



KOMPRES HANGAT DAN AROMATERAPI LAVENDER BERPENGARUH TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI DISMENORE PRIMER (*MENSTRUAL DISORDER THERAPY*)

Nur Puspa Fajriyati¹, Yeni Koto², Yani Handayani³

^{1,2,3} Universitas Indonesia Maju, Program Studi Keperawatan, Indonesia

Email Korespondensi: puspa.fajriyati@gmail.com

ABSTRAK

Dismenore adalah nyeri saat menstruasi, biasanya disertai kram yang berpusat di perut bagian bawah. Sifat dan tingkat rasa sakit ini dapat bervariasi, dari yang ringan sampai berat. Penyakit ini yang mengharuskan pasien untuk beristirahat selama ber jam-jam atau berhari-hari dikarenakan keadaan yang hebat sehingga melepaskan diri dari pekerjaan dan rutinitas. Salah satu alternatif pertama yaitu kompres hangat, adapun alternative kedua yaitu dengan penggunaan aromaterapi lavender. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh terapi kompres hangat dan aromaterapi lavender terhadap intensitas nyeri dismenore primer pada siswi kelas XI SMA Negeri 1 Sukaresmi Cianjur Tahun 2022. Penelitian ini yaitu jenis penelitian *quasi eksperimen* dengan rancangan penelitian *two group comparison pretest-posttest design*. Teknik sampling menggunakan *purposive sampling* dengan jumlah sampel penelitan 20 responden. penelitian dari pengukuran post-test $P\text{-Value} = 0,001$ Uji *Independent Sample T-Test* H_0 ditolak dan sampel mendukung adanya pengaruh yang bermakna. Terdapat pengaruh kompres hangat dan aromaterapi lavender terhadap intensitas nyeri dismenore primer pada siswi kelas XI SMA Negeri 1 Sukaresmi Cianjur.

Kata Kunci : Kompres Hangat, Aromaterapi Lavender, Dismenore

ABSTRACT

Dysmenorrhea is pain during menstruation, usually accompanied by cramps centered in the lower abdomen. The nature and level of this pain can vary, from mild to severe. This disease requires the patient to rest for hours or days due to extreme conditions so that they break away from work and routine. One of the first alternatives is warm compresses, while the second alternative is using lavender aromatherapy. Purpose to determine the effect of warm compress therapy and lavender aromatherapy on the intensity of primary dysmenorrhea pain in class XI students at SMA Negeri 1 Sukaresmi Cianjur in 2022. This research is a type of quasi-experimental research with a two-group comparison pretest-posttest design. The sampling technique uses purposive sampling with a total sample of 20 respondents. Result: research from post-test measurements $P\text{-Value} = 0.001$ Independent Sample T-Test H_0 was rejected and the sample supports a significant influence. There is an effect of warm compresses and lavender aromatherapy on the intensity of primary dysmenorrhea pain in class XI students of SMA Negeri 1 Sukaresmi Cianjur.

Keywords: Warm Compresses, Lavender Aromatherapy, Dysmenorrhea

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan salah satu tahap dalam kehidupan manusia yang sering disebut sebagai masa pubertas yaitu masa peralihan dari anak-anak ke masa dewasa. Pada tahap ini remaja akan mengalami suatu perubahan fisik, emosional dan social sebagai ciri dalam masa pubertas, dan dari berbagai ciri pubertas tersebut. Menurut WHO (World Health Organization) usia remaja merupakan suatu periode transisi dalam upaya menemukan jati diri dan kedewasaan biologis serta psikologi. Usia tersebut merupakan periode kritis sehingga perlu dibina dan dibimbing dengan benar. Remaja yang dimaksud adalah mereka yang berusia antara 10 – 19 tahun. Menurut hasil survey Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2011 jumlah penduduk usia 10 – 19 tahun mencakup 22,9 % dari jumlah penduduk Indonesia (Dinkes, 2012). Pada awal masa pubertas, kadar hormone LH (luteinizing hormone) dan FSH (Follicle-stimulating hormone) akan meningkat, sehingga merangsang pembentukan hormone seksual. Pada remaja putri, peningkatan kadar hormone tersebut menyebabkan pematangan payudara, ovarium, Rahim dan vagina serta dimulainya siklus menstruasi. Disamping itu juga timbulnya ciri-ciri seksual sekunder, misalnya tumbuhnya rambut kemaluan dan rambut ketiak. Pubertas pada remaja putri umumnya terjadi pada usia 9-16 tahun.

Menstruasi adalah pelepasan lapisan jaringan endometrium dengan darah yang terjadi secara berkala dan di bawah pengaruh hormone reproduksi. Durasi rata-rata pendarahan menstruasi adalah 5-7 hari dan siklus rata-rata adalah 28 hari. Menstruasi dapat menyebabkan masalah serius bagi wanita dan salah satu penyakit yang paling umum adalah dismenore. Dismenore adalah rasa tidak nyaman pada perut bagian bawah sebelum dan selama menstruasi. Hal ini terjadi karena pelepasan prostaglandin yang berlebihan menyebabkan peningkatan kontraksi uterus sehingga menimbulkan nyeri saat menstruasi (Yunianingrum, 2018) Dismenore adalah nyeri saat menstruasi, biasanya disertai kram yang berpusat di perut bagian bawah. Sifat dan tingkat rasa sakit ini dapat bervariasi, dari yang ringan sampai berat. Penyakit ini yang mengharuskan pasien untuk beristirahat selama ber jam-jam atau sehari-hari dikarenakan keadaan yang hebat sehingga melepaskan diri dari pekerjaan dan rutinitas. Hampir semua wanita mengalami rasa tidak nyaman pada perut bagian bawah saat menstruasi. Rahim terdiri dari otot-otot yang juga berkontraksi dan berelaksasi. Kontraksi otot rahim biasanya tidak terasa tetapi kontraksi yang kuat dan sering mengganggu aliran darah ke rahim dan menimbulkan rasa sakit. (Yunianingrum, 2018)

Dismenore primer timbul sejak menstruasi hari pertama sampai hari ke tigadan biasanya akan hilang sendiri seiring berjalannya waktu. Dismenore sekunder di definisikan sebagai nyeri menstruasi yang diakibatkan adanya anatomi ataupun makroskopik yang patologis dari pelvic, seperti yang terjadi pada wanita dengan endometriosis atau pelvic inflammatory disease (PID) yang kronik. Nyeri pada dismenore primer sangat mengganggu aktivitas sehari-hari, sehingga berbagai upaya dilakukan baik secara farmakologis maupun non farmakologis untuk mengatasi nyeri ini. Secara farmakologis pada sebagian wanita yang merasakan dismenore seringkali menggunakan obat-obatan anti nyeri yang banyak dijual dipasaran. Namun hal ini dapat berefek ketergantungan seseorang terhadap obat-obatan anti nyeri tersebut. Secara non farmakologis dapat dilakukan dengan beberapa teknik mengatasi nyeri diantaranya distraksi, relaksasi dan kompres hangat.

Menurut WHO, 1.769.425 (90%) wanita menderita dismenorea, di mana 10-15% di antaranya menderita dismenorea berat. Nyeri haid (dismenore) sangat umum di seluruh dunia, dengan rata-rata lebih dari 50% wanita di setiap negara menderita dismenorea. Insiden dismenore di Amerika Serikat adalah dari 30% sampai 50% wanita usia subur. Sekitar 10% sampai 15% dari mereka terpaksa kehilangan pekerjaan, sekolah dan kesempatan hidup

keluarga. Di Swedia, seorang wanita berusia 19 tahun ditemukan memiliki kejadian dismenore sebesar 72,42% nya. Di India, prevalensi dismenore adalah 73,83%, dismenorea berat 6,32%, dismenorea sedang 30,37% dan dismenorea ringan 63,29%. Di Jepang, kejadian dismenorea primer adalah 46 dari 27,3 pasien penolakan sekolah. Prevalensi dismenore di Indonesia adalah 107.673 (64,25%), di mana 59.671 (54,89%) adalah dismenore primer dan 9.496 (9,36%) dismenore sekunder (Herawati, 2017). Angka kejadian dismenorea pada wanita usia subur berkisar antara 45% hingga 95%. Dismenore primer pada remaja 60-75%. Dilaporkan 30% sampai 60% (7% sampai 15%) remaja putri dengan dismenore tidak Bersekolah (Julioe, 2017) Berdasarkan data departemen kesehatan RI, angka kejadian dismenore di Indonesia sebesar 64,52% yang terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder. Data hasil penelitian angka kejadian dismenore di Jawa Barat cukup tinggi, yaitu sebanyak 54,9 % wanita mengalami dismenore, terdiri dari 24,5% mengalami dismenore ringan, 21,28% mengalami dismenore sedang dan 9,36% mengalami dismenore berat Nurhidayati (2010) melakukan penelitian di Cianjur menemukan bahwa prevalensi nyeri dismenore ringan yaitu sebesar 56,6% dan 43,3% mengalami dismenore berat dan di puskesmas Cianjur kota terdapat 95 kasus dismenore (Alihar, 2018).

Pada studi pendahuluan dengan melakukan wawancara terhadap 15 orang siswi SMA Negeri 1 Sukaresmi Cianjur, sebagian besar siswa yang mengalami nyeri saat menstruasi diobati dengan minum obat yang dibeli di apotek (60%), minum jamu (30%), tidur dan ditinggal sendiri (10%). Setiap siswa akan mengalami nyeri selama satu atau dua hari dan akan memilih strategi koping yang berbeda. Dismenore primer yang terjadi pada siswi SMA yang ada di wilayah Kabupaten Cianjur, dari dua perbandingan di dapatkan hasil; Di SMA Negeri 2 Cianjur Jumlah siswi sebanyak 689 orang dengan rata-rata siswi yang mengalami dismenore primer setiap bulannya kurang lebih 15 orang siswi (UKS 2022). Sedangkan di SMA Negeri 1 Sukaresmi Cianjur jumlah siswi 770 orang. Dari Jumlah tersebut sebanyak 90% dari tiap kelas mengalami dismenore primer, hampir setiap hari 1 pulang pada saat belajar karena mengalami dismenore primer sedangkan jumlah rata-rata siswi yang mengalami dismenore primer berdasarkan jumlah kunjungan ke UKS yaitu siswi kelas XI. Salah satu upaya untuk mengatasi masalah tersebut yaitu dengan berkonsultasi ke dokter dan minum obat-obatan. Masih banyak yang sungkan untuk pergi ke dokter melakukan check up atau pemeriksaan agar mengetahui masalah yang diderita. Banyak sekali yang mengalami dismenore tanpa patologis pelvis sebesar 50%, tidak mampu beraktivitas 1-3 hari setiap bulan dikarenakan nyeri hebat dan tidak masuk sekolah ada 25%. Laporan hasil penelitian sebesar 52% pelajar tidak dapat beraktivitas dengan baik saat menstruasi berlangsung.

Dampak yang dialami oleh dismenore sangat besar bagi remaja putri dan menyebabkan terganggunya aktivitas sehari-hari. Remaja putri yang mengalami kram menstruasi (dismenorea) saat menstruasi mungkin akan kesulitan untuk melakukan aktivitas, terutama belajar di sekolah. Efek dismenore termasuk mual, muntah, diare, termasuk gangguan aktivitas sehari-hari dan penurunan kinerja. Banyak wanita masih menganggap kram menstruasi sebagai hal yang normal dan percaya bahwa rasa sakit akan hilang dalam satu atau dua hari. Padahal, nyeri haid yang parah bisa menjadi tanda atau gejala suatu penyakit seperti endometriosis, yang bisa menyebabkan masalah pada keturunan. (Sallika, 2010). Banyak yang menganggap hal ini sepele tanpa pengobatan yang tepat, tetapi meskipun ada banyak cara untuk menghilangkan rasa sakit, pengobatan sementara dengan obat antiinflamasi nonsteroid (NSAID) dapat diberikan. Pengobatan farmakologis dengan pemberian obat secara terus menerus dapat menyebabkan gangguan saluran cerna dan kerusakan ginjal. Oleh karena itu, terapi nonfarmakologis atau komplementer harus ditangani dengan efek samping yang minimal. Nyeri haid atau dismenore dapat diatasi dengan terapi farmakologis dan nonfarmakologis, terapi farmakologi pemberian analgesik, hormon, prostaglandin non-steroid, pelebaran serviks. Terapi nonfarmakologis meliputi

kompres hangat, latihan relaksasi, aromaterapi. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui mana yang sangat berpengaruh dari intervensi Kompres hangat dan Aromaterapi Lavender mengidentifikasi karakteristik remaja yang mengalami nyeri dismenore primer, mengetahui rata-rata nyeri dismenore primer yang dirasakan remaja putri sebelum dan sesudah diberikan kompres hangat, mengetahui rata-rata nyeri dismenore primer yang dirasakan remaja putri sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi lavender, mengetahui adanya perbedaan skala nyeri sebelum dan sesudah dilakukan terapi kompres hangat di SMA Negeri 1 Sukaresmi Cianjur.

METODE PENELITIAN

Penelitian yang digunakan merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan rancangan penelitian eksperimen semu (Quasy Experiment). Pada penelitian eksperimen semu tidak memiliki ciri-ciri rancangan eksperimen sebenarnya, karena variabel-variabel yang seharusnya dikontrol atau dimanipulasi tidak dapat atau sulit dilakukan. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui Pengaruh Pemberian Kompres Hangat dan Aromaterapi Lavender pada Siswi kelas XI di SMA Negeri 1 Sukaresmi Cianjur Tahun 2022. Rancangan penelitian ini menggunakan two group comparison pretest-posttest design. Penelitian ini dilakukan dengan randomisasi yaitu mengelompokkan dua kelompok perlakuan yaitu kelompok eksperimen dengan kompres hangat dan kelompok pembandingan dengan aromaterapi lavender yang dilakukan secara acak atau random pada subjek sesuai kriteria. Pretest akan dilakukan pada kelompok eksperimen dan kelompok pembandingan, Intervensi diberikan pada kelompok eksperimen dengan menggunakan metode kompres hangat dan kelompok pembandingan menggunakan metode aromaterapi lavender, setelah dilakukan posttest pada kelompok eksperimen dan kelompok pembandingan. Perbedaan hasil pretest dan posttest kedua kelompok dapat disebut sebagai pengaruh dari intervensi dan perlakuan. Penelitian dilaksanakan di SMA Negeri 1 Sukaresmi Cianjur yang dilaksanakan pada 23 Januari 2023 – 23 Februari 2023 waktu pelaksanaan dari mulai pukul 09.00 WIB. Populasi dalam penelitian ini adalah semua siswi kelas XI SMA Negeri 1 Sukaresmi Cianjur yang berjumlah 51 orang, Penelitian ini menggunakan minimal sampel kelompok berdasarkan rumus diatas adalah 17. Untuk mengantisipasi hilangnya sampel pada proses penelitian ini ditambahkan 10% dari total sampel (Sastroasmoro, S dan Ismael, 2011). Sehingga jumlah sampel yaitu = 18,8 atau dibulatkan menjadi 20. Jadi total sampel pada kelompok penelitian adalah 20.

Teknik yang akan digunakan dalam penelitian ini, yaitu teknik consecutive sampling Teknik consecutive sampling adalah teknik penentuan sampling dimana semua subyek yang datang dan memenuhi kriteria pemilihan dimasukkan dalam penelitian sampai jumlah subyek yang diperlukan terpenuhi, pertimbangan yang dilakukan oleh peneliti dalam pemilihan sampel adalah dengan cara menentukan kriteria, dimana kriteria pemilihan terdiri dari kriteria inklusi dan eksklusi. Teknik pengolahan Data yang digunakan adalah *Editing* merupakan kegiatan mereview isi suatu form atau kuisioner. Peneliti mengumpulkan data kuisioner dari responden untuk memastikan kelengkapan tanggapan keterbacaan tanggapan yang sesuai dan konsisten, *Scoring* data untuk menilai dan memberikan skor pada jawaban responden, kriteria pada skala nyeri dibagi menjadi 4 tingkatan, 0 = Tidak ada nyeri, 1-3 = Nyeri ringan, 4-6 = Nyeri sedang, 7-10 = Nyeri Berat. *Entry* data, peneliti menggunakan aplikasi SPSS untuk memasukkan data yang sudah diberikan kode. *Tabulating*, Peneliti menyusun data dan membuat tabel distribusi frekuensi sesuai kriteria penelitian untuk tabulasi data. *Cleaning*, peneliti melakukan pemeriksaan kembali guna mengecek ada atau tidaknya kesalahan pengumpulan data. Jika terdapat kesalahan maka akan segera dikoreksi. Analisis data yang digunakan untuk menguji hipotesis dalam penelitian ini adalah aplikasi *Statistical Products and Services Solutions* (SPSS). Uji validitas dan reliabilitas tidak digunakan dalam penelitian

ini karena dalam penelitian ini menggunakan instrumen penelitian baku, yaitu kuesioner *NRS*, peneliti menyajikan data hasil penelitian dengan membuat tabel dan narasi untuk membaca hasil dari tabel yang ditunjukkan.

HASIL PENELITIAN

Data hasil penelitian Pengaruh Kompres Hangat Dan Aromaterapi Lavender Terhadap Intensitas Nyeri Dismenore Primer pada Siswi Kelas XI Di SMA Negeri 1 Sukaresmi Cianjur selama 7 hari bulan Januari 2022 yang di peroleh dari hasil pengumpulan data 20 responden, penyajian data penelitian ini diperoleh dianalisis dengan analisa Univariat dan Bivariat yang di sajikan dalam bentuk tabel distribusi.

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Awal Terjadinya Menstruasi

Mean	Standar Deviasi	Min	Max	95% Confidence Interval	
				Lower	Upper
12,05	0,999	10	14	11,58	12,52

Sumber : Data Primer 2022

Tabel 1 menunjukkan bahwa berdasarkan karakteristik awal terjadinya menstruasi (menarche) sebagian besar responden mengalami menstruasi awal rata-rata pada usia 12 tahun dengan standar deviasi 0,999.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Siklus Menstruasi

Mean	Standar Deviasi	Min	Max	95% Confidence Interval	
				Lower	Upper
7	1,240	5	10	6,62	7,78

Sumber : Data Primer 2022

Tabel 2 menunjukkan bahwa bahwa berdasarkan karakteristik siklus menstruasi sebagian besar responden mengalami menstruasi dengan siklus 7 hari dengan standar deviasi 1,420. Karakteristik responden penelitian ini pada kelompok eksperimen dan kelompok pembanding sebagian besar berusia 16 tahun, sebagian besar mengalami menarche pada usia 12 tahun, sebagian besar memiliki siklus menstruasi pada 7 hari.

Tabel 3. Rata – Rata Intensitas Nyeri Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Terapi Kompres Hangat Di SMA Negeri 1 Sukaresmi Cianjur

	Mean	Min	Max	95% Confidence Interval	
				Lower	Upper
Pre Test	7,20	5	9	6,26	8,14
Post Test	3,90	2	6	3,04	4,76

Sumber : Data Primer 2022

Tabel.3 menunjukan hasil rata – rata penurunan intensitas nyeri pre test dilakukan intervensi terapi kompres hangat, pengukuran intensitas nyeri pertama dengan nilai mean dengan rata – rata 7,20. Dan Pos test dilakukan intervensi kompres hangat pada pengukuran

terakhir dengan nilai mean dengan rata – rata 3,90 ada penurunan intensitas nyeri pada dismenore.

Tabel.4 Rata – Rata Intensitas Nyeri Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Terapi Aromaterapi Lavender Di SMA Negeri 1 Sukaresmi Cianjur

	Mean	Min	Max	95% Confidence Interval	
				Lower	Upper
Pre Test	7,60	5	10	6,24	8,96
Post Test	4,80	1	8	3,15	6,45

Sumber : Data Primer 2022

Tabel. 4 menunjukkan hasil rata – rata penurunan intensitas nyeri pre test dilakukan intervensi terapi aromaterapi lavender, pengukuran intensitas nyeri pertama dengan nilai mean dengan rata – rata 7,60. Dan Pos test dilakukan intervensi kompres hangat pada pengukuran terakhir dengan nilai mean dengan rata – rata 4,80 pada penurunan intensitas nyeri pada dismenore.

Tabel. 5 Uji Normalitas Intensitas Nyeri Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Terapi Kompres Hangat

Data	P – Value	Keterangan
Pre Eksperimen	0,575	Normal
Post Eksperimen	0,389	Normal

Sumber : Data Primer 2023

Tabel. 5 menunjukkan hasil normalitas dari shapiro-wilk karena jumlah responden kurang dari 50 orang. dari pengukuran pre test intensitas nyeri sebelum diberikan kompres hangat didapatkan p-value 0.575 dan pengukuran post test intensitas nyeri setelah diberikan kompres hangat didapatkan p-value 0.389, hal ini menunjukkan bahwa pengukuran pretest memiliki nilai > 0.05 maka uji signifikansi dilakukan dengan uji T-Test.

Tabel.6 Uji Normalitas Intensitas Nyeri Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Aromaterapi Lavender

Data	P – Value	Keterangan
Pre Kontrol	0,310	Normal
Post-Kontrol	0,790	Normal

Sumber : Data Primer 2023

Tabel.6 menunjukkan hasil normalitas dari shapiro-wilk karena jumlah responden kurang dari 50 orang. dari pengukuran pre test intensitas nyeri sebelum diberikan aromaterapi lavender pada kelompok control didapatkan p-value 0.310 dan pengukuran post test intensitas nyeri setelah diberikan aromaterapi lavender pada kelompok control didapatkan p-value 0.790, hal ini menunjukkan bahwa pengukuran pretest memiliki nilai > 0.05 maka uji signifikansi dilakukan dengan uji T- Test.

Tabel 7. Uji Homogenitas
Test of Homogeneity of Variance

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Hasil	Based on Mean	3.650	1	18	.072
	Based on Median	1.923	1	18	.182
	Based on Median and with adjusted df	1.923	1	12.758	.189
	Based on trimmed mean	3.580	1	18	.075

Sumber : Data Primer 2023

Berdasarkan Tabel diatas, diketahui nilai Sig. Based one mean adalah sebesar 0,072 >0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa varian data Post-Test kelompok eksperimen dan Post-Test kelompok control adalah sama atau berhomogen, dengan demikian maka salah satu syarat (mutlak) dari uji independent sample t-test terpenuhi. Hasil Uji Independent sample T-Test dapat disimpulkan bahwa data penelitian tersebut jika nilai Sig.(2-tailed) >0,05 maka H0 diterima dan Ha ditolak, yang berarti tidak ada perbedaan rata-rata hasil antara kelompok eksperimen dan kelompok control. Untuk lebih jelasnya mengetahui rata-rata post test kelompok eksperimen dan kelompok control bisa dilihat pada tabel statistic berikut ini :

Tabel.8 Uji Independent Sample T-Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	T	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
H	Equal variances assumed	3.650	.072	-4.031	18	.001	-2.300	.571	-3.499	-1.101
I	Equal variances not assumed			-4.031	14.031	.001	-2.300	.571	-3.523	-1.077

Berdasarkan Tabel 4.9, dari output uji independent sample t-test diatas berdasarkan hasil intervensi kelompok eksperimen dan kelompok control, dapat dilihat pada kolom Lower dan Upper masing-masing bernilai negative yaitu Lower -3.499 dan upper -1.101 sedangkan Sig (2-tailed) bernilai 0.001. Maka dikatakan dari output tersebut menunjukkan bahwa, Ho ditolak yang artinya Ha diterima. Hal ini berarti uji hipotesis menunjukkan bahwa terdapat perbedaan intervensi antara kompres hangat dan aromaterapi lavender.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan bahwa adanya pengaruh pemberian intervensi terapi kompres hangat terhadap intensitas nyeri pada penderita dismenore siswi kelas XI di SMA Negeri 1 Sukaresmi Cianjur. Sebelum diberikan kompres hangat adalah 7,20 dan rata-rata nyeri dismenore yang dirasakan sesudah diberikan intervensi adalah 3,90. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Amrina (2012) yang menyatakan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara tingkat nyeri sebelum dan sesudah

diberikan kompres hangat. Penelitian Eka (2018) juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Amrina (2012), penelitian Eka (2018) menyatakan bahwa kompres hangat dapat menurunkan nyeri dismenore primer. Penelitian Rima (2018) menyatakan bahwa pemberian kompres hangat dapat menurunkan nyeri dismenore karena pemberian panas akan menyebabkan terjadinya pelebaran pembuluh darah sehingga dapat meningkatkan sirkulasi darah meredakan iskemia pada sel – sel miometrium, menurunkan kontraksi otot polos miometrium, dan meningkatkan relaksasi otot dan mengurangi nyeri akibat spasme atau kekakuan. Menurut asumsi peneliti, berdasarkan penelitian yang dilakukan, skala intensitas dismenore sebelum diberikan terapi kompres hangat adalah skala nyeri sedang. Hal ini dikarenakan siswi kelas XI mengalami banyak tekanan terutama dalam tugas sekolah sehingga mengakibatkan stres, kecapean, kurang istirahat, kurangnya asupan makanan yang mengandung tinggi nutrisi dan mineral, dan kurangnya melakukan aktifitas seperti olahraga. Untuk itu maka perlu dilakukan kompres hangat karena dapat mengurangi nyeri, dan dapat mengurangi penggunaan obat-obatan, selain itu kompres hangat juga mudah diterapkan dan ekonomis. Hasil penelitian sesudah mendapatkan perlakuan kompres hangat didapatkan hasil skala nyeri menstruasi menurun, hal ini dikarenakan responden dan peneliti memberikan terapi kompres hangat sesuai dengan SOP (Standar Operasional Prosedur).

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan bahwa adanya pengaruh pemberian intervensi aromaterapi lavender terhadap intensitas nyeri pada penderita dismenore siswi kelas XI di SMA Negeri 1 Sukaresmi Cianjur, sebelum diberikan kompres hangat adalah 7,60 dan rata-rata nyeri dismenore yang dirasakan sesudah diberikan intervensi adalah 4,80 selain itu cara pemberian terapi kompres hangat selama 5 hari dengan durasi selama 15 menit. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Froozan (2017) menyatakan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara tingkat nyeri dismenore sebelum dan sesudah diberikan lavender *massage* dibandingkan *placebo massage*.

Penelitian Froozan (2017) juga sejalan dengan dengan penelitian yang dilakukan oleh Apriza (2015) yang menyatakan bahwa secara signifikan ada perbedaan antara rata – rata skala nyeri sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi lavender, aromaterapi lavender efektif dalam menurunkan nyeri dismenore. Penelitian Apriza (2015) menyatakan bahwa pemberian respon bau yang dihasilkan dari aromaterapi lavender akan merangsang kerja sel neurokimia otak, sehingga sel neurokimia otak menstimulasi thalamus untuk mengeluarkan enkefalin yang berfungsi sebagai penghilang rasa sakit alami dan menghasilkan perasaan tenang. Menurut asumsi peneliti, berdasarkan penelitian yang dilakukan, skala intensitas dismenore sebelum diberikan terapi kompres hangat adalah skala nyeri sedang.

Hal ini dikarenakan siswi kelas XI mengalami banyak tekanan terutama dalam tugas sekolah sehingga mengakibatkan stres, kecapean, kurang istirahat, kurangnya asupan makanan yang mengandung tinggi nutrisi dan mineral, dan kurangnya melakukan aktifitas seperti olahraga. Untuk itu dilakukannya pemberian aromaterapi lavender dimana merangsang thalamus mengeluarkan enkephalins yang bertindak sebagai pereda nyeri alami sebagai obat yang bisa bekerja langsung di otak pereda nyeri, aromaterapi lavender yang menyenangkan meningkatkan gelombang alfa di otak membantu untuk menumbuhkan rasa rileksasi. Hasil penelitian sesudah mendapatkan pemberian aromaterapi lavender didapatkan hasil skala nyeri menstruasi menurun, hal ini dikarenakan responden dan peneliti memberikan terapi aromaterapi lavender sesuai dengan SOP (Standar Operasional Prosedur).

KESIMPULAN & SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pengaruh kompres hangat dan aromaterapi lavender terhadap intensitas nyeri dismenore primer pada siswi kelas XI di SMA Negeri 1 Sukaresmi Cianjur, maka dapat disimpulkan berdasarkan karakteristik dari 20

responden, berdasarkan karakteristik usia responden rata-rata berusia 16 tahun, sebagian besar mengalami menarche pada usia 12 tahun dan memiliki siklus menstruasi pada 7 hari dan sebagian besar memiliki nyeri dismenore pada skala 7-9 atau nyeri berat. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa pada kedua kelompok tidak ada perbedaan artinya kedua kelompok tersebut mempunyai karakteristik yang sama, sehingga bisa dilakukan uji coba dengan memberikan perlakuan pemberian kompres hangat pada kelompok eksperimen dan pemberian aromaterapi lavender pada kelompok pembandingan.

Hasil penelitian bahwa intensitas nyeri sebelum dilakukan kompres hangat pada siswi kelas XI di SMA Negeri 1 Sukaresmi Cianjur sebagian besar terdapat pengukuran skala nyeri dengan nilai skala nyeri 8 dengan nyeri berat dan intensitas nyeri sesudah dilakukan kompres hangat pada siswi kelas XI di SMA Negeri 1 Sukaresmi Cianjur sebagian besar terdapat pengukuran skala nyeri dengan nilai skala nyeri 4 dengan nyeri ringan ada penurunan intensitas nyeri pada nyeri dismenore. Hasil penelitian bahwa intensitas nyeri sebelum dilakukan pemberian aromaterapi lavender pada siswi kelas XI di SMA Negeri 1 Sukaresmi Cianjur sebagian besar terdapat pengukuran skala nyeri dengan nilai skala nyeri 8 dengan nyeri berat. Hasil penelitian bahwa intensitas nyeri sesudah dilakukan pemberian aromaterapi lavender pada siswi kelas XI di SMA Negeri 1 Sukaresmi Cianjur sebagian besar terdapat pengukuran skala nyeri dengan nilai skala nyeri 5 dengan nyeri ringan ada penurunan intensitas nyeri pada nyeri dismenore.

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan diketahui bahwa perbedaan rata-rata penurunan intensitas nyeri dismenore pada kelompok eksperimen, hasil ini menunjukkan bahwa kelompok pembandingan memiliki rerata yang lebih tinggi dalam penurunan nyeri dismenore primer dibandingkan dengan kelompok eksperimen. Dari hasil uji hipotesis independent sample t-test menunjukkan bahwa Lower dan Upper masing-masing bernilai negative yaitu Lower -3.499 dan upper -1.101 sedangkan Sig (2-tailed) bernilai 0.001, maka dikatakan dari data output tersebut menunjukkan bahwa, H_0 ditolak yang artinya H_a diterima yang artinya juga sama bahwa terdapat perbedaan hasil intervensi antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang berarti bahwa terdapat pengaruh kompres hangat dan aromaterapi lavender terhadap intensitas nyeri dismenore primer pada siswi kelas XI SMA Negeri 1 Sukaresmi Cianjur.

Berdasarkan hasil temuan dalam penelitian yang telah peneliti lakukan, maka peneliti mengemukakan beberapa saran, bagi insitusi pendidikan hasil penelitian ini bisa dijadikan referensi dan sebagai bahan dalam upaya penurunan intensitas nyeri dismenore primer memperkaya kajian pengetahuan terhadap keperawatan. Serta dapat mengembangkan ilmu keterampilan dalam memberikan perawatan dan edukasi yang mengalami nyeri dismenore dengan menerapkan intervensi pemberian kompres hangat dan aromaterapi lavender yang dapat mempengaruhi penurunan intensitas nyeri disemenore primer. Bagi responden hasil penelitian pengaruh kompres hangat dan aromaterapi lavender terhadap intensitas nyeri dismenore pada siswi kelas XI SMA Negeri 1 Sukaresmi Cianjur, diharapkan dapat mengaplikasikan terapi kompres hangat dan aromaterapi lavender sebagai jalan alternatif untuk menurunkan intensitas nyeri dismenore primer. Bagi Peneliti Sendiri bahwa dari penelitian ini dapat mengambil ilmu dan pengalaman selama penelitian, selain itu bagi peneliti selanjutnya diharapkan menambah waktu intervensi sehingga memperoleh pengaruh yang lebih besar.

DAFTAR PUSTAKA

- A, S. (2017). Metode Penelitian Metode Penelitian. *Metode Penelitian Kualitatif*, 17, 43. http://repository.unpas.ac.id/30547/5/BAB_III.pdf
- Ade, H. S. M. (2020). Etika Penelitian. *Berkala Arkeologi*, 10. Alihar, F. (2018). No Title פנע יוויקע: תגומת בצמ. *עטונה*, 39–37, 66, 66. https://www.fairportlibrary.org/images/files/RenovationProject/Concept_cost_estimate_accepted_031914.pdf
- Bahrudin, M. (2018). Patofisiologi Nyeri (Pain). *Saintika Medika*, 13(1), 7. <https://doi.org/10.22219/sm.v13i1.5449>
- Bakhtshirin, F., Abedi, S., YusefiZoj, P., & Razmjooee, D. (2015). The effect of aromatherapy massage with lavender oil on severity of primary dysmenorrhea in Arsanjan students. *Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research*, 20(1), 156–160.
- Cantika P, S. I., Adini, S., & Rahman, A. (2022). Penerapan Kompres Hangat Dalam Menurunkan Skala Nyeri Pada Klien Gastritis. *Nursing Care and Health Technology Journal (NCHAT)*, 2(1), 63–70. <https://doi.org/10.56742/nchat.v2i1.39>
- Hakim, W. (2016). Hubungan Antara Olahraga Dengan Dismenorea. 7–34. Julioe, R. (2017). No Title?_. *Ekp*, 13(3), 1576–1580.
- Kosanke, R. M. (2019). 済無No Title No Title No Title. 23–33.
- Literate, S., & Indonesia, J. I. (2020). View metadata, citation and similar papers at core.ac.uk. 274–282.
- Lubis, L. R. (2018). Hubungan konsumsi makanan siap saji (fast food) dengan siklus menstruasi siswi kelas ix di smp yayasan perguruan panca budi medan tahun 2018. *Skripsi*. Menstruasi, P. (2009). No Title. 7–31.
- Nida, R. M., & Sari, D. S. (2016). Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Siswi Kelas XI SMK Muhammadiyah Watukelir Sukoharjo (The Influence Of Warm Compress Decrease In Dismenorhea Eleventh Grade Students Of SMK Muhammadiyah Watukelir Sukoharjo). *Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan Tradisional*, 1(2), 103–109. <https://doi.org/10.37341/jkkt.v1i2.84>.
- Nyeri, T., & Sectio, P. (2019). 1,2,3,4. 3, 257–270.
- Rejeki, D. S. S., Nurlaela, S., & Octaviana, D. (2013). Pemetaan dan Analisis Faktor Risiko Leptospirosis. *Kesmas: National Public Health Journal*, 179. <https://doi.org/10.21109/kesmas.v0i0.397>
- Salsabilla, A. R. (2020). Aromaterapi Lavender sebagai Penurun Tingkat Kecemasan Persalinan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 12(2), 761–766. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v12i2.407>
- Saputri, I. F. (2017). Pengaruh Peer Education Terhadap Sikap Menghadapi Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri Di Pondok Pesantren Islamic Centre Binbaz Yogyakarta. 1–124. <http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/1659/>
- Siti, A. (2017). Manajemen Nyeri pada Lansia dengan Pendekatan Non- Farmakologi. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 2(1), 179–182.
- Sulistyawati, L., & Purwanti, D. (2013). Perbedaan Pengaruh Metode Kompres Hangat Dengan Aromaterapi Terhadap Penurunan Derjat Dismenore Pada Remaja Putri. 190–200.
- Syah, A. (2019). Aplikasi Kompres Hangat Dan Aromaterapi Lavender Pada Nn. I Dan Nn. F Dengan Nyeri Akut. *Universitas Muhammadiyah Magelang*, 4–11.
- Usmadi, U. (2020). Pengujian Persyaratan Analisis (Uji Homogenitas Dan Uji Normalitas). *Inovasi Pendidikan*, 7(1), 50–62. <https://doi.org/10.31869/ip.v7i1.2281>
- Wicaksana, A. (2016). 済無No Title No Title No Title. <https://Medium.Com/>, 8–29. <https://medium.com/@arifwicaksanaa/pengertian-use-case-a7e576e1b6bf>

Yunianingrum, E. (2018). Pengaruh Kompres Hangat Dan Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Primer Pada Remaja Putri Di Pondok Pesantren As Salafiyyah Dan Pondok Pesantren Ash- Sholihah Sleman. *BukuAjar Keperawatan Maternitas Edisi 4. Jakarta : EGC. 2005.*, 107.

