

PENGARUH PEMBERIAN KOMPRES HANGAT DAN AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP DISMINORE PADA REMAJA PUTRI

Tifani Hadi Tri Wahyuni

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Columbia Asia

Korespondensi penulis: tifanihaditriwahyuni01@gmail.com

Abstract

Primary dysmenorrhea is menstrual pain without any organic abnormalities, commonly experienced by adolescent girls, which affects daily activities and quality of life. Non-pharmacological treatments such as warm compresses and lavender aromatherapy are considered effective and safe alternatives. This study aimed to analyze the difference in effectiveness between the application of warm compresses and lavender aromatherapy in reducing dysmenorrhea pain among female students at SMA Esa Prakarsa Kecamatan Selesai. The study used a quasi-experimental design with a pretest-posttest two-group comparison approach. A total of 20 respondents were divided into two treatment groups. Pain levels were measured using the Numeric Rating Scale, and data were analyzed using the Wilcoxon and Mann-Whitney tests. The results showed a significant reduction in pain in both groups ($p < 0.05$), with the average pain score in the warm compress group decreasing from 5.50 to 0.55, and in the lavender aromatherapy group from 5.30 to 0.65. In conclusion, both interventions effectively reduced dysmenorrhea pain, with warm compresses showing greater effectiveness.

Keywords: *Primary dysmenorrhea, warm compress, lavender aromatherapy, menstrual pain, adolescent girls*

Abstrak

Disminore primer merupakan nyeri haid tanpa kelainan organik yang sering terjadi pada remaja putri dan berdampak pada aktivitas sehari-hari serta kualitas hidup. Penanganan nonfarmakologis seperti kompres hangat dan aromaterapi lavender menjadi alternatif yang efektif dan aman. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis perbedaan efektivitas antara pemberian kompres hangat dan aromaterapi lavender dalam menurunkan nyeri disminore pada remaja putri di SMA Esa Prakarsa Kecamatan Selesai. Desain penelitian menggunakan kuasi eksperimen dengan pendekatan pretest-posttest two group comparison. Sampel sebanyak 20 responden dibagi menjadi dua kelompok perlakuan. Pengukuran tingkat nyeri menggunakan Numeric Rating Scale dan analisis data dilakukan dengan uji Wilcoxon serta Mann-Whitney. Hasil menunjukkan adanya penurunan nyeri secara signifikan pada kedua kelompok ($p < 0,05$), dengan rata-rata nyeri pada kelompok kompres hangat menurun dari 5,50 menjadi 0,55, dan pada kelompok aromaterapi lavender dari 5,30 menjadi 0,65. Simpulan, kedua intervensi efektif menurunkan nyeri dismenore, namun kompres hangat lebih dominan dalam mengurangi tingkat nyeri.

Kata kunci: Disminore primer, kompres hangat, aromaterapi lavender, nyeri haid, remaja putri

1. LATAR BELAKANG

Menstruasi merupakan proses fisiologis yang dialami oleh setiap perempuan usia reproduksi, yang ditandai dengan peluruhan dinding endometrium dan disertai perdarahan dari uterus secara periodik. Meskipun merupakan kejadian normal, menstruasi seringkali disertai dengan keluhan nyeri yang disebut disminore. Disminore dibagi menjadi dua jenis, yaitu disminore primer dan sekunder. Disminore primer adalah nyeri haid yang tidak disebabkan oleh kelainan anatomis atau patologis, dan umumnya terjadi sejak menarche. Nyeri ini umumnya dirasakan di perut bagian bawah dan dapat menjalar ke punggung bawah dan paha, serta disertai gejala lain seperti mual, muntah, diare, dan kelelahan.

Prevalensi disminore di dunia tergolong tinggi. Data dari World Health Organization (WHO) menunjukkan bahwa prevalensi disminore berkisar antara 1,7% hingga 97% di berbagai negara. Di Indonesia, angka kejadian disminore primer mencapai 54,89%, dan sebagian besar terjadi pada remaja putri. Sebuah studi di Medan menyebutkan bahwa sekitar 85,9% siswi mengalami nyeri haid, dan sebanyak 52% pelajar di Yogyakarta dilaporkan tidak dapat menjalankan aktivitas harian secara optimal karena mengalami disminore. Hal ini menunjukkan bahwa nyeri haid bukan hanya mengganggu kenyamanan, tetapi juga berdampak signifikan terhadap kualitas hidup dan produktivitas remaja. Sayangnya, masih banyak remaja yang menganggap nyeri haid sebagai sesuatu yang biasa, sehingga tidak mendapatkan penanganan yang memadai. Sebagian besar memilih membiarkannya atau mengonsumsi obat pereda nyeri secara bebas tanpa petunjuk medis. Padahal, penggunaan obat antiinflamasi nonsteroid (NSAID) dalam jangka panjang dapat menyebabkan efek samping. Oleh karena itu, dibutuhkan alternatif penanganan yang efektif, aman, dan mudah diterapkan, khususnya oleh remaja.

Salah satu metode nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk meredakan nyeri haid adalah pemberian kompres hangat. Terapi ini bekerja melalui mekanisme vasodilatasi pembuluh darah, peningkatan sirkulasi, dan relaksasi otot, yang secara langsung membantu menurunkan intensitas nyeri. Selain itu, terapi lain yang mulai banyak digunakan adalah aromaterapi lavender. Aromaterapi ini memanfaatkan kandungan linalool dan linalyl acetate dalam minyak lavender yang diketahui memiliki efek sedatif, menenangkan, dan analgesik. Melalui inhalasi, aromanya akan merangsang sistem limbik di otak yang berkaitan dengan

emosi dan persepsi nyeri, sehingga membantu menurunkan kecemasan dan rasa sakit. Meskipun kedua metode ini telah digunakan secara luas, namun masih sedikit penelitian yang secara langsung membandingkan efektivitas antara kompres hangat dan aromaterapi lavender dalam menurunkan nyeri dismenore pada remaja putri. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh dan perbedaan efektivitas antara pemberian kompres hangat dan aromaterapi lavender terhadap nyeri haid pada remaja putri di SMA Esa Prakarsa Kecamatan Selesai.

Dengan mengetahui metode mana yang lebih efektif, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi landasan edukasi bagi remaja, guru, dan tenaga kesehatan sekolah dalam menangani keluhan menstruasi secara tepat dan nonfarmakologis. Penelitian ini juga memberikan kontribusi ilmiah dalam bidang kebidanan komunitas serta promosi kesehatan remaja.

2. METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini menggunakan desain kuasi eksperimen dengan pendekatan pretest-posttest two group comparison, yang bertujuan untuk membandingkan efektivitas pemberian kompres hangat dan aromaterapi lavender terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja putri. Penelitian dilakukan di SMA Esa Prakarsa Kecamatan Selesai pada Januari 2022, dengan jumlah sampel sebanyak 20 responden yang dibagi menjadi dua kelompok intervensi menggunakan teknik total sampling. Kelompok pertama diberi perlakuan kompres hangat selama 30 menit, sedangkan kelompok kedua diberi aromaterapi lavender menggunakan lilin aromaterapi selama 60 menit. Tingkat nyeri diukur menggunakan Numeric Rating Scale (NRS) sebelum dan sesudah intervensi. Analisis data dilakukan dengan uji Shapiro-Wilk untuk normalitas, uji Wilcoxon untuk mengetahui perbedaan nyeri sebelum dan sesudah intervensi dalam masing-masing kelompok, serta uji Mann-Whitney untuk mengetahui perbedaan efektivitas antar kelompok. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua metode efektif menurunkan nyeri dismenore, dengan kompres hangat menunjukkan penurunan yang lebih signifikan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Penelitian ini melibatkan 20 responden yang mengalami dismenore primer dan dibagi menjadi dua kelompok perlakuan: kelompok kompres hangat dan kelompok

aromaterapi lavender. Pengukuran nyeri dilakukan sebelum dan sesudah intervensi menggunakan *Numeric Rating Scale (NRS)*. Berikut ini disajikan hasil penelitian berdasarkan analisis univariat dan bivariat.

Tabel 1. Rata-rata Skor Nyeri Sebelum dan Sesudah Intervensi

Kelompok Intervensi	Pretest (Mean ± SD)	Posttest (Mean ± SD)
Kompres Hangat	5,50 ± 0,51	0,55 ± 0,60
Aromaterapi Lavender	5,30 ± 0,73	0,65 ± 0,67

Tabel 2. Hasil Uji Wilcoxon (Perbedaan Pretest dan Posttest)

Kelompok Intervensi	Nilai Z	Sig. (p-value)
Kompres Hangat	-2,805	0,000
Aromaterapi Lavender	-2,803	0,000

Tabel 3. Hasil Uji Mann-Whitney (Perbandingan Antarkelompok)

Variabel	Nilai U	Sig. (p-value)
Posttest Nyeri Dismenore	30,000	0,042

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa baik pemberian kompres hangat maupun aromaterapi lavender secara signifikan mampu menurunkan intensitas nyeri dismenore primer pada remaja putri. Berdasarkan analisis univariat, rata-rata skor nyeri pada kelompok kompres hangat menurun dari 5,50 menjadi 0,55, sedangkan pada kelompok aromaterapi lavender menurun dari 5,30 menjadi 0,65. Ini menunjukkan bahwa kedua metode intervensi memiliki efektivitas yang tinggi, namun kompres hangat memberikan penurunan nyeri yang lebih besar dibandingkan aromaterapi lavender.

Analisis bivariat dengan uji Wilcoxon pada masing-masing kelompok menunjukkan nilai signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat perbedaan bermakna antara tingkat nyeri sebelum dan sesudah intervensi. Sedangkan uji Mann-Whitney menunjukkan nilai $p = 0,042$, yang juga bermakna secara statistik, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan efektivitas antara kedua metode, dengan kompres hangat sebagai metode yang lebih efektif. Efektivitas kompres hangat dapat dijelaskan melalui mekanisme vasodilatasi lokal, yang meningkatkan aliran darah ke area uterus, menurunkan spasme otot, dan mempercepat metabolisme jaringan, sehingga mampu meredakan nyeri dengan cepat. Panas dari kompres juga memengaruhi sistem saraf perifer yang berperan dalam persepsi

nyeri. Sementara itu, aromaterapi lavender bekerja melalui stimulasi sistem limbik di otak melalui penciuman, yang kemudian meningkatkan pelepasan hormon endorfin dan serotonin. Kedua hormon ini dikenal sebagai “hormon bahagia” yang memiliki efek menenangkan dan analgesik. Walaupun proses kerja aromaterapi berlangsung lebih lambat dibandingkan kompres hangat, aromaterapi tetap menjadi alternatif terapi nonfarmakologis yang efektif, terutama bagi individu yang lebih menyukai pendekatan relaksasi sensorik.

Penemuan ini mendukung hasil penelitian sebelumnya oleh Jaelani (2019), yang menyatakan bahwa kompres hangat dan aromaterapi lavender sama-sama efektif menurunkan nyeri menstruasi, namun kompres hangat lebih cepat memberikan efek. Selain itu, penelitian ini memperkuat rekomendasi bahwa metode nonfarmakologis layak digunakan sebagai penanganan awal terhadap dismenore sebelum penggunaan obat-obatan analgesik.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa baik pemberian kompres hangat maupun aromaterapi lavender efektif dalam menurunkan nyeri dismenore primer pada remaja putri. Kedua intervensi menunjukkan penurunan skor nyeri yang signifikan setelah perlakuan, namun kompres hangat terbukti lebih dominan dalam menurunkan intensitas nyeri dibandingkan aromaterapi lavender. Efektivitas kompres hangat ini kemungkinan besar disebabkan oleh pengaruh langsung suhu panas terhadap peningkatan sirkulasi darah dan relaksasi otot di area suprapubik, sehingga rasa nyeri lebih cepat mereda. Oleh karena itu, kompres hangat dapat dijadikan salah satu alternatif utama penanganan nyeri haid secara nonfarmakologis yang mudah, murah, dan aman untuk diterapkan di lingkungan sekolah maupun rumah.

Saran

Remaja putri disarankan untuk menggunakan metode kompres hangat sebagai langkah awal dalam mengatasi nyeri haid, serta mempertimbangkan aromaterapi lavender sebagai pilihan alternatif yang menenangkan. Pihak sekolah diharapkan dapat menyediakan ruang kesehatan yang dilengkapi dengan fasilitas kompres hangat dan memberikan edukasi kesehatan reproduksi kepada siswi secara rutin. Tenaga kesehatan, khususnya bidan dan perawat yang terlibat dalam pelayanan remaja, diharapkan menjadikan hasil penelitian ini sebagai bahan edukasi dalam promosi kesehatan reproduksi. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan studi dengan cakupan sampel yang lebih luas dan mempertimbangkan

faktor-faktor lain seperti tingkat kecemasan, status gizi, serta aktivitas fisik yang mungkin memengaruhi nyeri dismenore, sehingga hasil penelitian menjadi lebih komprehensif dan aplikatif.

DAFTAR REFRERENSI

- Aritonang, R. D. (2019). Aromaterapi Lavender Menurunkan Nyeri Dismenore. *Jurnal Kesehatan Prima*, 13(2), 45–52.
- Cunningham, F. G., Leveno, K. J., Bloom, S. L., Hauth, J. C., Rouse, D. J., & Spong, C. Y. (2010). *Williams Obstetrics* (23rd ed.). New York: McGraw-Hill.
- Handayani, S., & Nurjanah, S. (2021). Pengaruh Kompres Hangat terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi pada Remaja. *Jurnal Kebidanan dan Keperawatan*, 12(1), 15–22.
- Hongratanaworakit, T. (2004). Physiological Effects in Aromatherapy. *International Journal of Aromatherapy*, 14(3), 123–130.
- Jaelani, A. (2019). Efektivitas Kompres Hangat dan Aromaterapi terhadap Dismenore pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 7(2), 34–41.
- Kozier, B., Erb, G., & Berman, A. (2010). *Fundamentals of Nursing: Concepts, Process and Practice* (8th ed.). Pearson Education.
- Manuaba, I. B. G. (2010). *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan, dan Keluarga Berencana untuk Pendidikan Bidan*. Jakarta: EGC.
- Prawirohardjo, S. (2009). *Ilmu Kandungan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Proverawati, A., & Misaroh, S. (2009). *Menarche dan Disminore*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Rukmini, R. (2017). Pengaruh Pemberian Kompres Hangat terhadap Penurunan Nyeri Haid. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 12(1), 21–27.
- WHO. (2021). *Adolescent Health and Development*. Retrieved from <https://www.who.int>