

ABSTRAK

Angka kejadian *dismenorea* di Indonesia sebesar 64.25% yang terdiri dari 54,89% *dismenore* primer dan 9,36% *dismenorea* sekunder. Nyeri menstruasi yang hebat pada remaja dapat mengganggu kegiatan sehari-hari bahkan sampai tidak masuk sekolah. Salah satu pengobatan alternative untuk *dismenore* yaitu aromaterapi lavender yang memiliki kandungan antidepresan dan antibiotik yang dapat menenangkan dan meredakan nyeri menstruasi.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh aromaterapi lavender terhadap *dismenore* primer pada remaja putri melalui Literature Review.

Jenis penelitian ini menggunakan *Literature Review* dengan pendekatan *Systematic Literature Review* yang di dapat dari *Google Scholar*, *Science Direct* dan *PubMed*. Populasi penelitian ini sebanyak 1.095 jurnal dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dengan memilih subjek berdasarkan kriteria inklusi dan eklusi. Sampel penelitian sebanyak 7 jurnal memiliki skor 8 pada 2 jurnal dan skor 6 pada 5 jurnal dengan kategori Grade A yang berarti layak digunakan untuk penelitian dan di uji kelayakannya menggunakan JBI (*Joanna Briggs Institute*).

Hasil analisis dari 7 jurnal terdapat bahwa aromaterapi lavender dapat menurunkan *dismenore* primer pada remaja putri karna ada kandungan *Linalyl* asetat berfungsi untuk mengendorkan dan melemaskan sistem saraf dan otot yang sedang dalam keadaan tegang dan *linalool* berperan sebagai relaksasi dan sedatif sehingga dapat menurunkan *dismenore*. Kesimpulan pada penelitian ini bahwa ada pengaruh aromaterapi lavender terhadap *dismenore* primer pada remaja putri. Berdasarkan penelitian disarankan untuk tenaga kesehatan agar disampaikan kepada remaja putri yang mengalami *dismenore* primer bahwa menggunakan aromaterapi lavender dapat menurunkan nyeri menstruasi.

Kata kunci : aromaterapi lavender, *dismenore* primer, remaja putri
Daftar Pustaka : 39 Buku (2010-2018)
3 Website (2011-2021)
11 Jurnal (2012-2021)

ABSTRACT

The incidence of dysmenorrhea in Indonesia is 64.25% consisting of 54.89% primary dysmenorrhea and 9.36% secondary dysmenorrhea. Severe menstrual pain in adolescents can interfere with daily activities even to the point of not attending school. One alternative treatment for dysmenorrhea is lavender aromatherapy which contains antidepressants and antibiotics that can soothe and relieve menstrual pain.

The purpose of this study was to determine the effect of lavender aromatherapy on primary dysmenorrhea in adolescent girls through Literature Review.

This type of research uses Literature Review with a Systematic Literature Review approach obtained from Google Scholar, Science Direct and PubMed. The population of this study was 1,095 journals with a sampling technique using purposive sampling by selecting subjects based on inclusion and exclusion criteria. The research sample as many as 7 journals has a score of 8 in 2 journals and a score of 6 in 5 journals with the Grade A category, which means it is suitable for research and is tested for feasibility using JBI (Joanna Briggs Institute).

The results of the analysis from 7 journals showed that lavender aromatherapy can reduce primary dysmenorrhea in adolescent girls because it contains Linalyl acetate which functions to relax and relax the nervous system and muscles that are in a state of tension and linalool acts as a relaxation and sedative so that it can reduce dysmenorrhea. The conclusion of this study is that there is an effect of lavender aromatherapy on primary dysmenorrhea in adolescent girls. Based on the research, it is recommended for health workers to convey to young women who experience primary dysmenorrhea that using lavender aromatherapy can reduce menstrual pain.

Keywords : adolescent girls, primary dysmenorrhea, lavender aromatherapy

References : 39 Books (2010-2018)

3 Websites (2011-2021)

11 Journals (2012-2021)