

PENGARUH PEMBERIAN KOMPRES HANGAT DAN AROMATERAPI JASMINE TERHADAP PENGURANGAN NYERI MENSTRUASI (DISMINOREA) PADA REMAJA PUTRI DI DESA GUNUNG TERANG KECAMATAN KALIANDA

THE EFFECT OF WARM COMPRESS AND JASMINE AROMATHERAPY ON REDUCTION OF MENSTRUAL PAIN (DYSMINOREA) IN ADOLESCENT WOMEN AT IN GUNUNG TERANG VILLAGE, KALIANDA DISTRICT

Weni Guslia Refti¹, Indar Fitri Agustina²

^{1,2}Akademi Kebidanan Hampar Baiduri

e-mail: *weniguslia0@yahoo.com

ABSTRAK

Latar belakang : Dismenorea 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 *dismenorea* yaitu secara farmakologis dan nonfarmakologis dengan terapi kompres hangat dan aromaterapi.

Tujuan Penelitian : Mengetahui pengaruh pemberian kompres hangat dan aromaterapi jasmine terhadap pengurangan nyeri menstruasi (*dismenorea*) pada remaja Putri di Desa Gunung Terang Kecamatan Kalianda

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.

Hasil Penelitian : 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 di Desa Gunung Terang Kecamatan Kalianda.

Kesimpulan : Aromaterapi Jasmine lebih efektif dalam penurunan nyeri dismenorea di bandingkan Kompres hangat.

Kata Kunci: Dismenorea, kompres hangat , aromaterapi jasmine, remaja putri

ABSTRACT

Background: *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.*

Aims: *To determine the effect of warm compresses and jasmine aromatherapy on reducing menstrual pain (dysmenorrhoea) in young women at in gunung terang village, kalianda district*

Methods: *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.*

Result : *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 (dysminorrhoea) in young women at in gunung terang village, kalianda district

Conclusion: *Jasmine aromatherapy is more effective in reducing dysmenorrhea pain than warm compresses.*

Keywords: *Disminorea, warm compress, jasmine aromatherapy, young woman*

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% diseluruh 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 pimer pada remaja yang berusia 14-19 tahun di Indonesia sekitar 54,89%. Laporan hasil penelitian Risesdas Provinsi Lampung pada tahun 2024 melaporkan ada sekitar 52% remaja Putri di kecamatan kalianda tidak dapat melakukan aktivitas harian dengan baik selama menstruasi karena mengalami disminorea.

Penelitian ini sangat menarik untuk diteliti karena penanganan disminorea 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 Masruratin Napiah, 2018). Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada bulan April 2025 peneliti memilih tempat penelitian di Desa gunung terang kecamatan kalianda diketahui bahwa yang mengalami disminorea Penanganan yang sudah dilakukan di 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 desa gunung terang kecamatan kalianda 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.

Berdasarkan masalah diatas, peneliti tertarik melakukan penelitian tentang Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Dan Aromaterapi Jasmine Terhadap Pengurangan Nyeri (Disminorea) Pada Remaja Putri di Desa gunung terang kecamatan kalianda.

METODE

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

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja putri didesa gunung terang kecamatan kalianda jumlah 310 remaja putri dengan riwayat disminorea sebanyak 112 orang. Sampel dalam penelitian ini diambil dengan menggunakan teknik Proportionate Stratified Random Sampling. 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.

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

1. Analisa Unvariat

Tabel 1. Distribusi frekuensi berdasarkan karakteristik Remaja Putri Di Desa Gunung Terang kecamatan kalianda

Karakteristik	Kelompok Remaja Putri				p-value
	Kompres Hangat		Aromaterapi Jasmine		
	N	(%)	N	(%)	
Usia					
15 tahun	6	31,1	6	31,1	
16 tahun	10	60,8	6	31,1	0,053
17 tahun	4	9,0	8	37,8	
Jumlah	20	100	20	100	
Usia Menarache					
13 tahun	9	37	8	42,3	
14 tahun	6	32,8	10	50	0,038
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	
1-3	11	55,0	7	35,0	
4-6	7	35,0	7	35,0	0,623
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 menarche 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 menarche 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.

Tabel distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan siklus haid pada kelompok kompres hangat maupun kelompok aromaterapi jasmine sebagian besar adalah 28-35 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. Berdasarkan table 1 menunjukkan bahwa Karakteristik Remaja Putri Berdasarkan Usia diketahui sebagian besar remaja putri berusia 14-17 tahun sebanyak 24 orang (51,1%), mayoritas usia *menarche* remaja putri adalah ≥ 12 tahun berjumlah 41 orang (87,2%), mayoritas lama menstruasi remaja putri adalah 3-7 hari berjumlah 41 orang (87,2%), dan mayoritas siklus menstruasi remaja putri adalah 21-35 hari berjumlah 41 orang (87,2%) serta mayoritas IMT remaja putri adalah normal berjumlah 34 orang (72,3%).

2. Analisa Bivariat

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.

Tabel 3 Pengaruh penurunan nyeri dismenorea sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi iasmine

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

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.

Tabel 4 Uji Efektifitas Pemberian antara kompres hangat dan aromaterapi jasmine terhadap disminore

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 Desa gunung terang kecamatan kalianda.

PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh pemberian kompres hangat dan aromaterapi jasmine terhadap pengurangan nyeri menstruasi (dismenorea) pada remaja putri di Desa Gunung terang Kecamatan kalianda.

Pada Karakteristik responden dalam penelitian ini untuk kelompok intervensi dan kelompok pembandingan 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 pembandingan 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 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. 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 Desa Terang Kecamatan kalianda

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 dismenorea. 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 di miliki pada penggunaan penelitian ini adalah responden ketika menggunakan humidifier akan lebih lebih rileks atau tenang sehingga responden akan lebih fokus menghirup aromaterapi tanpa harus khawatir menunggu lilin yang di gunakan akan habis terbakar sehingga tidak menimbulkan asap maupun hawa panas sehingga tidak berbahaya bagi responden, (Erlinda E, 2016).

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 mengilangkan 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 (Diananda, 2018). 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 (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 Di Desa Terang kecamatan kalianda

Hal ini telah di buktikan oleh peneliti sendiri, bahwa kenyataan yang di temukan dilapangan kebanyakan 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 perasaan tenang. Bau yang menyenangkan akan menstimulasi enfaalin 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 hanya aromaterapi yang masih bisa di temukan dan di jual dengan harga yang dapat di jangkau dikalangan mana pun terutama kalangan remaja. Humidifier hanya bisa di dapat melalui pembelian secara online sehingga sangat sulit jika tidak di pesan jauh hari sebelum responden mengalami disminorea.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh antara pemberian kompres hangat dan aromaterapi jasmine terhadap penurunan (dismenorea) pada remaja putri Di Desa Terang Kecamatan kalianda dan Aromaterapi Jasmine lebih efektif dalam penurunan nyeri dismenorea di bandingkan Kompres hangat.

SARAN

1. Kepada Desa Terang kecamatan kalianda disarankan untuk mengaplikasikan Aromaterapi Jasmine untuk mengurangi nyeri pada saat disminore
2. Kepada peneliti lain yang memiliki minat untuk melakukan kembali penelitian sejenis, disarankan untuk meneliti jenis minyak esensial serta teknik pengaplikasian aromaterapi lainnya yang dapat berpengaruh pada penurunan tingkat nyeri disminore.

DAFTAR PUSTAKA

- 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

- Diananda, A. (2018). *Psikologi Remaja Dan Permasalahannya. Istighna*,. Pustaka Setia.
- Erlinda E, F. A. (2016). Hubungan Antara Pengetahuan Dan Sikap Remaja Tentang Perubahan Fisiologi Pubertas Di Kelas 8 Smp N 19 Surakarta Tahun 2015. *Jurnal Kesehatan Kedokteran*, 7(1), 38–52.
- 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, R. H. (2017). Pengurangan Nyeri Disminore Primer pada remaja Putri dengan Kompres Hangat. *Jurnal Kesehatan Metrosai Wawai*, 10(2): 97.
- Proverawati,A.(2009). Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Sari, D. P. (2015). . “Pengaruh Aroma Terapi Jasmine.”. *Teaching and Teacher Education*, 12(1):1–17.
- Study Cha, L. (2013). *Teori Tentang Remaja*.
- Syafitri, R. (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.