



PENGARUH PEMBERIAN KOMPRES HANGAT DAN AROMATERAPI JASMINE TERHADAP PENGURANGAN NYERI MENSTRUASI (DISMINOREA) PADA REMAJA PUTRI DI SMAN 1 TANJUNG SELOR

Agustina^{1*}, Faridah Hariyani², Novi Pasiriani³

^{1,2,3}Politeknik Kesehatan Kalimantan Timur

Article Information

Article history:

Received September 21, 2023

Approved October 20, 2023

Keywords:

Disminorea, Warm Compress, Jasmine Aromatherapy, Young Woman

Kata Kunci:

Disminorea, Kompres Hangat, Aromaterapi Jasmine, Remaja Putri

ABSTRACT

Dysmenorrhea or painful menstruation is one of the most common gynecological problems experienced by women of all ages. The effects of improper handling will interfere with daily activities. So there are several treatments that can be done to reduce dysmenorrhoea, namely pharmacologically and non-pharmacologically with warm compress therapy and aromatherapy. To determine the effect of warm compresses and jasmine aromatherapy on reducing menstrual pain (dysmenorrhoea) in young women at SMAN 1 Tanjung Selor. This study used a quasi-experimental design with a probability sampling technique using proportionate stratified random sampling of 40 students with a non-equivalent pretest- posttest with control group design. The difference in the effectiveness test for reducing dysmenorrhea in the warm compress group obtained a p-value of $0.001 < 0.05$ and the effectiveness test for reducing dysmenorrhea in the jasmine aromatherapy group was $0.005 < 0.05$. The results of the effect test used an unpaired T-test, so H_0 is reject and H_a is accepted, meaning that there is an influence between giving warm compresses and jasmine aromatherapy on decreased (dysmenorrhoea) in young women at SMAN 1 Tanjung Selor. Jasmine aromatherapy is more effective in reducing dysmenorrhea pain than warm compresses.

ABSTRAK

Disminorea atau menstruasi yang menimbulkan nyeri merupakan salah satu masalah ginekologi yang paling umum dialami setiap wanita dari berbagai tingkat usia. Efek dari penanganan tidak tepat akan mengganggu aktifitas sehari-hari. Maka beberapa penanganan yang dapat dilakukan untuk mengurangi *disminorea* yaitu secara farmakologis dan nonfarmakologis dengan terapi kompres hangat dan aromaterapi. Mengetahui pengaruh pemberian kompres hangat dan aromaterapi jasmine terhadap pengurangan nyeri menstruasi (*disminorea*) pada remaja Putri di SMAN 1 Tanjung Selor. Penelitian ini menggunakan Desain quasi experiment dengan teknik pengambilan sample dengan teknik probability sampling menggunakan proportionate stratified random sampling sebanyak 40 siswa dengan rancangan penelitian menggunakan

non equivalent pretest-posttest with control group design. Perbedaan uji efektifitas penurunan dismenorea pada kelompok kompres hangat diperoleh hasil nilai p-value sebesar $0,001 < 0,05$ dan uji efektifitas penurunan dismenorea pada kelompok aromaterapi jasmine sebesar $0,005 < 0,05$ hasil uji pengaruh menggunakan uji T-test tidak berpasangan, sehingga H_0 di tolak dan H_a di terima artinya ada pengaruh antara pemberian kompres hangat dan aromaterapi jasmine terhadap penurunan (*dismenorea*) pada remaja putri SMAN 1 Tanjung Selor. Aromaterapi Jasmine lebih efektif dalam penurunan nyeri dismenorea di bandingkan Kompres hangat.

© 2022 SAINTEKES

*Corresponding author email: agustina041092@gmail.com

PENDAHULUAN

Setiap wanita mengalami masa pubertas, masa transisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa. Masa remaja adalah masa peralihan perubahan secara fisik dan psikologis dari masa kanak-kanak ke masa dewasa dimana remaja menjadi labil dan mudah terpengaruh oleh lingkungan sekitarnya (Study Cha, 2013).

Gangguan menstruasi yang sering terjadi pada kebanyakan perempuan adalah dismenorea atau gangguan nyeri pada saat menstruasi. Sifat dan tingkat rasa nyeri bervariasi, mulai dari yang ringan hingga yang berat (Study Cha, 2013). Prevalensi dismenorea berbeda setiap tahunnya mulai dari 28% menjadi 77,7% di seluruh dunia. Angka kejadian nyeri dismenorea di dunia sangat besar. Rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap Negara mengalami nyeri menstruasi.

Studi ini juga menemukan dismenorea menyebabkan 14% remaja sering tidak masuk sekolah dengan tingkat nyeri yang dikeluhkan oleh remaja antara lain 12% berat, 37% sedang, dan 49% ringan. Angka kejadian dismenorea primer pada remaja yang berusia 14-19 tahun di

Indonesia sekitar 54,89%. Laporan hasil penelitian Riskesdas Provinsi Kalimantan Utara pada tahun 2020 dan 2021 terdapat laporan bahwa 12 puskesmas Kab. Bulungan melaporkan ada sekitar 52% remaja Putri di Kabupaten Bulungan tidak dapat melakukan aktivitas harian dengan baik selama menstruasi karena mengalami dismenorea.

Penelitian ini sangat menarik untuk diteliti karena penanganan dismenorea masih berupa penggunaan obat-obatan farmakologi dan ada yang membiarkan tanpa ada perlakuan yang benar. Beberapa peneliti sebelumnya telah meneliti tentang terapi nonfarmakologi untuk mengurangi dismenorea antara lain yaitu dengan penggunaan kompres hangat dan menggunakan terapi musik serta akupresure dan lain sebagainya.

Adapun beberapa penelitian yang dilakukan sebelumnya adalah penggunaan kompres hangat saja atau hanya menggunakan aromaterapi jasmine berupa lilin aromaterapi untuk mengetahui perbedaan sebelum dan sesudah pemberian kompres hangat dan juga

aromaterapi jasmine. Kompres hangat adalah pengompresan yang dilakukan dengan mempergunakan buli- buli panas atau botol air panas yang di bungkus kain. Sedangkan Aromaterapi adalah salah satu pengobatan alternatif yang menggunakan aroma bau atau wangi- wangian yang berasal dari senyawa- senyawa aromatik.

Berdasarkan penelitian sebelumnya yang dilakukan hasil uji beda pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang diuji dengan uji Mann- Whitney didapatkan nilai p- value 0.009, jadi tidak ada perbedaan pemberian aromatarapi jasmine dan kompres hangat terhadap dismenorea (Leli Masrurotin Napiah, 2018). Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada bulan Desember 2022 peneliti memilih tempat penelitian di SMA Negeri 1 Tanjung Selor Kab. Bulungan diketahui bahwa siswa yang mengalami disminorea Penanganan yang sudah dilakukan di UKS adalah hanya dengan menggunakan minyak kayu putih dan pemberian obat analgesik atau pereda nyeri, sedangkan kompres air hangat dan aromaterapi tidak pernah dilakukan.

Dari data di atas, peneliti melakukan studi pendahuluan di SMA Negeri 1 Tanjung Selor Kabupaten Bulungan dengan membagikan kuisioner pada siswa Remaja Putri khususnya kelas X dan XI yang mengalami nyeri menstruasi dengan total siswa berjumlah 310 remaja putri 112 diantaranya mempunyai riwayat nyeri menstruasi, dengan keluhan yang berbeda-beda, seperti pusing, lemas, yang

disertai keluhan sakit perut karena sedang menstruasi.

Rumusan masalah pada penelitian ini “Apakah Ada Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Dan Aromaterapi Jasmine Terhadap Pengurangan Nyeri (Disminorea) Pada Remaja Putri di SMAN 1 Tanjung Selor”?

Tujuan penelitian ini Untuk mengetahui pengaruh pemberian kompres hangat dan aromaterapi jasmine terhadap pengurangan nyeri (dismenorea), pada remaja putri di SMAN 1 Tanjung Selor.

Manfaat dari penelitian ini adalah dapat menambah informasi, ilmu pengetahuan dan wawasan tentang manfaat pemberian terapi non farmakologi dengan menggunakan kompres hangat dan aromaterapi Jasmine untuk mengurangi nyeri menstruasi (dismenorea), yang di alami oleh wanita terutama remaja putri SMAN 1 Tanjung Selor.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan Desain quasi experiment dengan teknik pengambilan sample dengan teknik probability sampling menggunakan proportionate stratified random sampling sebanyak 40 siswa dengan rancangan penelitian menggunakan non equivalent pretest- posttest with control group design.

Waktu penelitian dilakukan pada bulan Januari 2023 sampai bulan Maret 2023 dan tempat penelitian di SMA Negeri 1 Tanjung Selor. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa remaja putri kelas X dan XI di

SMA Negeri 1 Tanjung selor Kab. Bulungan dengan jumlah 310 remaja putri dengan riwayat disminorea sebanyak 112 orang. Sampel dalam penelitian ini diambil dengan menggunakan teknik Proportionate Stratified Random Sampling. Dimana teknik ini digunakan bila anggota populasinya mempunyai unsur yang berstrata secara proporsional (Sugiyono, 2006). Sampel yang digunakan dalam penelitian ini sejumlah 40 responden. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah kompres hangat dan aromaterapi Jasmine.

Sedangkan variabel terikat dalam penelitian ini adalah pengurangan nyeri menstruasi (Disminorea) pada remaja putri. Penilaian tiap variabel dengan menggunakan kuesioner intensitas nyeri dengan memberikan kuesioner pada responden, kuesioner yang digunakan telah dilakukan uji validitas dan reabilitas.

Pengolahan data adalah data yang terkumpul diolah dengan analisis setelah kuesioner diisi lengkap oleh responden. Analisa data bertujuan untuk mengubah data menjadi informasi. Pada data yang terkumpul selanjutnya data diklasifikasikan sesuai tujuan penelitian dengan langkah-langkah sebagai berikut: Editing, Coddling, Scoring, Entry Data, dan Tabulasi. (Riyanto, 2011) Teknik Analisa data yang digunakan dalam penelitian ini dengan analisa univariat dan analisa bivariat untuk mengetahui hubungan dua variabel.

Penelitian ini memakai uji nonparametrik, uji statistik dengan uji T- test berpasangan untuk

mengidentifikasi dan mengetahui pengaruh disminorea pada remaja putri sebelum dan sesudah dilakukan kompres hangat dan aromaterapi jasmine. Uji statistik untuk uji T- test tidak berpasangan digunakan untuk membandingkan efektifitas dan perbedaan penurunan nyeri antara kompres hangat dan aromaterapi jasmine.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan didapatkan hasil sebagai berikut:

1. Analisa Univariat

a. Karakteristik Responden

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Karakteristik Remaja Putri SMAN 1 Tanjung Selor

Karakteristik	Kelompok Remaja Putri				p-value
	Kompres Hangat		Aromaterapi Jasmine		
	N	(%)	N	(%)	
Usia					
15 tahun	8	31,1	6	31,1	0,053
16 tahun	10	60,8	6	31,1	
17 tahun	4	9,0	8	37,8	
Jumlah	20	100	20	100	
Usia Menarcho					
13 tahun	9	37	8	42,3	0,038
14 tahun	6	32,8	10	50	
15 tahun	5	30,2	2	7,7	
Jumlah	20	100	20	100	
Siklus Haid					
g< 28 hari	0	0	0	0	0,089
28-35 hari	18	80	20	100	
>35 hari	2	20	0	0	
Jumlah	20	100	20	100	
Nyeri					
0	0	0	0	0	0,623
1-3	11	55,0	7	35,0	
4-6	7	35,0	7	35,0	
7-9	2	10,0	6	30,0	
10	0	0	0	0	
Jumlah	20	100,0	20	100	

Sumber: Data Primer 2023

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa usia responden pada kelompok intervensi yaitu kompres hangat sebagian besar adalah 16 tahun dengan besaran (60,8 %) dan kelompok pembandingan yang diberikan aromaterapi jasmine sebagian besar adalah 17 tahun, yaitu sebesar (37,8%).

Data usia responden di uji homogenitas menggunakan tabel distribusi frekuensi menunjukkan bahwa antara kedua kelompok yang diberi kompres hangat dan kelompok yang diberikan aromaterapi jasmine tidak ada perbedaan keduanya memiliki variasi yang sama.

Distribusi frekuensi pada karakteristik responden berdasarkan usia menarache kelompok kompres hangat sebagian besar adalah 13 tahun dengan besaran (37%) dan kelompok pembandingan yang diberikan aromaterapi jasmine sebagian besar adalah 14 tahun, yaitu sebesar (50%).

Data usia menarache di uji homogenitas menggunakan tabel distribusi frekuensi menunjukkan bahwa antara kedua kelompok yang diberi kompres hangat dan kelompok yang diberikan aromaterapi jasmin tidak ada perbedaan keduanya memiliki variasi yang sama.

Tabel distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan siklus haid pada kelompok kompres hangat maupun kelompok aromaterapi jasmine sebagian besar adalah 28-3 hari, yaitu sebesar 80% dan 100 % Data siklus haid di uji homogenitas menggunakan tabel distribusi frekuensi menunjukkan bahwa antara

kedua kelompok yang diberi kompres hangat dan kelompok yang diberikan aromaterapi jasmine tidak ada perbedaan keduanya memiliki variasi yang sama.

Distribusi frekuensi karakteristik berdasarkan nyeri haid pada kelompok kompres hangat sebagian besar adalah 1-3 dengan besaran (55,0%) dan kelompok aromaterapi jasmine yang diberikan sebagian besar adalah 1-3 dan 4-6, yaitu sebesar (35,0 %). Data berdasarkan nyeri haid di uji homogenitas menggunakan tabel distribusi frekuensi menunjukkan bahwa antara kedua kelompok yang diberi kompres hangat dan kelompok yang diberikan aromaterapi jasmine tidak ada perbedaan keduanya memiliki variasi yang sama.

2. Analisa Bivariat

Untuk mengetahui pengaruh pengurangan dismenorea sebelum dan sesudah diberikan kompres hangat.

Tabel 2 Disminorea Sebelum dan Sesudah Diberikan Kompres Hangat

Kelompok	N	Mean	Std. Dev	Nilai p
Disminorea Sebelum diberikan Kompres Hangat	20	2,00	0,795	0,35
Disminorea sesudah diberikan Kompres Hangat	20	1,20	0,410	0,001

Tabel 2 rata-rata (mean) dismenorea yang dirasakan pada kelompok intervensi sebelum diberikan kompres hangat adalah 2,00 dan rata-

rata (mean) dismenorea yang dirasakan sesudah diberikan kompres hangat adalah 1,20. Data ini kemudian dianalisis dengan menggunakan uji T-test berpasangan menunjukkan nilai rata-rata p-value setelah diberikan kompres hangat adalah sebesar $0,001 < 0,05$ menunjukkan bahwa ada pengaruh perbedaan yang signifikan yang bermakna antara dismenorea sebelum dan sesudah diberikan kompres hangat.

Untuk mengetahui pengaruh penurunan nyeri dismenorea sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi Jasmine.

Tabel 3 Disminorea Sebelum dan Sesudah Diberikan Aromaterapi Jasmine

Kelompok	N	Mean	Std. Dev	Nilai p-value
Disminorea Sebelum diberikan Aromaterapi Jasmine	20	1,90	0,718	0,12
Disminorea sesudah diberikan aromaterapi jasmine	20	1,50	0,607	0,001

Sumber: Data Primer, 2023

Tabel 3 rata-rata (mean) dismenorea yang dirasakan pada kelompok pembandingan sebelum diberikan aromaterapi jasmine adalah 1,90 dan rata-rata (mean) dismenorea yang dirasakan sesudah diberikan kompres hangat adalah 1,50. Data ini kemudian dianalisis dengan menggunakan uji T-test berpasangan menunjukkan nilai rata-rata p-value setelah diberikan aromaterapi jasmine adalah $0,001 < 0,05$ menunjukkan bahwa ada pengaruh perbedaan yang signifikan antara penurunan

dismenorea sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi jasmine.

Untuk mengetahui efektifitas pemberian antara kompres hangat dan aromaterapi jasmine terhadap dismenorea.

Tabel 4 Uji Efektifitas Pemberian Antara Kompres Hangat dan Aromaterapi jasmine Terhadap Disminorea

Kelompok	Mean	N	Std. Dev	Nilai p-value
Kompres Hangat	1,20	20	0,410	0,001
Aromaterapi Jasmine	1,50	20	0,607	0,005

Sumber: Data Primer, 2023

Berdasarkan tabel 4 terlihat nilai rata-rata (mean) penurunan nyeri dismenorea setelah dilakukan kompres hangat yaitu sebesar 1,20 dan untuk kelompok pembandingan Aromaterapi Jasmine sebesar 1,50. Perbedaan uji efektifitas penurunan dismenorea pada kompres diperoleh hasil nilai p-value sebesar $0,001 < 0,05$ dan uji efektifitas penurunan dismenorea pada aromaterapi jasmine sebesar $0,005 < 0,05$ dengan menggunakan uji T-Test tidak berpasangan, sehingga H_0 di tolak dan H_a di terima artinya ada efektifitas pengaruh antara pemberian kompres hangat dan aromaterapi jasmine terhadap penurunan dismenorea pada remaja putri di SMAN 1 Tanjung Selor.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh pemberian kompres hangat dan aromaterapi jasmine terhadap

pengurangan nyeri menstruasi (dismenorea) pada remaja putri di SMAN1 Tanjung Selor.

Pada Karakteristik responden dalam penelitian ini untuk kelompok intervensi dan kelompok pembanding sebagian besar berusia 15-17 tahun, mengalami menarche pada usia 13 tahun, dan memiliki siklus menstruasi pada 28-35 hari, dan sebagian besar memiliki nyeri dismenorea pada skala 4-6 atau nyeri sedang.

Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa pada kedua kelompok yaitu kelompok intervensi dan kelompok pembanding tidak ada perbedaan perlakuan artinya kedua kelompok tersebut mempunyai karakteristik yang sama untuk dilakukan uji coba dengan memberikan perlakuan terhadap kedua kelompok. Rata-rata (mean) dismenorea yang dirasakan pada kelompok intervensi sebelum diberikan kompres hangat adalah 2,00 dan rata-rata (mean) dismenorea yang dirasakan sesudah diberikan kompres hangat adalah 1,20.

Data ini kemudian dianalisis dengan menggunakan uji T-test berpasangan menunjukkan nilai rata-rata p-value setelah diberikan kompres hangat adalah sebesar $0,001 < 0,05$ menunjukkan bahwa ada pengaruh perbedaan yang signifikan yang bermakna antara dismenorea sebelum dan sesudah diberikan kompres hangat. Rata-rata (mean) dismenorea yang dirasakan pada kelompok pembanding sebelum diberikan aromaterapi jasmine adalah 1,90 dan rata-rata (mean) dismenorea yang dirasakan sesudah diberikan kompres hangat adalah 1,50. Data ini kemudian

dianalisis dengan menggunakan uji T-test berpasangan menunjukkan nilai rata-rata p-value setelah diberikan aromaterapi jasmine adalah $0,001 < 0,05$ menunjukkan bahwa ada pengaruh perbedaan yang signifikan antara penurunan dismenorea sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi. Perbedaan uji efektifitas penurunan dismenorea pada kelompok kompres hangat diperoleh hasil nilai p-value sebesar $0,001 < 0,05$ dan uji efektifitas penurunan dismenorea pada kelompok aromaterapi jasmine sebesar $0,005 < 0,05$ dengan menggunakan uji T-Test tidak berpasangan, sehingga H_0 di tolak dan H_a di terima artinya ada efektifitas pengaruh antara pemberian kompres hangat dan aromaterapi jasmine terhadap penurunan dismenorea pada remaja putri di SMAN 1 Tanjung Selor.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya, dimana pada penelitian sebelumnya menyatakan bahwa penurunan nyeri haid atau dismenorea didapatkan pada pemberian aroma terapi jasmine lebih efektif dibandingkan kompres hangat.

Hal ini disebabkan karena aroma terapi jasmine memiliki kandungan anti depresif yang dapat menghilangkan nyeri. Minyak jasmine bermanfaat untuk mendorong kontraksi dan menghilangkan rasa sakit sehingga dapat menurunkan nyeri. Minyak jasmine bermanfaat untuk mendorong kontraksi dan menghilangkan rasa sakit sehingga dapat menurunkan rasa sakit atau nyeri saat menstruasi. Selain itu aromaterapi juga memberikan efek stimulasi,

memberikan sensasi yang menenangkan diri, otak, keseimbangan, stress yang dirasakan, relaksasi pada pikiran dan fisik pada tubuh sehingga efek inilah yang dapat menurunkan nyeri pada seseorang.

Penelitian ini dilakukan di SMK N 2 Blora dengan jumlah responden sebanyak 419 yang terdiri dari 4 siswa dan 415 siswi, ada 16 responden yang sesuai dengan kriteria yang ditetapkan oleh peneliti (Leli, 2018).

Hasil uji beda pada penelitian sebelumnya menggunakan uji Mann-Whitney menunjukkan ada perbedaan antara pemberian kompres hangat dan aromaterapi jasmine terhadap disminorea. Namun ada perbedaan yang dilakukan oleh peneliti pada penelitian ini dimana alat yang digunakan pada penelitian sebelumnya adalah lilin aromaterapi sedangkan pada penelitian ini menggunakan Humidifier dan minyak aromaterapi jasmine. Kelebihan yang dimiliki pada penggunaan penelitian ini adalah responden ketika menggunakan humidifier akan lebih rileks atau tenang sehingga responden akan lebih fokus menghirup aromaterapi tanpa harus khawatir menunggu lilin yang digunakan akan habis terbakar sehingga tidak menimbulkan asap maupun hawa panas sehingga tidak berbahaya bagi responden, (Leli, 2018).

Pemberian kompres hangat berpengaruh terhadap aktivitas serabut saraf yang berdiameter besar dan kecil. Sedangkan pada kelompok aromaterapi jasmine memiliki tingkat penurunan disminorea lebih lama namun

aromaterapi selain mampu mengurangi disminorea, ada teori yang menyatakan bahwa penggunaan aromaterapi jasmine melibatkan indera penciuman yaitu hidung, sehingga melalui hidung molekul-molekul aromaterapi dihirup, oleh silia bau diubah menjadi impuls listrik yang diteruskan ke otak lewat olfaktorius yang kemudian mencapai sistem limbik. Sistem limbik adalah bagian otak yang dikaitkan dengan suasana hati, emosi, memori, dan belajar. Setelah dihantarkan ke sistem limbik, bau selanjutnya dikirim ke hipotalamus untuk diolah (Pangesti, 2017). Respon bau yang dihasilkan akan merangsang kerja sistem saraf otonom yang mengontrol gerakan involuter sistem pernapasan dan tekanan darah sehingga timbul keadaan rileks dan perasaan tenang. Bau yang menyenangkan akan menstimulasi enfaalin yang berfungsi sebagai penghilang rasa sakit alami dan sebagai rileksasi untuk menghilangkan kejenuhan dan tingkat stress yang dirasakan, sehingga nyeri haid yang dirasakan akan berkurang dan responden akan terlihat jauh lebih fresh ketika terbangun pada saat melakukan terapi ini, (Syafitri, 2019).

Aromaterapi jasmine mempengaruhi hormon endofrin dapat memberikan efek stimulasi, keseimbangan, dan relaksasi pada pikiran dan fisik tubuh, efek inilah yang dapat menurunkan rasa nyeri pada seseorang. Minyak jasmine dapat menurunkan rasa nyeri atau pun rasa sakit, jasmine memiliki aroma yang sedative, yang dapat menghilangkan rasa sakit, mengendurkan sistem saraf, menenangkan dan

melegakan, sedangkan kompres air hangat berfungsi untuk mengatasi atau mengurangi nyeri dimana panas dapat meredakan nyeri dengan mengurangi ketegangan dan meningkatkan perasaan sejahtera, meningkatkan aliran menstruasi, dan meredakan vasokongesti pelvis sehingga akan memperbaiki peredaran darah di dalam jaringan tersebut (Dewi Sari ,2015). Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah pada teknik penelitiannya pada penelitian sebelumnya teknik kompres hangat dan aromaterapi jasmine dilakukan pada hari pertama dan kedua pada saat menstruasi, sedangkan untuk perbedaan pada penelitian ini peneliti melakukan pemberian kompres hangat dan aromaterapi jasmine selama tiga hari. Hari pertama menstruasi hari kedua dan hari terakhir menstruasi untuk melihat efektif mana antara pemberian terapi kompres hangat dan aromaterapi jasmine untuk melihat rata-rata penurunan disminorea yang lebih cepat dan apakah ada pengaruh pemberian kompres hangat dan aromaterapi jasmine pada penurunan nyeri disminorea pada remaja putri SMA Negeri 1 Tanjung Selor.

Hal ini telah di buktikan oleh peneliti sendiri, bahwa kenyataan yang di temukan dilapangan kebanyak responden yang mengalami nyeri disminorea merasa lebih rileks sehingga mereka dapat berkonsentrasi pada saat menggunakan aromaterapi jasmine tersebut. Sebelum dilakukan intervensi, skala nyeri yang dirasakan oleh setiap responden berbeda,

menurut peneliti bahwa setiap nyeri yang dirasakan oleh individu masing-masing sangatlah berbeda-beda, rata-rata masih tahap intensitas nyeri ringan sesuai dengan persepsi responden pada saat mengalami disminorea dan ada beberapa faktor dari responden yang bisa merespon bau dari aromaterapi jasmine dengan sangat baik. Asumsi peneliti terhadap penelitian yang dilakukan adalah jika pikiran seseorang dalam keadaan tenang dan santai maka akan tercipta suasana yang nyaman sehingga menstimulasi alam bawa sadar yang dapat mempengaruhi respon kerja pada otak, sehingga nyeri menstruasi pun akan bisa berkurang.

Respon bau yang dihasilkan akan merangsang kerja sistem saraf otonom yang mengontrol gerakan involuter sistem pernapasan dan tekanan darah sehingga timbul keadaan rileks dan perasan tenang. Bau yang menyenangkan akan menstimulasi enfakalin yang berfungsi sebagai penghilang rasa sakit alami, sehingga nyeri haid yang dirasakan berkurang. Namun hal tersebut tidak berlaku jika responden tidak mampu merasakan rileksasi pada saat melakukan terapi ini. Perbedaan rata-rata penurunan nyeri dismenorea yang cukup besar antara kelompok intervensi dan kelompok pembading juga dapat terlihat pada ruangan tempat dilakukan intervensi dikarenakan pada pemberian aromaterapi jasmine harus melibatkan ruangan yang tertutup dan redup serta suasana yang lebih tenang sehingga penggunaan alat humidifier dan aromaterapi jasmine lebih optimal. Hal inilah yang

menyebabkan pada kenyataan di lapangan aromaterapi jasmine dapat menurunkan disminorea lebih banyak dari pada kelompok kompres hangat. Selain memiliki kelebihan pada penelitian ini juga masih memiliki kelemahan dan keterbatasan, dimana humidifier ini masih sulit ditemukan di kota Tanjung Selor hanya aromaterapi yang masih bisa di temukan dan di jual dengan harga yang dapat di jangkau dikalangan mana pun terutama kalangan siswa SMP maupun SMA . Humidifier hanya bisa di dapat melalui pembelian secara online sehingga sangat sulit jika tidak di pesan jauh hari sebelum responden mengalami disminorea.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh antara pemberian kompres hangat dan aromaterapi jasmine terhadap penurunan (disminorea) pada remaja putri SMAN 1 Tanjung Selor dan Aromaterapi Jasmine lebih efektif dalam penurunan nyeri dismenorea di bandingkan Kompres hangat.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, T. W., & Salmiyati, S. (2017). Pengaruh Pemberian Effleurage Massage Aromatherapy Jasmine Terhadap Tingkat Dismenore Pada Mahasiswi Keperawatan Semester IV Di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta (Doctoral dissertation, Universitas' Aisyiyah Yogyakarta). Diakses dari: <http://www.google scholar.com>.
- Andre. (2009). Dysmenorrhea in Emergency Medicine Clinical Presentation. Dari: <http://emedicine.medscape.com/article/795677-clinical>. (Diakses pada tanggal 18 Desember 2022).
- BPS. (2021). "Profil Remaja 2021." (Di akses pada 21 Desember 2022 <http://www.Unicef.com>).
- Dewi Purnama Sari. (2015). "Pengaruh Aroma Terapi Jasmine." *Teaching and Teacher Education*,12(1):1–17.
- Dicky Hastjarjo. (2018). "Quasi-Experimentation: Design and Analysis Issues for Field Settings." *Evaluation and Program Planning*,3(2):145–47. doi: 10.1016/0149-7189(80)90063
- Ernawati Sinaga. (2017). "Manajemen Kesehatan Remaja." *Manajemen Kesehatan Menstruasi*, 4 (1) : 88 – 100.
- Nurbaiti, H. (2021). Aroma Terapi Menurunkan Intensitas Dismenorea Primer Pada Remaja Putri: Literature Review. Tanjungpura : *Journal of Nursing Practice and Education*.
- Pangesti, Retno Hayu, Gangsar Indah Lestari, and Riyanto Riyanto. (2017). "Pengurangan Nyeri Dismenore Primer Pada Remaja Putri Dengan Kompres Hangat." *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai*, 10 (2) : 97. doi: 10.26630/jkm.v10i2.176
- Proverawati,A.(2009). *Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Study Cha, Longitudinal. (2013). "Teori Tentang Remaja." ,1–10.
- Sugiyono. (2009). *Metode Penelitian Kuantitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta
- Syafitri, Rahayu.(2019). "Pengaruh Inhalasi Aromaterapi Jasmine Terhadap Penurunan Skala Nyeri Disminore Pada Remaja." *Jurnal Publikasi*, 1–7.
- Vera Yulandasari.(2022). "Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore." *Jurnal Kesehatan Qamarul Huda*, (2) : 232–36. doi: 10.37824/jkqh.v10i2.2022.410.