dismenorea pada remaja, mayoritas remaja yang mengalami dismenore merasakan penurunan nyeri setelah diberikan aromaterapi lemon maupun aromaterapi lavender.

Kata Kunci: Dismenore; Aromaterapi Lemon; Aromaterapi Lavender; Remaja

Abstract

Introduction: Dysmenorrhea is a condition of very strong pain in the lower abdomen, but can spread to the lower back, pelvis, waist, upper thighs to the calves, this occurs when women are menstruating (Febriyanti et al., 2021). The aromas of lemon (*citrus*) and lavender (*lavandula agustifolia*) are commonly used in complementary aromatherapy therapy. The positive effects of lemon and lavender aromatherapy have been proven to reduce pain and provide a relaxing or calming effect (Nurjanah, 2023; Dewi, 2013).

Objective: Conducting a literature analysis regarding the effect of providing lemon and lavender aromatherapy on reducing the intensity of dysmenorrhoea pain in adolescents.

Method: This article uses a literature review method based on the latest research articles published from 2019 to 2023. The online database sources used include PubMed and Google Scholar, which come from Indonesia and other countries that use English according to the search topic.

Result: Searching research articles found 10 articles based on inclusion and exclusion criteria. The articles obtained included 1 international article and 9 national articles. From the articles reviewed, it can be seen that giving lemon and lavender aromatherapy is effective in reducing the intensity of dysmenorrhoea pain in adolescents.

Conclusion: From the results of the literature review, it can be concluded that the role of lemon aromatherapy and lavender aromatherapy can influence the reduction of dysmenorrhoea pain in adolescents. The majority of adolescents who experience dysmenorrhoea feel a reduction in pain after being given lemon aromatherapy or lavender aromatherapy.

Keywords: Dymnorohea; Lemon Aromatherapy; Lavender Aromatherapy; Adolescents

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah masa peralihan atau kesinambungan dari masa kecil menuju masa yang lebih matang yang disebut kedewasaan. Perubahan fisik, emosional, sosial dan psikologis merupakan suatu tanda menuju masa peralihan atau disebut juga dengan masa remaja (1). Masa pubertas disebut juga dengan masa pematangan organ reproduksi biasanya terjadi antara usia 10 hingga 19 tahun, pada masa ini biasanya terjadi menstruasi pada remaja putri (2). Keluarnya darah dari rahim wanita dengan siklus yang teratur disebut juga dengan menstruasi. Menstruasi merupakan suatu tanda rahim siap untuk dilakukan pembuahan (3).

Saat menstruasi wanita terkadang mengalami nyeri, nyeri yang dialami setiap wanita berbeda-beda gejalanya, mulai dari mulas, sakit perut seperti ditusuk-tusuk, kaki lemas, ada juga yang sampai pingsan, kondisi tersebut bisa disebut dengan dismenore (4). Dismenore merupakan suatu kondisi nyeri yang sangat kuat pada perut bagian bawah, namun bisa menjalar sampai ke bagian bawah punggung, panggul, pinggang, paha atas sampai ke betis, hal tersebut terjadi pada saat wanita sedang mengalami menstruasi. Biasanya nyeri terjadi sesaat sebelum haid, pada saat haid, sampai dengan hari terakhir siklus haid. Rasa sakit yang berlangsung terus-menerus, menghalangi pasien untuk melakukan aktivitas (5).

Berdasarkan data *World Health Organization (WHO)* tahun 2018, rata-rata remaja perempuan yang menderita dismenore di seluruh dunia lebih dari 50% setiap negara. Angka kejadian dismenore di Indonesia, pada tahun 2018 adalah 107.673 orang (6). Prevalensi dismenore di Indonesia sebesar 64,25% meliputi 54,89% dismenore primer serta 9,36% dismenore sekunder. Jenis dismenore primer adalah dismenore yang tidak berdasarkan keadaan patologis, sebaliknya dismenore sekunder adalah dismenore yang berdasarkan keadaan patologis, semacam menderita endometriosis atau kista ovarium. Dismenore primer biasanya bermula setelah menstruasi pertama pada waktu 6 sampai 12 bulan, sedangkan nyerinya berdurasi 8 sampai 72 jam (7).

Dampak dismenore yang terjadi pada remaja putri antara lain terganggunya rasa nyaman, pola aktifitas serta selera makan menurun, pola tidur dan hubungan interpersonal terganggu, selain itu juga sulit berkonsentrasi ketika belajar maupun bekerja. Nyeri dismenore yang dialami remaja saat menstruasi juga mempengaruhi perasaan remaja dan status emosionalnya, karena itu biasanya remaja membatasi aktivitas harian mereka khususnya aktivitas belajar di sekolah (8). Penatalaksanaan dismenore umumnya dapat dilakukan melalui terapi farmakologi dan non farmakologi (9). Secara farmakologi penanganan dapat menggunakan obat pereda nyeri atau analgesik. Obat pereda nyeri memang dapat meredakan rasa sakit, namun jika terus menerus digunakan dapat berdampak buruk bagi kesehatan dan mengakibatkan kecanduan. Aromaterapi termasuk dalam terapi non farmakologi yang dapat dimanfaatkan sebagai pereda nyeri, manfaat aromaterapi yaitu meredakan nyeri pada saat menstruasi (10).

Aromaterapi adalah senyawa aromatik yang menghasilkan wangi-wangian yang dapat digunakan sebagai metode pengobatan alternatif (11). Aroma yang dihasilkan minyak esensial dari aromaterapi dapat mengurangi rasa nyeri dan memberikan efek relaksasi. Dari segi harga aromaterapi juga tergolong murah, mudah didapat serta aman digunakan (12). Minyak esensial, sabun mandi, garam, dupa dan lilin merupakan berbagai macam bentuk aromaterapi. Penggunaan aromaterapi dapat melalui inhalasi, difusi, pijat, kompres, atau perendaman (13). Minyak esensial yang dihirup merangsang sel reseptor penciuman, kemudian impuls ditransmisikan menuju ke sistem limbik atau pusat emosional otak. Efek yang dihasilkan aromaterapi yaitu menimbulkan relaksasi, menenangkan, dan sirkulasi darah menjadi meningkat (14).

Aroma lemon (*citrus*) biasa digunakan dalam terapi komplementer aromaterapi. Beberapa efek positif aromaterapi lemon telah terbukti mengurangi rasa sakit atau nyeri dalam berbagai kasus. Aromaterapi lemon dapat mengurangi nyeri menstruasi karena mengandung senyawa anti depresif (15). Nyeri dan kecemasan dapat diredakan dengan aromaterapi lemon. Kandungan utama dalam aromaterapi lemon adalah limeone, yang berfungsi mengurangi nyeri dan menghasilkan efek relaksasi serta menenangkan, hal itu terjadi karena sistem kerja hormon prostaglandin yang terhambat (5). Selain aromaterapi lemon ada juga aromaterapi lavender (*lavandula agustifolia*) yang menghasilkan efek relaksasi. Lavender adalah salah satu bunga yang sering digunakan dalam pembuatan aromaterapi. Linalyl asetat dan linalool merupakan kandungan utama dari bunga lavender yang dapat menghasilkan efek relaksasi. Selain digunakan sebagai aromaterapi, teh herbal, sabun mandi, dan produk kecantikan yang ada di Indonesia juga menggunakan lavender sebagai campurannya (16).

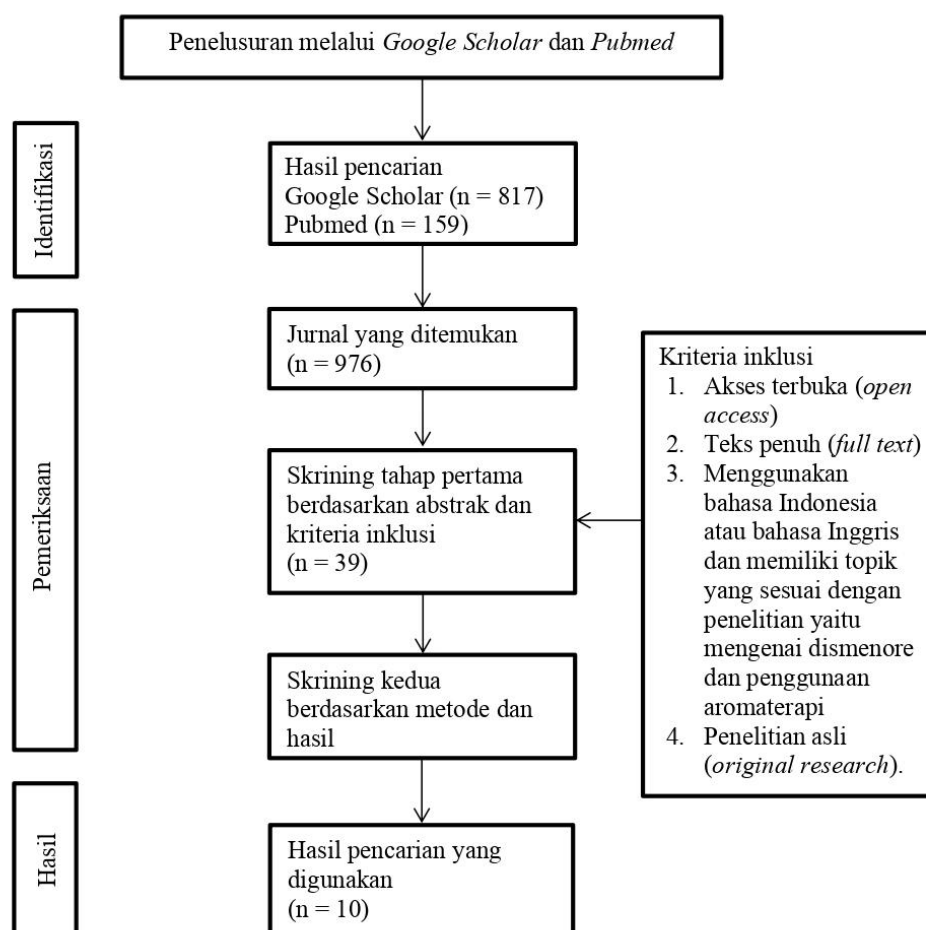
Berdasarkan hal tersebut, penulis tertarik untuk meneliti lebih lanjut tentang hal ini. Penelitian *literature review* menggunakan literature-literatur yang telah melakukan penelitian terkait, untuk mengetahui pengaruh pemberian aromaterapi lemon dan lavender terhadap nyeri dismenorea pada remaja. Tujuan penelitian ini untuk menganalisis literature mengenai pengaruh pemberian aromaterapi lemon dan lavender terhadap nyeri dismenorea pada remaja.

METODE

Penulisan artikel ini menggunakan *literature review* dari hasil pencarian sistematis menggunakan database *Google Scholar* dan *Pubmed*, kata kunci yang digunakan dalam bahasa Indonesia “Dismenore”, “Aromaterapi

Lemon”, “Aromaterapi Lavender”, “Remaja” dan dalam bahasa Inggris “*Dysmenorhea*”, “*Aromatherapy*”. Pemilihan artikel dibatasi dalam kurun waktu penerbitan 5 tahun terakhir pada tahun 2019 sampai tahun 2023. Kriteria inklusi yaitu: 1) Akses terbuka (*open access*); 2) Teks penuh (*full text*); 3) Menggunakan bahasa Indonesia atau bahasa Inggris dan memiliki topik yang sesuai dengan penelitian yaitu mengenai dismenore dan penggunaan aromaterapi; 4) Penelitian asli (*original research*). Selain itu, untuk kriteria eksklusi yaitu: data yang tidak bisa diakses secara lengkap.

Didapatkan 976 artikel dari hasil pencarian 5 tahun terakhir, skrining tahap awal dilakukan berdasarkan kriteria inklusi dan abstrak didapatkan 39 artikel, skrining tahap kedua berdasarkan metode serta hasil didapatkan 19 artikel, kemudian dari hasil skrining terakhir setelah artikel ditelaah dan disesuaikan dengan judul, didapatkan 10 artikel yang akan dilakukan analisis, yang berasal dari 1 Jurnal Internasional dan 9 Jurnal Nasional.



Gambar 1. Diagram PRISMA Pencarian Artikel

HASIL

Tabel 1. Hasil Penelitian Artikel Terpilih

No	Peneliti Tahun	Judul	Metode	Sampel	Analisis Data	Hasil Penelitian
1.	Helmia Meinika, Lusi Andriani 2022	Perbedaan Pemberian Aromaterapi Lemon Dan Aromaterapi Lavender Terhadap Nyeri Haid (Dismenore) Pada Remaja Putri	<i>Quasi Experiment</i> dengan pendekatan <i>two group pretest-postest</i>	30 Responden	Uji <i>Wilcoxon</i> dan Uji <i>Mann-Whitney</i>	Teknik analisis data menggunakan Uji <i>Wilcoxon</i> dan Uji <i>Mann-Whitney</i> . Rata-rata tingkat nyeri dismenore pada remaja putri sebelum diberikan aromaterapi lemon adalah (5.20), dan sebelum diberikan aromaterapi lavender adalah (5.33). Setelah diberikan aromaterapi lemon diperoleh rata-rata (3.07) dan setelah

						diberikan aromaterapi lavender juga sama, rata-rata (3.07). Sehingga ditemukan selisih dari nilai rata-rata tersebut. Artinya terdapat perbedaan tingkat nyeri dismenore sebelum dan sesudah diberikan intervensi aromaterapi lemon dan lavender dengan nilai <i>p value</i> 0.000 (<0.05).
2.	Djumi Widarti, Ribkha Itha Idhayanti, Arum Lusiana 2021	<i>Effectiveness of Warm Water Compress With Lemon Aromatherapy and Lavender Aromatherapy Against Primary Dysmenorrhea Pain Levels</i>	Pre-Experiment dengan pendekatan One Group Pre-Post-test design	37 Responden	Uji Wilcoxon dan Uji Mann-Whitney	Hasil uji statistik menunjukkan nilai <i>p-value</i> sebesar $0,00 < 0,05$ yang berarti H_0 ditolak dan H_a diterima artinya dapat disimpulkan bahwa kombinasi kompres air hangat dan aromaterapi lemon dengan kombinasi kompres air hangat dan aromaterapi lavender efektif menurunkan nyeri dismenore.
3.	Vita Febriyanti, Vevi Suryenti Putri, Rahmi Dwi Yanti 2021	Pengaruh Aromaterapi Lemon (<i>Citrus</i>) terhadap Skala Nyeri Dismenorea pada Mahasiswi Program Studi Ilmu Keperawatan STIKes Baiturrahim Jambi	Pre-Experiment dengan pendekatan one-group-pre-test-post-test	20 Responden	Uji Paired t-Test	Hasil uji statistik dengan menggunakan Uji Paired T Test menunjukkan nilai <i>p-value</i> 0.000 ($p < 0.05$). Dari hasil tersebut diketahui bahwa ada pengaruh aromaterapi lemon (<i>citrus</i>) terhadap skala nyeri dismenorea pada mahasiswi Program Studi Ilmu Keperawatan STIKes Baiturrahim Jambi.
4.	Antri Ariani, Yanyan Mulyani, Rosifa 2023	Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lemon terhadap Penurunan Dismenore pada Remaja Putri	Pre-Experiment dengan pendekatan one-group-pre-test-post-test-design	35 Responden	Uji Paired sample t-test	Hasil uji statistik dengan menggunakan Uji T dependen (<i>paired sample T-test</i>) diperoleh rata-rata tingkat dismenore sebelum diberikan aromaterapi lemon adalah 4,29 dan setelah diberikan aromaterapi lemon nilai rata-ratanya menurun menjadi 2,26. Diperoleh nilai <i>p-value</i> 0.000 ($p < 0.05$). Pada penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pemberian aromaterapi lemon terhadap penurunan dismenore pada Remaja Putri.
5.	Faola Tusyukriyah, Siti Aisah 2022	Intervensi Aromaterapi Lemon Untuk Mengatasi Dismenore	Desain deskriptif	2 Responden	Dengan pendekatan studi kasus berdasarkan proses asuhan keperawatan, yang meliputi tahapan pengkajian, perumusan diagnosa, perencanaan, implementasi dan evaluasi	Hasil studi menunjukkan bahwa pada kedua subjek terdapat perbedaan skala nyeri sebelum dan sesudah diberikan intervensi, dimana skala nyeri menurun dari skala nyeri sedang (4-6) menjadi skala nyeri ringan (1-3) pada kedua subjek. Dari penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa aromaterapi lemon mampu menurunkan nyeri dismenore pada remaja putri.

6.	Lisdianyanti Usman 2020	Senam Dismenorea Dan Aroma Terapi Lavender Dalam Menurunkan Dismenorea	<i>Quasi Experiment dengan pendekatan one-group-pre-test-post-test design</i>	100 Responden	Uji <i>Wilcoxon</i>	Pada penelitian ini ditemukan bahwa sebelum diberikan senam dan aroma terapi rata-rata nyeri haid (pre-test) adalah 4,94 dan sesudah diberikan senam dan aroma terapi rata-rata nyeri haid (post-test) adalah 2,58. Hasil uji statistik menunjukkan nilai p-value $0,000 < 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa adanya pengaruh penerapan senam dismenorea dan aroma terapi terhadap penurunan nyeri haid pada siswi kelas XI di SMA Negeri 1 Telaga. Kedua jenis intervensi tersebut dapat dijadikan rekomendasi untuk mengurangi nyeri haid.
7.	Farid Zayeri, Ziba Raisi Dehkordi, Fatemeh Sadat Hosseini Baharanchi 2019	<i>The Clinical Efficacy Of Lavender Oil Inhalation Intensity Of Menstrual Pain From Primary Dysmenorrhea</i>	<i>This randomized double-blinded clinical trial</i>	96 Responden	<i>Generalized estimation equations method</i>	Rata-rata \pm standar deviasi (SD) usia siswa adalah $20,32 \pm 1,38$ tahun. Tidak ada perbedaan signifikan ditemukan dalam karakteristik demografi dan menstruasi antara kelompok. Rata-rata VAS tidak berbeda secara signifikan antar kelompok pada awal. Inhalasi lavender mengurangi rata-rata \pm skor dismenore primer SD sebesar $2,92 \pm 0,2$ menurut VAS secara signifikan selama 48 jam pertama disesuaikan dengan VAS dasar ($P < 0,001$).
8.	Rina Nuraeni, Arin Nurholipah 2021	Aromaterapi Lavender Terhadap Intensitas Nyeri Haid (Dysmenorrhea) Pada Mahasiswi Tingkat II	<i>Pre-Experiment dengan pendekatan one group pretest-posttest design</i>	20 Responden	Uji <i>Wilcoxon</i>	Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa sebelum diberikan aromaterapi lavender kurang dari setengah (35,0%) intensitas nyeri haid adalah berat. Sesudah diberikan aromaterapi lavender kurang dari setengah (40,0%) intensitas nyeri haid adalah sedang. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa nilai ($\rho = 0,001$). Dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa, Aromaterapi lavender berpengaruh terhadap intensitas nyeri haid (dysmenorrhea) pada mahasiswi tingkat II di STIKes YPIB Majalengka.
9.	Eka Oktavianto, Endar Timiyatun, Suryati 2021	Efektifitas "magic cool" aromaterapi lavender terhadap penurunan skor nyeri dismenorea	<i>Pre-Experiment dengan pendekatan one group pre-post test design without control</i>	40 Responden	Uji <i>Paired sample t-test (uji t-dependent)</i>	Pada penelitian ini ditemukan bahwa rata-rata skala nyeri dismenorea sebelum diberikan intervensi 7,40, setelah diberikan perlakuan pertama selama 5 menit rata-rata skala dismenorea menjadi turun 6,30, kemudian diberikan kembali perlakuan kedua selama 5 menit, rata-rata skala menjadi turun 5,0, setelah itu dilanjutkan kembali perlakuan ketiga selama 5 menit nyeri

						menjadi turun dengan rata-rata skala 3,6. Nilai Δ mean yaitu -3,8, nilai t hitung sebesar 10,56 dan nilai p sebesar 0,000 (nilai $p < 0,05$). Dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa pemberian <i>magic-cool</i> aromaterapi lavender efektif terhadap penurunan nyeri dismenorea pada remaja.
10.	Rauda Rauda, Syahroni Damanik 2021	Pengaruh Kombinasi Musik dan Aromaterapi Lavender terhadap Penurunan Intensitas Dismenore Primer	Quasi <i>experiment</i> dengan rancangan <i>non equivalent control-group design</i>	56 Responden	Uji <i>Paired sample t-test</i>	Hasil uji statistik menunjukkan kedua kelompok memiliki nilai $p < 0,0001$ hal ini menunjukkan ada pengaruh yang signifikan dari gabungan musik dan aromaterapi lavender terhadap penurunan intensitas dismenore primer $p = 0,046$ dan <i>effect size</i> sebesar 0,26 (sedang).

PEMBAHASAN

Peran Aromaterapi Lemon terhadap Nyeri Dismenore pada Remaja

Aromaterapi lemon (*citrus*) berpengaruh secara signifikan terhadap nyeri dismenore pada remaja. Penggunaan terapi komplementer atau manajemen non farmakologis yaitu penggunaan aromaterapi lemon direkomendasikan karena dari segi biaya tergolong murah atau ekonomis, mudah didapatkan, banyak manfaat dan minim efek samping, karena pada pengobatan ini bersifat holistik. Selain itu, aromaterapi lemon juga lebih direkomendasikan dibanding pengobatan farmakologis menggunakan obat-obatan karena jika dalam jangka waktu panjang dikonsumsi dapat menimbulkan efek samping atau ketergantungan (17). Limonene merupakan kandungan utama yang terkandung pada lemon, memiliki fungsi membatasi sistem kerja hormon prostaglandin, hal itu menjadikan rasa sakit dapat berkurang dan mengontrol sikloginase I dan II. Dengan menghirup aromaterapi lemon membantu untuk merasa rileks karena gelombang-gelombang alfa dalam otak meningkat (18).

Aromaterapi bekerja melalui inhalasi. Ketika menghirup aromaterapi, beberapa sel neuron menafsirkan aromanya kemudian mengirimkannya ke pusat emosional otak, dan mengirimkannya menuju hipotalamus setelah itu akan diproses oleh otak. Elemen yang mudah menguap mendorong senyawa aromatik yang terkandung pada minyak menuju ujung hidung anda, menghasilkan pesan balasan melalui sistem peredaran darah yang dikirimkan ke seluruh tubuh. Pesan yang dikirimkan menyeluruh ke tubuh akan diubah sebagai tindakan dan zat kimia saraf dilepaskan dalam bentuk emosi seperti kegembiraan, relaksasi, dan ketenangan. Oleh karena itu, untuk meredakan nyeri haid dapat menggunakan aromaterapi lemon (19). Selain bekerja dengan inhalasi, aromaterapi lemon dapat bekerja melalui alat diffuser, cara melakukannya yaitu dengan menyalakan sumber panas kemudian teteskan beberapa tetes minyak esensial ke dalam diffuser (21).

Penerapan aromaterapi lemon dilakukan dalam tiga sesi selama tiga hari, dengan satu intervensi berlangsung selama 30 menit dalam setiap sesi. Proses pemberian pada kedua subjek aromaterapi lemon adalah sebagai berikut : Tingkat nyeri haid diukur terlebih dahulu pada subjek sebelum intervensi dimulai, setelah itu subjek disarankan untuk rileks dan dianjurkan selama 30 menit menghirup aromaterapi lemon. Tingkat nyeri dismenore pada subjek kemudian dilakukan pengukuran kembali memakai alat ukur *Numeric Rating Scale* (NRS) (9). Penggunaan aromaterapi melalui alat diffuser, diberikan dengan cara mencampur 3 tetes cairan aromaterapi ke dalam 10 ml air kemudian di masukkan ke dalam diffuser, dan dipancarkan uapnya selama 30 menit (22).

Diperoleh 5 artikel yang menggunakan subjek penelitian pemberian aromaterapi lemon terhadap nyeri dismenore pada remaja. Dari hasil review yang telah dipaparkan pada artikel diatas menunjukkan bahwa adanya pengaruh yang signifikan pada pemberian aromaterapi lemon terhadap nyeri dismenore pada remaja. Penelitian Meinika dan Andriani (2022) menyatakan bahwa ada perbedaan rata-rata tingkat nyeri dismenore pada remaja putri sebelum dan setelah dilakukan pemberian aromaterapi lemon, yaitu sebelum diberikan adalah (5.20) dan rata-rata setelah diberikan adalah (3.07), dengan nilai P -value = 0.000 (< 0.05). Hal tersebut menunjukkan terdapat penurunan yang signifikan terhadap tingkat nyeri dismenore pada remaja putri di Wilayah Kerja Puskesmas Kuala Lempuing Kota Bengkulu Tahun 2021 (2).

Dalam penelitian Widarti dkk (2021) menyatakan bahwa terdapat perbedaan rata-rata intensitas nyeri sebelum dan setelah pemberian kompres air hangat dan aromaterapi lemon, terjadi penurunan rata-rata yang sebelumnya 3,89, turun menjadi 1,63. Hal tersebut menunjukkan nilai Sig. (2-tailed) $< 0,05$ ($0,00 < 0,05$) oleh karena

itu Ho ditolak dan Ha diterima dapat diartikan bahwa kompres air hangat dan aromaterapi lemon efektif terhadap penurunan nyeri dismenore (19).

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Febriyanti dkk (2021) terdapat perbedaan skala nyeri dismenorea yaitu sebelum diberikan intervensi 4-5 (skala sedang), mean 4,45, standar deviasi 0,510. Sesudah diberikan intervensi 2-4 (skala ringan – sedang), mean 3,25, standar deviasi 0,716. Dengan nilai P-value = 0.000 (<0.05) dapat ditarik kesimpulan bahwa ada pengaruh aromaterapi lemon (citrus) terhadap skala nyeri dismenorea pada mahasiswi Program Studi Ilmu Keperawatan STIKes Baiturrahim Jambi (5).

Didukung oleh penelitian Ariani dkk (2023) aromaterapi lemon yang bekerja melalui inhalasi menunjukkan bahwa ada perbedaan rata-rata tingkat dismenore sebelum dan setelah diberikan aromaterapi lemon, yaitu sebelum diberikan perlakuan 4,29 dan setelah diberikan perlakuan menjadi 2,26. Diperoleh nilai p-value 0.000 ($p < 0.05$), dari hasil tersebut terdapat penurunan yang signifikan antara pengaruh pemberian aromaterapi lemon terhadap penurunan dismenore pada Remaja Putri (20).

Dalam penelitian Tusyukriyah dan Aisah (2022) setelah diberikan aromaterapi lemon melalui alat diffuser selama 3 hari pada 3 kali pertemuan, menunjukkan bahwa skala nyeri pada kedua subjek mengalami penurunan dari yang awalnya subjek mengeluh nyeri sedang (4-6) turun menjadi ringan (1-3). Hal ini karena adanya efek relaksasi yang dihasilkan dari aromaterapi lemon sehingga dapat menurunkan skala nyeri (9).

Peran Aromaterapi Lavender terhadap Nyeri Dismenore pada Remaja

Aromaterapi lavender (*Lavandula Augustifolia*) merupakan aromaterapi yang berpengaruh terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja. Aromaterapi lemon sering digunakan dalam bidang klinis kebidanan dan ginekologi psikomatis, untuk terapi non farmakologis. Manfaat aromaterapi lavender yaitu untuk mengatasi dismenore dan sebagai perawatan mengatasi nyeri (14). Bahan utama yang terkandung dalam aromaterapi lavender adalah linalool dan linalyl asetat, fungsi dari linalool yaitu menjadi sedatif dan merelaksasi, karena hal itu maka nyeri haid menjadi turun. Sedangkan fungsi dari linalyl asetat yaitu melemaskan dan meregangkan ketegangan pada saraf dan otot (23).

Aromaterapi lavender dapat digunakan untuk teknik relaksasi dalam mengurangi nyeri haid dismenore (24). Aroma yang berasal dari aromaterapi lavender menghasilkan osmon atau gugus steroid yang terkandung dalam kelenjar keringat yang berfungsi untuk merangsang neurokimia dalam otak sebagai penenang kimia alami (25). Penurunan intensitas nyeri dismenore dapat dipengaruhi oleh pemberian inhalasi aromaterapi lavender (*Lavandula Augustifolia*) (26). Ketika aromaterapi lavender (*Lavandula Augustifolia*) dihirup, elemen yang terkandung dalam aromaterapi akan dibawa menuju sel-sel reseptor hidung, ketika elemen-elemen tersebut melekat ke rambut halus hidung, pesan elektrokimia akan dihasilkan kemudian ditransfer menuju saluran penciuman yang ada di otak, dan dibawa menuju ke pusat emosional otak (28). Hipotalamus menjadi terangsang sehingga hormon endorphen dan hormon serotonin dilepaskan. Hormon serotonin memiliki manfaat untuk menjadikan suasana hati menjadi senang atau memperbaiki mood, sedangkan hormon endorphen memiliki manfaat untuk menimbulkan rasa nyaman dan tenang sehingga nyeri yang dirasakan akan hilang secara alami (29). Menghirup aromaterapi lavender dalam waktu 5 – 10 menit dapat membuat otot yang tegang menjadi kendur, serta aliran darah yang sempit dapat terbuka sehingga kekuatan nyeri dismenore menjadi turun (30).

Magic-cool aromaterapi adalah suatu cara non farmakologi, dilakukan selama 15 menit dengan cara teteskan minyak esensial lavender sebanyak 5 tetes kedalam sapu tangan dengan kondisi dingin serta lembab, usapkan ke wajah, leher, serta tangan, sambil aromanya dihirup. *Magic cool* bekerja dengan inhalasi. Minyak esensial lavender menghasilkan efek sejuk, dingin dan menyegarkan, hal ini mendukung dalam penanganan nyeri dismenorea (32). Lavender akan menghasilkan aroma yang dapat membuat gelombang alfa menjadi meningkat, serta dapat membuat tubuh menjadi rileks (33).

Diperoleh 7 artikel yang menggunakan subjek penelitian pemberian aromaterapi lavender terhadap nyeri dismenore pada remaja. Dari artikel tersebut 2 diantaranya membahas tentang pengaruh aromaterapi lemon dan lavender sama seperti yang sudah dipaparkan diatas, dan untuk 4 artikel yang lain hanya membahas tentang aromaterapi lavender saja. Hasil review pada artikel-artikel tersebut menunjukkan bahwa adanya pengaruh yang signifikan pada pemberian aromaterapi lavender terhadap nyeri dismenore pada remaja.

Penelitian yang dilakukan Meinika dan Andriani (2022) menunjukkan bahwa ada perbedaan rata-rata tingkat nyeri dismenore, rata-rata tingkat nyeri sebelum diberikan aromaterapi lavender (5.33), dan sesudah diberikan aromaterapi lavender (3.07). Diperoleh nilai P-value = 0.000 (<0.05) artinya terdapat perbedaan tingkat nyeri dismenore sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi lavender di Wilayah Kerja Puskesmas Kuala Lempuing Kota Bengkulu Tahun 2021 (2).

Didukung oleh penelitian Widarti (2021) yang menunjukkan terdapat perbedaan rata-rata intensitas nyeri sebelum dan sesudah pemberian kompres air hangat dan aromaterapi lavender, terjadi penurunan rata-rata yang sebelumnya 3,83 turun menjadi 2,33. Diperoleh nilai Sig. (2-tailed) < 0,05 (0,00 < 0,05) oleh karena itu H0 ditolak

dan Ha diterima dapat disimpulkan bahwa kompres air hangat dan aromaterapi lavender efektif membuat nyeri dismenorea menjadi turun (19).

Dalam penelitian Usman (2020) menunjukkan bahwa terdapat perbedaan rata-rata tingkat dismenore sebelum dan sesudah diberikan senam dan aroma terapi, pada (pre-test) 4,94 dan pada (post-test) 2,58. Hal ini menunjukkan setelah diberikan senam dan aromaterapi responden mengalami penurunan nyeri haid (dismenore). diperoleh nilai Sig. 0,000 ($p < 0,05$) oleh karena itu H_0 ditolak, artinya senam dismenore dan aroma terapi berpengaruh terhadap penurunan nyeri haid pada siswi kelas XI di SMA Negeri 1 Telaga (27).

Penelitian yang dilakukan Zayeri dkk (2019) menunjukkan bahwa pada siklus pertama, rata-rata VAS (*Visual Analogue Scale*) tidak berbeda secara signifikan antar kelompok pada awal ($P=0,06$), namun pada siklus kedua, VAS awal secara signifikan lebih rendah pada kelompok lavender ($P=0,024$). Untuk titik waktu lain di kedua siklus, rata-rata VAS di kelompok lavender lebih rendah secara signifikan dibandingkan kelompok plasebo ($P < 0,001$). Dapat disimpulkan bahwa inhalasi lavender mampu menurunkan nyeri haid sesuai VAS 10 poin. Efektivitas inhalasi lavender yang diamati dalam pengurangan dismenore primer sebagai terapi murah tanpa bukti efek samping mendukung minat untuk potensi penerapan terapi ini (30).

Dalam penelitian Nuraeni dan Arin (2021) mengatakan bahwa setelah menghirup aromaterapi lavender, 20 responden tidak mengalami kenaikan nyeri, 14 responden mengalami penurunan nyeri, dan ada 6 responden tetap mengalami nyeri. Hal ini menunjukkan penurunan nyeri dialami oleh sebagian besar responden. Didapatkan nilai p-value sebesar $0,001 < 0,05$ yang artinya ada pengaruh aromaterapi lavender pada kekuatan nyeri haid pada mahasiswa tingkat II di STIKes YPIB Majalengka (31).

Sejalan dengan penelitian Oktavianto dkk (2021) yang menunjukkan bahwa skor nyeri dinilai menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS), penilaian dilakukan sebelum dan sesudah pemberian intervensi atau perlakuan. Rata-rata skala nyeri dismenore sebelum diberikan perlakuan 7,40, setelah diberikan perlakuan pertama selama 5 menit rata-rata skala dismenore menjadi turun 6,30, kemudian diberikan perlakuan kedua selama 5 menit, rata-rata skala menjadi turun 5,0, setelah itu dilanjutkan lagi perlakuan ketiga selama 5 menit nyeri menjadi turun dengan rata-rata skala 3,6. Diperoleh nilai mean sebesar -3,8, nilai *t hitung* sebesar 10,56 dan nilai $p < 0,000$ (nilai $p < 0,05$). Dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa pemberian *magic-cool* aromaterapi lavender efektif terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja (32).

Didukung oleh penelitian Rauda dan Damanik (2021) penggunaan aromaterapi lavender menggunakan difuser sehingga Minyak esensial yang dihirup akan menuju ke paru-paru, hal tersebut berdampak baik untuk fisik dan psikologis. Diperoleh nilai p-value sebesar $0,046 < 0,05$ yang berarti bahwa ada pengaruh antara kombinasi musik serta aromaterapi lavender terhadap penurunan tingkat nyeri dismenore (22).

KESIMPULAN DAN SARAN

Studi ini menyimpulkan bahwa peran aromaterapi lemon dan aromaterapi lavender dapat berpengaruh terhadap penurunan nyeri dismenorea pada remaja. Mayoritas remaja yang mengalami dismenore merasakan penurunan nyeri setelah pemberian aromaterapi lemon maupun aromaterapi lavender. Aromaterapi ini merupakan tindakan non farmakologis yang cukup direkomendasikan untuk mengatasi nyeri dismenore karena harganya yang terjangkau, mudah didapatkan, praktis, efisien ketika digunakan, serta minim efek samping dan aman bagi tubuh. Jenis terapi non farmakologis ini dapat dipromosikan kepada remaja dalam mengatasi dismenore dan menjadi rekomendasi juga untuk tenaga kesehatan khususnya bidan dalam memberikan informasi kepada pasien. Hasil studi ini dapat menjadi suatu bentuk informasi atau pengetahuan yang baru mengenai kegunaan aromaterapi untuk kesehatan, dan pada penelitian selanjutnya dapat digunakan sebagai referensi.

DAFTAR PUSTAKA

1. Wulandari S. Perilaku Remaja. Semarang: Mutiara Aksara; 2019.
2. Meinika H, Andriani L. Perbedaan Pemberian Aromaterapi Lemon Dan Aromaterapi Lavender Terhadap Nyeri Haid (Dismenore) Pada Remaja Putri. *J Media Kesehat*. 2022;15(1):64–75.
3. Ani M, Aji SP, Sari IN, Rismawati S, Patimah M, Nisa HK, et al. *Manajemen Kesehatan Menstruasi*. Padang: Global Eksekutif Teknologi; 2022.
4. Sukarni I, Wahyu P. *Buku Ajar Keperawatan Maternitas dilengkapi Contoh Askep*. Yogyakarta: Nuha Medika; 2013.
5. Febriyanti V, Putri VS, Yanti RD. Pengaruh Aromaterapi Lemon (Citrus) terhadap Skala Nyeri Dismenorea pada Mahasiswi Program Studi Ilmu Keperawatan STIKes Baiturrahim Jambi. *J Akad Baiturrahim Jambi*. 2021;10(1):74.
6. Daniel Martinus F, Gunawan D, Frida Utari S. Pengaruh Pemberian Jus Wortel Terhadap Penurunan Derajat

- Dismenore Pada Remaja Putri SMA Negeri 9 Pekanbaru. *Zo Kedokt Progr Stud Pendidik Dr Univ Batam*. 2022;12(1):16–23.
7. Larasati, T. A. A, Alatas F. Dismenore Primer dan Faktor Risiko Dismenore Primer pada Remaja. *Majority*. 2016;5(3):79–84.
 8. Puspita L, Anjarwati T. Pengaruh Latihan Abdominal Stretching terhadap Intensitas Nyeri Haid pada Siswi SMK Pelita Gedongtataan Kabupaten Pesawaran. 2019;1:215–22.
 9. Tussyukriyah F, Aisah S. Intervensi Aromaterapi Lemon Untuk Mengatasi Dismenore. 2022;
 10. Nurpratiwi, Yousriatin F, Maulidiyah U. Pengaruh Pemberian Aroma Terapi Lemon (Citrus) Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore. 2019;38–45.
 11. Putri AD, Anwar Y. Pengaruh Inhalasi Aromaterapi terhadap Nyeri Haid pada Remaja. 2019;29–49.
 12. Marzouk TMF, El-Nemer AMR, Baraka HN. The effect of aromatherapy abdominal massage on alleviating menstrual pain in nursing students: A prospective randomized cross-over study. *Evidence-based Complement Altern Med*. 2013;2013.
 13. Solehati T, Kosasih CE. Konsep dan aplikasi relaksasi dalam keperawatan maternitas. Bandung: PT. Refika Aditama; 2015.
 14. Maharani YV, Fatmawati E, Widyaningrum R. Pengaruh Aromaterapi Bunga Lavender (*Lavandula Angustifolia*) terhadap Intensitas Nyeri Haid (Dismenore) pada Mahasiswi STIKES Madani Yogyakarta. *J Kesehat Madani Med*. 2016;7(1):43–9.
 15. Nurjanah FW. Pengaruh Aromaterapi Lemon (Citrus) terhadap Penurunan Dismenorea (Litterature Review). 2023;5(1):18–24.
 16. Dewi a. P. Aromaterapi Lavender Sebagai Media Relaksasi. *E-Jurnal Med Udayana [Internet]*. 2013;2(1):21–53. Available from: <http://ojs.unud.ac.id/index.php/eum/article/download/4871/3657>
 17. Putri DMP, Amalia RN. Terapi Komplementer : Konsep Dan Aplikasi Dalam Keperawatan. Yogyakarta: Pustaka Baru Press; 2019.
 18. Rambi CA, Bajak C, Tumbale E. Pengaruh Aromaterapi Lemon (Citrus) Terhadap Penurunan Dismenore Pada Mahasiswi Keperawatan the Influence of Lemon (Cytrus) Aromatherapy on the Reduce Dysmenorrhea in Female Students. *J Ilm Sesebanua*. 2019;3:27–34.
 19. Widarti D, Itha R, Lusiana A. Effectiveness of Warm Water Compress With Lemon Aromatherapy and Lavender Aromatherapy Against Primary Dysmenorrhea Pain Levels. *Midwifery Nurs Res*. 2021;3(1):41–8.
 20. Ariani A, Mulyani Y, Rosifa R. Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lemon terhadap Penurunan Dismenore pada Remaja Putri. *J Kebidanan Harapan Ibu Pekalongan*. 2023;10(2):126–33.
 21. Craig H. What is aromatherapy? 2022;1–4.
 22. Rauda R, Damanik S. Pengaruh Kombinasi Musik dan Aromaterapi Lavender terhadap Penurunan Intensitas Dismenore Primer. 2021;26:71–5.
 23. Hidayati RBN. Pengaruh aromaterapi lavender terhadap penurunan nyeri dismenore pada mahasiswa kebidanan Universitas Ngudi Waluyo. Universitas Ngudi Waluyo; 2019.
 24. Fithriana D. Perbandingan pemberian terapi relaksasi autogenik dan aroma terapi terhadap penurunan tingkat nyeri haid (dismenore) pada siswi di MTs NW Samawa Sumbawa Besar. In 2016.
 25. Mokoginta F, Jama F, Padhila NI. Lilin Aromaterapi Lavender Dapat Menurunkan Tingkat Dismenore Primer. *Wind Nurs J*. 2021;1(2):113–22.
 26. Ariningtyas N, Uluwiyatun, Adhistry Y. Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Dysmenorrea Pada Siswi SMK Negeri 2 Sewon Bantul Tahun 2017. *Kesehat “Samodra Ilmu” [Internet]*. 2019;10(2):204–15. Available from: <https://stikes-yogyakarta.e-journal.id/JKSI/article/download/58/53>
 27. Usman L. SENAM DISMENOREA DAN AROMA TERAPI LAVENDER DALAM. 2020;2(2):53–9.
 28. Nikjou R, Kazemzadeh R, Rostamnegad M, Moshfegi S, Karimollahi M, Salehi H. The effect of lavender aromatherapy on the pain severity of primary dysmenorrhea: A triple-blind randomized clinical trial. *Ann Med Health Sci Res*. 2016;6(4):211.
 29. Raisi Dehkordi Z, Hosseini Baharanchi FS, Bekhradi R. Effect of lavender inhalation on the symptoms of primary dysmenorrhea and the amount of menstrual bleeding: A randomized clinical trial. *Complement Ther Med [Internet]*. 2014;22(2):212–9. Available from: <http://dx.doi.org/10.1016/j.ctim.2013.12.011>
 30. Zayeri F, Dehkordi ZR, Hosseini-baharanchi FS. The clinical efficacy of lavender oil inhalation on intensity of menstrual pain from primary dysmenorrhea. 2019;8(3):218–23.
 31. Nuraeni R, Arin N. AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP INTENSITAS NYERI HAID (DYSMENORRHEA) PADA MAHASISWI TINGKAT II. 2021;5:178–85.
 32. Oktavianto E, Timiyatun E, Suryati S. Efektifitas “magic cool” • aromaterapi lavender terhadap penurunan skor nyeri dismenorea. *Heal Sci Pharm J*. 2021;5(3):81–7.

33. Susanti YA. Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Intensitas Dismenore Pada Remaja Di Desa Cengkok Kabupaten Kediri Tahun 2015. *J Kesehat Ibu dan Anak (Mother Child Med Sci Journal)*. 2016;2(1):52–8.