

**PERBEDAAN EFEKTIVITAS KOMPRES
HANGAT DAN *SELF AROMATHERAPY*
MASSAGE PEPPERMINT TERHADAP
INTENSITAS *DISMENORE* PADA
REMAJA PUTRI DI SMP
MUHAMMADIYAH
2 DENPASAR**



SKRIPSI

**WAHYU LESTARI RISYANINGRUM
A1321005**

**PROGRAM STUDI SARJANA DAN PROFESI BIDAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2023**

**PERBEDAAN EFEKTIVITAS KOMPRES
HANGAT DAN *SELF AROMATHERAPY*
MASSAGE PEPPERMINT TERHADAP
INTENSITAS *DISMENORE* PADA
REMAJA PUTRI DI SMP
MUHAMMADIYAH
2 DENPASAR**

SKRIPSI

**Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana
Kebidanan pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali**

**WAHYU LESTARI RISYANINGRUM
A1321005**

**PROGRAM STUDI SARJANA DAN PROFESI BIDAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2023**

HALAMAN PERSETUJUAN

**PERBEDAAN EFEKTIVITAS KOMPRES HANGAT DAN
SELF AROMATHERAPY MASSAGE PEPPERMINT
TERHADAP INTENSITAS *DISMENORE* PADA
REMAJA PUTRI DI SMP MUHAMMADIYAH 2
DENPASAR**

Diajukan Oleh:

**WAHYU LESTARI RISYANINGRUM
A1321005**

Badung, 22 Agustus 2023

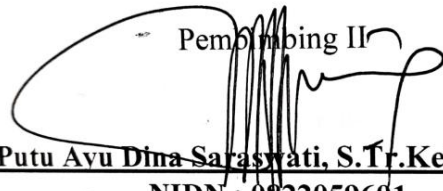
Telah Disetujui oleh Dosen Pembimbing

Pembimbing I



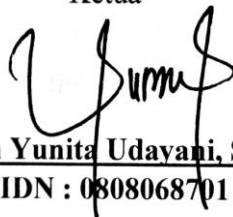
Bdn. I Gusti Agung Manik Karuniadi, S.ST.,M.Kes
NIDN : 0821098803

Pembimbing II



Putu Ayu Dina Saraswati, S.Tr.Keb.,M.Keb
NIDN : 0822059601

Mengetahui,
Program Studi Sarjana Kebidanan
Ketua



Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST.,M.Keb
NIDN : 0808068701

HALAMAN PENGESAHAN

**SKRIPSI INI TELAH DIPERTAHANKAN DAN DISAHKAN
DI DEPAN DEWAN PENGUJI PROGRAM STUDI SARJANA
KEBIDANAN DAN PROFESI BIDAN SEKOLAH TINGGI
ILMU KESEHATAN BINA USADA BALI**

Diajukan Oleh:

**WAHYU LESTARI RISYANINGRUM
A1321005**

Disahkan oleh Tim Penguji Terdiri dari:

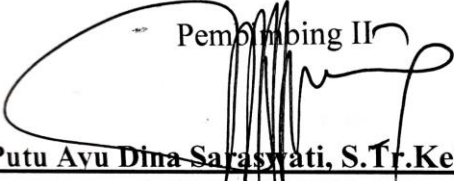
Penguji Utama


Ni Gusti Ayu Pramita Aswitami, S.SiT.,M.Keb
NIDN : 0801058701

Penguji I -


Bdn. I Gusti Agung Manik Karuniadi, S.ST.,M.Kes
NIDN : 0821098803

Pembimbing II


Putu Ayu Dina Saraswati, S.Tr.Keb.,M.Keb
NIDN : 0822059601

Mengetahui,

Program Studi Sarjana dan Profesi Bidan

Ketua



Ni Putu Mirah Yunita Udavani, S.ST.,M.Keb
NIDN : 0808068701

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN DAN PROFESI
BIDAN**

Skripsi, Agustus 2023

Wahyu Lestari Risyningrum

Perbedaan Efektivitas Kompres Hangat dan *Self-Aromatherapy Massage Peppermint* Terhadap Intensitas *Dismenore* pada Remaja Putri di SMP Muhammadiyah 2 Denpasar

(xvi + 73 halaman + 13 tabel + 6 gambar + 13 lampiran)

ABSTRAK

Sebagian besar wanita yang telah mendapatkan menstruasi pernah mengalami gangguan ginekologi, dan yang paling sering dialami oleh wanita pada fase menstruasi adalah *dismenore*. *Dismenore* adalah gangguan saat menstruasi yang dirasakan berupa kram perut. Nyeri bukan hanya dirasakan di perut bagian bawah, tetapi juga di lokasi lain seperti suprapubik, punggung bagian bawah, paha, sisi abdomen, dan lebih dari satu lokasi. Beberapa cara untuk mengatasi *dismenore* dengan terapi nonfarmakologi di antaranya yaitu kompres hangat dan *self-aromatherapy massage peppermint* yang dapat mengurangi rasa nyeri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan efektivitas kompres hangat dan *self-aromatherapy massage peppermint* terhadap intensitas *dismenore* pada remaja putri. Penelitian ini menggunakan desain penelitian *Quasy Experimental* dengan *Pre-Posttest Design With Nonequivalent Control Groups*. Penelitian dimulai dari bulan Juni–Juli 2023.

Dalam penelitian ini data diolah dengan analisa univariat dan bivariat menggunakan uji *Mann-Whitney U* dan *Wilcoxon*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan efektivitas kompres hangat dan *self-aromatherapy massage peppermint* terhadap intensitas *dismenore* dengan *p value* $0,001 < 0,05$. Artinya, kompres hangat dan *self-aromatherapy massage peppermint* memiliki efektivitas yang sama dalam mengurangi intensitas *dismenore* pada remaja putri di SMP Muhammadiyah 2 Denpasar. Luaran penelitian yang diharapkan dalam penelitian ini adalah publikasi ilmiah di jurnal akreditasi nasional.

Kata kunci : *Dismenore*, Kompres Hangat, *Self-Aromatherapy Massage*

Daftar Pustaka : 35 (2013-2022)

**HEALTH INSTITUTION OF BINA USADA BALI
BACHELOR DEGREE OF MIDWIFERY AND PROFESSIONAL
PROGRAM**

Undergraduate Thesis, August 2023

Wahyu Lestari Risyaningrum

The Differences in the Effectiveness of Hot Compresses and Peppermint Self-Aromatherapy Massage on the Intensity of Dysmenorrhea in Young Women at SMP Muhammadiyah 2 Denpasar.

(xiv + 73 + 13 tables + 6 pictures + 13 Attachments)

ABSTRACT

Most women who have menstruated experience gynecological disorders, and what women most often experience during the menstrual phase are menstrual pain or dysmenorrhea. Dysmenorrhea is a disorder during menstruation that is felt in the form of stomach cramps. Pain is felt not only in the lower abdomen, but also in other locations such as the suprapubic region, lower back, thighs, side of the abdomen, and more than one location. Several methods to treat dysmenorrhea with non-pharmacological therapy include warm compresses and peppermint self-aromatherapy massage, which can reduce pain. This study aimed to determine the differences in the effectiveness of warm compression and peppermint self-aromatherapy massage on the intensity of dysmenorrhea in young women. The study used a quasi-experimental design with a non-equivalent control group design approach. The study was started between June and July 2023

In this study, data were processed using univariate and bivariate analyses using the Mann-Whitney U and Wilcoxon tests. The results of this study indicated that there was no difference in the effectiveness of warm compresses and peppermint self-aromatherapy massage on dysmenorrhea intensity ($p=0.001 < 0.05$). That is, warm compresses and peppermint self-aromatherapy massage had the same effectiveness in reducing the intensity of dysmenorrhea in young women at SMP Muhammadiyah 2 Denpasar. The expected research output in this research is scientific publications in national accreditation journals.

Keywords : *Dysmenorrhea, Hot Compresses, Self-Aromatherapy Massage*

Bibliography : *35 (2013-2022).*

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena berkat kuasa dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Perbedaan Efektivitas Kompres Hangat dengan *Self Aromatherapy Massage Peppermint* terhadap Intensitas *Dismenore* pada Remaja Putri di SMP Muhammadiyah 2 Denpasar” sebagai salah satu syarat untuk meraih gelar sarjana kebidanan.

Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu menyelesaikan skripsi ini. Ucapan terima kasih penulis diberikan kepada :

1. Dr. Ir. I Putu Santika, M.M. sebagai ketua STIKES Bina Usaha Bali yang telah memberikan saya kesempatan menuntut ilmu di STIKES Bina Usaha Bali.
2. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST.,M.Keb. selaku ketua Program Studi Sarjana Kebidanan STIKES Bina Usaha Bali
3. Bdn. I Gusti Agung Manik Karuniadi, S.ST.,M.Kes. selaku pembimbing I yang telah memberikan bantuan dan bimbingan sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini tepat waktu.
4. Putu Ayu Dina Saraswati, S.Tr.Keb.,M.Keb. selaku pembimbing II yang telah memberikan bantuan dan bimbingan sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini tepat waktu.
5. Abu Hurairah, S.HI. sebagai kepala sekolah SMP Muhammadiyah 2 Denpasar yang telah memberikan kesempatan untuk melakukan penelitian di sekolah.

Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi penelitian ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, penulis membuka diri untuk menerima segala saran dan kritik yang dapat menyempurnakan skripsi ini.

Badung, Mei 2023

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
DAFTAR SINGKATAN.....	xiv
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISM	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	5
E. Keaslian Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
A. Kajian Teoritis.....	8
1. Konsep Dasar Menstruasi.....	8
2. Konsep Dasar <i>Dismenore</i>	19
3. Kompres Hangat.....	29
4. Konsep Self Aromatherapy Massage	32
5. Konsep Aromaterapi <i>Peppermint</i>	34
B. Kajian Empiris	39
C. Kerangka Teori.....	41
BAB III KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS, DAN DEFINISI OPERASIONAL	42
A. Kerangka Konsep	42
B. Hipotesis.....	42
C. Definisi Operasional.....	43

BAB IV METODE PENELITIAN	45
A. Rancangan Penelitian	45
B. Populasi dan Sampel	46
C. Tempat Penelitian.....	47
D. Waktu Penelitian	47
E. Etika Penelitian	47
F. Alat Pengumpulan Data	49
G. Prosedur Pengumpulan Data	49
H. Pengolahan Data.....	51
I. Rencana Analisa Data	52
BAB V HASIL PENELITIAN	54
A. Tempat dan Waktu Penelitian	54
B. Analisis Univariat.....	54
1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden.....	54
2. Mengidentifikasi Intensitas <i>Dismenore</i> pada Remaja Putri Sebelum Diberikan Teknik Kompres Hangat	55
3. Mengidentifikasi Intensitas <i>Dismenore</i> pada Remaja Putri Setelah Diberikan Teknik Kompres Hangat	56
4. Mengidentifikasi Intensitas <i>Dismenore</i> pada Remaja Putri Sebelum Diberikan Teknik <i>Self-Aromatherapy Massage Peppermint</i>	56
5. Mengidentifikasi Intensitas <i>Dismenore</i> pada Remaja Putri Setelah Diberikan Teknik <i>Self-Aromatherapy Massage Peppermint</i>	57
C. Uji Normalitas Data	58
1. Uji Normalitas Data Teknik Kompres Hangat	58
2. Uji Normalitas Data Teknik <i>Self-Aromatherapy Massage Peppermint</i>	58
D. Analisis Bivariat.....	59
1. Intensitas <i>Dismenore</i> pada Remaja Putri Sebelum dan Setelah Diberikan Teknik Kompres Hangat	59
2. Intensitas <i>Dismenore</i> pada Remaja Putri Sebelum dan Setelah Diberikan Teknik <i>Self-Aromatherapy Massage Peppermint</i>	60
3. Perbedaan Intensitas <i>Dismenore</i> Sebelum Diberikan Kompres Hangat dan <i>Self-Aromatherapy Massage Peppermint</i> pada Kelompok Kompres Hangat dan Kelompok <i>Self-Aromatherapy Massage Peppermint</i>	62
4. Perbedaan Intensitas <i>Dismenore</i> Setelah Diberikan Kompres Hangat dan <i>Self-Aromatherapy Massage Peppermint</i> pada Kelompok Kompres Hangat dan Kelompok <i>Self-Aromatherapy Massage Peppermint</i>	62

BAB VI PEMBAHASAN.....	64
A. Interpretasi Penelitian.....	64
1. Karakteristik Responden berdasarkan Umur, Umur <i>Menarche</i> , dan Lama Haid.....	64
2. Intensitas <i>Dismenore</i> Sebelum Diberikan Kompres Hangat dan Sebelum Diberikan <i>Self-Aromatherapy Massage Peppermint</i>	65
3. Perbedaan Intensitas <i>Dismenore</i> pada Remaja Putri Sebelum dan Setelah Diberikan Kompres Hangat.....	66
4. Perbedaan Intensitas <i>Dismenore</i> pada Remaja Putri Sebelum dan Setelah Diberikan <i>Self-Aromatherapy Massage Peppermint</i>	67
5. Perbedaan Efektivitas Penurunan Intensitas <i>Dismenore</i> pada Kelompok yang Diberi Kompres Hangat dan Kelompok <i>Self-Aromatherapy Massage Peppermint</i>	69
B. Keterbatasan Penelitian	70
C. Implikasi Terhadap Pelayanan Kebidanan, Pendidikan, dan Penelitian	70
BAB VII PENUTUP.....	72
A. Simpulan	72
B. Saran.....	73

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN-LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional	43
Tabel 4.1 Rancangan Penelitian.....	45
Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Responden Penelitian.....	55
Tabel 5.2 Tingkat Nyeri Sebelum Diberikan Kompres Hangat.....	56
Tabel 5.3 Tingkat Nyeri Setelah Diberikan Kompres Hangat	56
Tabel 5.4 Tingkat Nyeri Sebelum Diberikan <i>Self-Aromatherapy Massage</i> <i>Peppermint</i>	57
Tabel 5.5 Tingkat Nyeri Setelah Diberikan <i>Self-Aromatherapy Massage</i> <i>Peppermint</i>	57
Tabel 5.6 Uji Normalitas Data <i>Shapiro Wilk</i> Kompres Hangat.....	58
Tabel 5.7 Uji Normalitas Data <i>Shapiro Wilk Self-Aromatherapy Massage</i> <i>Peppermint</i>	59
Tabel 5.8 Intensitas <i>Dismenore</i> pada Remaja Putri Sebelum dan Setelah Diberikan Kompres Hangat.....	60
Tabel 5.9 Intensitas <i>Dismenore</i> pada Remaja Putri Sebelum dan Setelah Diberikan <i>Self-Aromatherapy Massage Peppermint</i>	61
Tabel 5.10 Perbedaan Intensitas <i>Dismenore</i> pada Remaja Putri Sebelum Diberikan Teknik Kompres Hangat dan Sebelum Diberikan Teknik <i>Self</i> <i>Aromatherapy Massage Peppermint</i>	62
Tabel 5.11 Perbedaan Intensitas <i>Dismenore</i> pada Remaja Putri Setelah Diberikan Teknik Kompres Hangat dan Setelah Diberikan Teknik <i>Self</i> <i>Aromatherapy Massage Peppermint</i>	63

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 <i>Numeric Rating Scale</i>	31
Gambar 2.2 Kerangka Teori.....	44
Gambar 2.1 Kerangka Konsep	46

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 : Jadwal Penelitian

Lampiran 2 : Surat Izin Studi Pendahuluan

Lampiran 3 : Surat Balasan Izin Studi Pendahuluan

Lampiran 4 : Lembar EA

Lampiran 5 : Surat Izin Penelitian

Lampiran 6 : Surat Permohonan Menjadi Responden

Lampiran 7 : Surat Persetujuan Menjadi Responden

Lampiran 8 : Pengantar Kuesioner

Lampiran 9 : Kuesioner NRS

Lampiran 10 : Lembar SOP Kompres Hangat

Lampiran 11 : Lembar SOP *Self Aromatherapy Massage Peppermint*

Lampiran 12 : Tabulasi Data

Lampiran 13 : Hasil Oleh Data

Lampiran 12 : Dokumentasi

Lampiran 13 : Lembar Bimbingan

DAFTAR SINGKATAN

- ACTH : *Adrenocorticotrophic Hormone*
- ASEAN : *Association of Southeast Asian Nations*
- FSH : *Follicle Stimulating Hormon*
- IMT : Indeks Massa Tubuh
- IUD : *Intra Uterine Device*
- KB : Keluarga Berencana
- KEPK : Komisi Etik Penelitian Kesehatan
- LH : *Lutenizing Hormon*
- NRS : *Numerical Rating Scales*
- PCOS : *Polycystic Ovarian Syndrome*
- PG : Prostaglandin
- PIH : *Prolactine Inhibiting Hormon*
- PMDD : *Premenstrual Dysphoric Disorder*
- PMS : *Premenstrual Syndrome*
- RH : *Releasing Hormon*
- SMP : Sekolah Menengah Pertama
- SOP : Standar Operasional Prosedur
- SPSS : *Statistical Product For Social Science*
- WHO : *World Health Organization*

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISM

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Wahyu Lestari Risyaningrum
NIM : A1321005
Program Studi : S1 Kebidanan
Judul Skripsi : Perbedaan Efektivitas Kompres Hangat dan *Self-Aromatherapy Massage Peppermint* Terhadap Intensitas *Dismenore* pada Remaja Putri di SMP Muhammadiyah 2 Denpasar

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa tugas akhir yang saya tulis benar-benar karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilan alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila di kemudian hari dapat dibuktikan bahwa tugas akhir ini adalah hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Badung, Juli 2023

Wahyu Lestari Risyaningrum
Nim. A1321005

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sebagian besar wanita yang telah mendapatkan menstruasi pernah mengalami gangguan ginekologi, dan yang paling sering dialami oleh wanita pada fase menstruasi adalah nyeri haid atau *dismenore*. *Dismenore* adalah gangguan saat menstruasi yang dirasakan berupa kram perut. Nyeri bukan hanya dirasakan di perut bagian bawah, tetapi juga di lokasi lain seperti suprapubik, punggung bagian bawah, paha, sisi abdomen, dan lebih dari satu lokasi (Sumiaty, 2022).

Menurut *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2018, bahwa rata-rata lebih dari 50% wanita di setiap negara mengalami *dismenore*. Data yang didapat dari *Association of Southeast Asian Nations* (ASEAN) tahun 2018, di Indonesia angka kejadian *dismenore* tahun 2018 sebanyak 107.673 jiwa (64,25%), yang mana sebanyak 599,67 jiwa (54,89%) mengalami *dismenore* primer dan 9.496 jiwa (9,36%) mengalami *dismenore* sekunder. Prevalensi wanita yang mengalami *dismenore* di Bali sebanyak 74,42% (Silaen *et al.*, 2019).

Dismenore biasanya tidak berisiko, akan tetapi seringkali hal ini dapat mengganggu bagi remaja putri yang mengalaminya. Tingkat rasa sakit dan tingkat keluhan tentu saja hal ini tidak sama untuk semua remaja putri. *Dismenore* pada remaja putri juga merupakan penyebab utama ketidakhadiran

di sekolah (Salamah, 2019). Remaja putri dengan *dismenore* tercatat mengalami kehadiran yang buruk (69,7%), penurunan prestasi akademik seperti mengalami kesulitan untuk konsentrasi sebesar 72,7%, serta sebesar 54,3% tidak mampu untuk menyelesaikan pertanyaan saat ujian. Sebanyak 60% responden menunjukkan mengalami penurunan aktivitas bersosialisasi karena *dismenore* (Jayanti, 2021).

Penanganan *dismenore* dapat terbagi dalam dua kategori yaitu penanganan secara farmakologis dan non farmakologis. Pengobatan farmakologis untuk mengatasi *dismenore* kurang diminati oleh sebagian besar perempuan karena dinilai kurang efektif dan menganggap bahwa *dismenore* hanyalah gangguan menstruasi, bukan sebuah penyakit (Söderman *et al.*, 2019). Manajemen nyeri secara non farmakologis saat ini sedang mendapat perhatian besar karena memiliki kelebihan dibandingkan farmakologis. Beberapa penelitian mengungkapkan bahwa non-farmakologi lebih unggul dalam mengurangi nyeri karena murah, mudah, tidak invasif, meningkatkan kepercayaan diri serta adanya keterlibatan pasien dalam pemberian asuhan (Mety, 2020). Penanganan nyeri secara non farmakologis yang dapat dilakukan untuk menurunkan intensitas *dismenore* yaitu dengan menggunakan kompres hangat, pijatan dengan aromaterapi, senam *dismenore*, akupresur, akupuntur, yoga, aromaterapi, dan lain sebagainya (Cha, 2016).

Kompres hangat dan *self aromatherapy massage* hampir memiliki karakteristik yang sama dalam meredakan *dismenore*. Kompres hangat yang dilakukan pada abdomen bawah dapat memperlancar peredaran darah (*vasodilatasi*) di uterus sehingga dapat mengurangi nyeri yang dirasakan. Pada

self aromatherapy massage juga dapat melancarkan peredaran darah (*vasodilatasi*) pada daerah uterus dengan cara pijatan ringan di abdomen bawah sehingga otot uterus berelaksasi dan nyeri yang dirasakan dapat berkurang (Erman, 2018). Melalui masase aromaterapi, kandungan dari minyak esensial yang memiliki daya penyembuhan dapat lebih optimal untuk diserap oleh organ tubuh yang memerlukan perawatan (Nurul, 2018).

Aromaterapi adalah istilah lain dari minyak esensial yang mempunyai aroma serta berguna sebagai terapi. Minyak esensial diperoleh dari hasil ekstraksi bunga, daun, batang, buah, akar, dan juga dari resin. Minyak esensial sebagai aromaterapi digunakan melalui inhalasi dan atau rute topikal. Saat dihirup, minyak esensial bekerja di otak dan sistem saraf melalui stimulus dari saraf penciuman. Respon ini akan merangsang produksi masa penghantar saraf otak (*neurotransmitter*) yang berkaitan dengan pemulihan kondisi psikis seperti emosi, perasaan, pikiran, dan keinginan (Agustina *et al.*, 2019).

Penatalaksanaan dalam menurunkan *dismenore* dengan relaksasi yaitu menggunakan aromaterapi salah satunya adalah *peppermint*. Aroma terapi *peppermint* mengandung *menthol* (35-45%) dan *menthone* (10%-30%) yang dapat bermanfaat sebagai antiemetik dan antispasmodik pada lapisan lambung dan usus dengan menghambat kontraksi otot yang disebabkan oleh serotonin dan substansi lainnya (Lubis *et al.*, 2019). Senyawa *menthol* juga diketahui bermanfaat untuk mempercepat sirkulasi, memperlancar sistem pencernaan dan meringankan kejang perut atau kram karena memiliki efek anastesi ringan (Nuryanti, 2016). *Menthol* juga memiliki efek karnimatif dan antispasmodik

yang bekerja di usus halus pada saluran pencernaan sehingga mampu mengatasi ataupun menghilangkan mual muntah (Lubis *et al.*, 2019).

Penggunaan metode kompres hangat dengan minyak esensial *peppermint* dapat meringankan gejala dan mengurangi durasi *dismenore* primer (Kartikasari *et al.*, 2020). Dijelaskan pada studi (Wahyu *et al.*, 2019), bahwa kompres hangat dengan aromaterapi pada abdomen bawah dapat mengurangi nyeri, karena rasa hangat dapat meningkatkan sirkulasi darah sehingga menurunkan anoksia jaringan yang disebabkan kontraksi dan ketegangan. Saat pengompresan, suhu air yang paling efektif untuk menurunkan nyeri dan aman adalah pada suhu kehangatan 38-40°C dan waktu pengompresan yang efektif adalah selama 20 menit (Wahyu *et al.*, 2019). Pada kasus tertentu, penggunaan minyak *peppermint* dapat menyebabkan reaksi alergi seperti ruam, sakit kepala, dan gatal-gatal (Rahmawati, 2020).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di SMP Muhammadiyah 2 Denpasar pada tanggal 25 Februari 2023, dari 64 siswi yang didapatkan ada 40 siswi (62%) mengatakan mengalami keluhan nyeri saat menstruasi, dan 24 siswi (38%) mengatakan tidak mengalami keluhan. Didapatkan pula data bahwa siswi yang mengalami *dismenore* belum pernah menggunakan terapi komplementer untuk meredakan rasa nyerinya.

Dari data yang diperoleh di atas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut tentang “Perbedaan Efektivitas Kompres Hangat dan *Self Aromatherapy Massage Peppermint* Terhadap Intensitas *Dismenore* pada Remaja Putri di SMP Muhammadiyah 2 Denpasar”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dalam latar belakang di atas, maka dapat dirumuskan masalah penelitian sebagai berikut: “Bagaimanakah perbedaan efektivitas kompres hangat dengan *self aromatherapy massage* terhadap intensitas *dismenore* pada remaja putri di SMP Muhammadiyah 2 Denpasar?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Secara umum penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan efektivitas kompres hangat dan *self aromatherapy massage* terhadap intensitas *dismenore* pada remaja putri.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi nyeri pada remaja putri sebelum dan sesudah diberikan terapi yaitu kompres hangat.
- b. Mengidentifikasi nyeri remaja putri sebelum dan sesudah diberikan terapi *self aromatherapy massage*.
- c. Menganalisa perbedaan efektivitas dalam mengatasi *dismenore* yaitu kompres hangat dan *self aromatherapy massage* pada remaja putri sebelum dan sesudah diberikan intervensi.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Pelayanan Kebidanan

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan masukan untuk meningkatkan kualitas pelayanan kebidanan dalam mengatasi *dismenore* non farmakologi yaitu kompres hangat dan *self aromatherapy massage*.

2. Bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi bagi masyarakat khususnya bagi remaja putri tentang efektivitas dari penanganan *dismenore* menggunakan kompres hangat dan *self aromatherapy massage*.

3. Bagi Institusi Pendidikan

Penelitian ini dapat membantu proses pembelajaran serta menjadi sumber referensi dan informasi dalam ilmu kebidanan khususnya pada terapi non farmakologis yang dapat membantu untuk mengurangi *dismenore*.

4. Bagi Pengembangan Ilmu Kebidanan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan untuk mengembangkan ilmu pengetahuan khususnya di bidang kebidanan yang berhubungan dengan penanganan intensitas *dismenore* pada remaja putri dengan menggunakan kompres hangat dan *self aromatherapy massage*.

E. Keaslian Penelitian

Sepengetahuan penulis, proposal dengan judul “Perbedaan Efektivitas Kompres Hangat dan *Self Aromatherapy Massage Peppermint* Terhadap Intensitas *Dismenore* pada Remaja Putri di SMP Muhammadiyah 2 Denpasar” sudah pernah dilakukan pada penelitian sebelumnya. Namun ada perbedaan yang membedakan penelitian lain dengan penelitian penulis, yang teridentifikasi pada:

1. Lokasi penelitian dilakukan di SMP Muhammadiyah 2 Denpasar, yang mana lokasi ini belum pernah dilakukan penelitian sebelumnya atau penelitian serupa yang terkait.

2. Desain penelitian menggunakan *Quasy Experimental*, dengan rancangan penelitian *Nonequivalent Control Group Design* yaitu desain yang memberikan *pretest* sebelum dikenakan perlakuan, serta *posttest* sesudah dikenakan perlakuan pada masing-masing kelompok. Rancangan eksperimen dengan cara sampel mengukur intensitas nyeri *dismenore* remaja putri sebelum dan setelah dilakukan intervensi (perlakuan) untuk mengidentifikasi pengaruh kompres hangat dan *self aromatherapy massage* terhadap penurunan *dismenore*. Pada penelitian sebelumnya menggunakan desain penelitian *quasy experimental one group pretest-posttest design*.
3. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Pada penelitian sebelumnya menggunakan teknik *total sampling*.
4. Pada penelitian ini menggunakan 1 jenis *essential oil*, yaitu *peppermint*. Pada penelitian sebelumnya ada yang tidak dijelaskan jenis *essential oil*-nya. Ada juga yang menggunakan jenis *essential oil* seperti *lavender*, *rose*, *lemon*, dan *cinnamon*.
5. Penelitian ini membuktikan perbedaan efektivitas kompres hangat dan *self aromatherapy massage* dalam mengurangi intensitas *dismenore* pada remaja putri sedangkan pada penelitian sebelumnya yaitu efektivitas aromaterapi terhadap penurunan nyeri *dismenore* pada remaja putri.

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan untuk perbaikan dan melengkapi penelitian-penelitian sebelumnya, sehingga keaslian penelitian ini dapat dijaga.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul, D. R. (2015) 'Perbandingan Efektivitas Pemberian Minuman Kunyit Asam dan Minuman Jahe Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Siswi di SMA Negeri 3 Gorontalo Utara', *Ekp*, 13(3), Pp. 1576–1580.
- Amalia, N. S., Widyana, E. D., & Pratamaningtyas, S. (2022). Pengaruh Yoga Terhadap Nyeri Menstruasi Pada Remaja : Studi Literatur. *Jurnal Kebidanan Khatulistiwa*, 8(1), 1.
- Amalia, R. (2020). Dismenore Primer the Role of Curcumin in Pgf2A and Pain Intensity Primary Dysmenorrhea. *Peran Kurkumin Pada Pgf2A Dan Intensitas Nyeri Dismenore Primer*, 2(1), 1–52.
- Amaliyah, W. F., & Khayati, N. (n.d.). *Penerapan Senam Dismenorea Pada Remaja Yang Mengalami Gangguan Pemenuhan Kebutuhan Rasa Aman Dan Nyaman The Application of Dysmenorrhea Gymnastics in Adolescents Who Have Disturbances in Fulfilling the Need for Safety and Comfort*. 968–975.
- Azima et al. 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* [Accepted Manuscript].
- Cha et al. 2016. Effects of Auricular Acupressure Therapy on Primary Dymenorrhea for Female High School Students in South Korea. *Journal of Nursing Scholarship*, pp. 1-9. Dari: <http://www.sciencedirect.com> [12 Maret 2017]
- Erman. (2018). Efektifitas Kompres Hangat Dan Self Aromatherapi Massage Terhadap Inten. *Jurnal Ibu Dan Anak*, 6(1), 1–9
- Fabiana Meijon Fadul. (2019). Hadiani, D. N., & Ferina, F. (2021). Senam Yoga Menurunkan Dismenore Pada Remaja. *Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung*, 13(1), 239–245.
- Fatmawati. (2020). Hubungan Menarche Dan Riwayat Keluarga Dengan Dismenore (Nyeri Haid). *Jurnal Kesehatan Madani Medika*, 11(01), 12–20. <http://www.jurnalmadanimedika.ac.id/index.php/JMM/article/view/92/61>
- Hamzah, M. (2021). *Analisis Faktor Risiko Kejadian Dismenorea pada Dewasa Muda di Kota Makassar*.
- Horman, N., Manoppo, J., & Meo, L. N. (2021). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Remaja Puteri Di Kabupaten Kepulauan Sangihe. *Jurnal Keperawatan*, 9(1), 38.
- Iswari, D. P. (2014). Hubungan Dismenore Dengan Aktivitas Belajar Mahasiswa Psik Fk Unud Tahun 2014. Hubungan Dismenore Dengan Aktivitas Belajar

Universitas Muhammadiyah Magelang Mahasiswi Psik Fk Unud Tahun 2014, 2(3), 1

Larasati, T. A., A., & Alatas, F. (2016). Dismenore Primer dan Faktor Risiko Dismenore Primer pada Remaja. *Majority*, 5(3), 79–84.

Murtiningsih, LK. 2015. Penurunan Nyeri Dismenorea melalui Kompres Hangat pada Remaja. Vol.3, no.2, pp.88-96. Dari: <http://portalgaruda.org> [24 November 2017]

Nida, R. M. (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.

Ningrum, N. P. (2017b) 'Efektifitas Senam Dismenore Dan Yoga Untuk Mengurangi Dismenore', *Global Health Science*, 2(4), Pp. 325–331. Doi: 10.1177/0883073818776157.

Nur, A. (2020). Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin Makassar. *Digilib.Unhas.Ac.Id, November*, 14.

Nursanti, I. dkk. (2018). Buku Ajar Keperawatan Maternitas Asuhan Keperawatan Perempuan Usia Reproduksi Dan Menopause. *Asuhan Keperawatan Perempuan Usia Reproduksi Dan Menopause*, 1–274.

Putri, N. K. Y. (2020). *Studi Literature Hubungan Lama Menstruasi Dengan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri*. 5–18. <http://repository.poltekkes-denpasar.ac.id/id/eprint/5106>

Reeder, SJ., Martin, dan Koniak, G. 2011. Keperawatan Maternitas Volume 1. Jakarta: EGC.

Rini Novianti. (2021). *Analisis Penanganan Dismenore Dengan Terapi Non Farmakologi: Literature Review*. 42.

Rosen, A., Trauer, T., Hadzi-Pavlovic, D., Parker, G., Patton, J. R., Cronin, M. E., Bassett, D. S., Koppel, A. E., Zimpher, N. L., Thurlings, M., Evers, A. T., Vermeulen, M., Obanya, P., Avsec, S., Nurzarina Amran, Liu, S. H., Petko, D., Aesaert, K., Van

Saputra, Y. A., Kurnia, A. D., & Aini, N. (2021). Pengaruh Pendidikan Kesehatan terhadap Upaya Remaja untuk Menurunkan Nyeri Saat Menstruasi (Dismenore Primer). *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 7(3), 177.

Sari, D. N. (2020). Guided Imagery Dalam Asuhan Nyeri Haid (Dismenore) Primer Pada Mahasiswi D3 Kebidanan. *JOMIS (Journal of Midwifery Science)*, 4(2), 1–6. <https://doi.org/10.36341/jomis.v4i2.1357>

- Sifa, F. (2021). *Yoga Efektif Mengurangi Nyeri Dismenore Pada Remaja*.
- Silaen, R. M. A., Ani, L. S. and Putri, W. C. W. S. (2019) 'Prevalensi Dysmenorrhea Dan Karakteristiknya Pada Remaja Putri Di Denpasar', *Jurnal Medika Udayana*, 8(11), pp. 1– 6.
- Silalahi, V. (2021). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Tingkat Akhir. *Jurnal Kesehatan Mercusuar*, 4(2), 1–10.
- Situmorang, H. (2019). Efektivitas Terapi Air Hangat Dalam Penanganan Dismenore Pada Siswi Kelas I, Ii, Dan Iii Di Sma Negeri Negeri 2 Tanjung Balai. *Jurnal Keperawatan Flora*, 12(2).
- Sumiaty, Sakti, P. M., & Hasnawati. (2022). Atasi Dismenorea Pada Remaja Dengan Terapi Komplementer. Penerbit P4I.
- Studi, P., Keperawatan, S., & Kesehatan, F. I. (2021). *Pengaruh Aroma Terapi Lavender Terhadap Nyeri Dismenore Primer Pada Remaja Putri Literature Review Literature Review*.
- Suparyanto dan Rosad (2015). (2020). *Suparyanto Dan Rosad (2015, 5(3), 248–253*.
- Vermarina, N., & Juniar, S. (2022). *Pengaruh Endorphin massage terhadap intensitas dismenore pada mahasiswa jurusan keperawatan poltekkes kemenkes Yogyakarta*. 1–23. <http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/10753/>
- Wati, Y. S., & Ardini, Y. D. (2021). Efektivitas Perbedaan Aromaterapi Lavender Dan Massage Effleurage Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Remaja Putri Sman 10, 5(1), 42–51.
- WHO. (2017). *Low Back Pain*.
- Wulandari & Hiba. (2015). Pengaruh Masase Effleurage Terhadap Pengurangan Tingkat Nyeri Persalinan Kala 1 Fase Aktif Pada Primigravida Di Ruang Bougenville RSUD Tugurejo. *Jurnal Keperawatan Maternitas.*, Vol 3 No 1.