

PENERAPAN KOMPRES PLESTER HANGAT DAN AROMATERAPI TERHADAP DYSMENORHEA PADA REMAJA PUTRI

Ervita Indriani Saputri¹, Siti Fatmawati²

saputriervitaindriani@gmail.com¹, fatmawatie45@gmail.com²

Universitas Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Angka kejadian Dysmenorhea di Karanganyar didapatkan sebesar 1,07-75%. Tingginya nilai penderita Dysmenorhea di Karanganyar jika tidak di tangani akan menimbulkan kecemasan dan kelelahan. Dilaporkan 30-60% remaja wanita mengalami Dysmenorhea, sebanyak 7-15 % tidak pergi ke sekolah atau berkerja. Untuk itu perlu adanya upaya penanganan Dysmenorhea "Penerapan Kompres Plester Hangat dan Aromaterapi" Tujuan: Mendeskripsikan hasil implementasi Penerapan Kompres Hangat Dan Aromaterapi Terhadap Dysmenorhea Pada Remaja Putri Metode: Jenis penelitian ini adalah metode penelitian deskriptif dengan melakukan observasi pada 2 responden dengan riwayat Dysmenorhea Nn.S dengan Nyeri Sedang dan Nn.L dengan Nyeri Berat di berikan implementasi Kompres Plester Hangat dan Aromaterapi Hasil: Setelah di lakukan intervensi Kompres Plester Hangat dan Aromaterapi didapatkan. Hasil Nn.S dengan nyeri 6 sedang menjadi nyeri 4 ringan dan Nn.L nyeri 8 berat menjadi Nyeri 6 sedang. Terapi relaksasi dengan menggunakan Kompres Plester Hangat dan Aromaterapi dapat menurunkan Dysmenorhea pada kedua responden Kesimpulan: Relaksai Kompres Plester Hangat dan Aromaterapi dapat menurunkan Dysmenorhea

Kata Kunci: Dysmenorhea, Kompres Plester Hangat, Aromaterapi

ABSTRACT

The incidence of Dysmenorhea in Karanganyar was obtained at 1.07-75%.. The high value of Dysmenorhea sufferers in Karanganyar if left untreated will affect the increase in uterine confusion / pain It is reported that 30-60% of adolescent girls experience Dysmenorhea.as many as 7-15% do not go to school or work. For this reason, it is necessary to treat Dysmenorhea "Application of Warm Plaster Compresses and Aromatherapy" to prevent uterine contractionsObjective: Describe the results of the implementation of the application of warm compresses and aromatherapy to Dysmenorhea in young women Method: This type of research is a descriptive research method by observing 2 respondents with a history of Dysmenorhea Nn.S with degree 6 (Moderate Pain) and Nn.L Degree 8 (Severe Pain) given the implementation of Warm Plaster Compresses and Aromatherapy Results: Warm Plaster Compress Therapy on 2 respondents for 3 consecutive days resulted in Ms.S with 6 moderate pain becoming 4 mild pain and Ms. L with 8 severe pain becoming 6 moderate pain. Relaxation therapy using warm plaster compresses and aromatherapy can reduce dysmenorrhea in both respondentsConclusion: Relaxing Warm Plaster Compresses and Aromatherapy can lower Dysmenorhea.

Keywords: Dysmenorhea ,Warm Plaster Compress,Aromatherapy.

PENDAHULUAN

Masa remaja berawal saat usia 12 sampai dengan 24 tahun World Health Organization (WHO). Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 Tahun 2014 menjelaskan remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10–18 tahun Adapun peristiwa tersebut yaitu munculnya beberapa ciri alat kelamin sekunder meliputi tumbuh suburnya rambut pada area kewanitaan dan bulu ketiak, lingkaran pinggul melebar, mengalami menstruasi (Masyita et al, 2023).

Masa remaja adalah proses tumbuh menuju ke arah kematangan termasuk dalam kematangan mental, emosional, sosial, dan fisik. Masa ini ditandai dengan kematangan organ seksual dan mampu untuk bereproduksi, dimana salah satu tanda pubertas seorang perempuan adalah menstruasi pertama atau menarche. Menstruasi adalah salah satu komponen seorang perempuan dalam melalui masa pubertas yang mana perempuan kebanyakannya menghadapi keterbatasan sosial dan kepercayaan diri sehingga bisa berkontribusi pada kesehatan mental maupun fisik (Masyita et al, 2023).

Haid atau menstruasi adalah pengeluaran darah dan sel sel tubuh dari vagina yang berasal dari dinding rahim perempuan secara periodik. Defenisi lain bisa juga diartikan sebagai siklus alami yang terjadi secara regular untuk mempersiapkan tubuh perempuan setiap bulannya. Rata-rata masa haid perempuan 3-8 hari dengan siklus rata-rata 28 hari pada setiap bulannya (Martina & Indarsita, 2019).

Gangguan menstruasi yang sering terjadi pada kebanyakan perempuan adalah Dysmenorhea. Dysmenorhea adalah rasa tidak enak di perut bagian bawah sebelum dan selama haid. Dysmenorhea terjadi karena pelepasan prostaglandin yang berlebihan mengakibatkan kenaikan kontraksi uterus sehingga terjadi rasa nyeri. Dysmenorhea pada remaja putri dapat menimbulkan gangguan aktifitas fisik. Gangguan fisik ditimbulkan karena adanya nyeri, remaja putri dapat mengalami nyeri saat menstruasi (Dysmenorhea). Kejadian Dysmenorhea dan dampaknya hendaknya mendapatkan perhatian untuk penanganan yang efektif (Meinawati & Malatuzzulfa, 2021).

Prevalensi menurut World Health Organization (WHO), angka kejadian Dysmenorhea cukup tinggi di seluruh dunia. Rata-rata insidensi terjadinya Dysmenorhea pada wanita muda antara 16,8 – 81%. Data dari WHO didapatkan kejadian sebesar 1.769.425 jiwa (90%) wanita yang mengalami Dysmenorhea, 10-15% diantaranya mengalami Dysmenorhea berat. Dysmenorhea di Indonesia sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% Dysmenorhea primer dan 9,36% Dysmenorhea sekunder. Dysmenorhea primer dialami oleh 60-75% remaja, dengan tiga perempat dari jumlah remaja tersebut mengalami nyeri ringan sampai berat dan seperempat lagi mengalami nyeri berat.

Angka kejadian Dsymenorhea di karanganyar di dapatkan sebesar 1,07-1,32% dari jumlah kunjungan ke bagian kebidanan adalah penderita Dsymenorhea . Dilaporkan 30-60% remaja wanita yang mengalami Dsyminorhea , sebanyak 7-15% tidak pergi ke sekolah atau bekerja. Dsyminorhea di laporkan lebih dari 2/3 anak perempuan (70.6%). Dari 139 anak perempuan ,yang melaporkan nyeri haid yang di rasakan terkait pada tingkat nyeri ,penggunaan obat dan kepetugas kesehatan,didapatkan bahwa responden yang sangat sakit saat menstruasi sebanyak 35.2% responden dan 2/3 responden yang melaporkan menggunakan obat-obatan penghilang rasa sakit yaitu 66% dan penggunaan obat herbal yaitu sebanyak 69.1 (Risksedas,2018)

Dysmenorhea pada remaja putri dapat ditangani menggunakan terapi farmakologis maupun non farmakologis. Terapi farmakologis pada Dysmenorhea sering menggunakan obat merek dagang yang berfungsi sebagai analgetik seperti asam mefenamat, ibu profen, aspirin, paracetamol, diklofenak, dan lain-lain. Secara umum efek samping obat analgetik yang digunakan secara bebas dan berulang tanpa pengawasan dokter maka akan menimbulkan gangguan pada saluran cerna, seperti mual, muntah, dyspepsia, diare, dan gejala iritasi lain terhadap mukosa lambung, serta eritema kulit dan nyeri kepala. Sedangkan terapi non farmakologis yang dapat digunakan untuk mengatasi nyeri Dysmenorhea diantaranya dengan menggunakan aromaterapi, kompres Plester hangat, relaksasi nafas dalam, konsumsi coklat hitam, terapi musik, distraksi dan latihan fisik (Firdaus & Hermawati, 2023).

Pada masa reproduksi 40 % - 70 % wanita mengalami nyeri, dan 10 % dari itu

hingga mengganggu aktivitas sehari-hari. Dysmenorhea sering menyebabkan ketidaknyamanan dalam aktivitas sehari-hari. Keluhan ini berhubungan dengan ketidakhadiran di sekolah bagi pelajar (Maimunah dkk, 2017). Penelitian Gabeyehu dkk (2017) di Universitas Gondar, Euthopia didapatkan bahwa lebih dari 63% wanita yang mengalami Dysmenorhea menarik diri dari lingkungan sosialnya dan mengalami penurunan akademik. Lebih dari 40,9% mengurangi jam aktivitasnya selama periode menstruasinya, 31,1% mengaku absen dari sekolah dan memiliki konsentrasi yang rendah. 42,7% dari responden merasakan penurunan nafsu makan serta peningkatan lama jam tidur (Hidayati et al, 2023).

Terapi nonfarmakologi dengan cara menggunakan buli buli hangat, meminum jamu, aromaterapi, pemberian terapi kompres plester hangat. Pemberian terapi kompres plester hangat merupakan salah satu tindakan mandiri yang di lakukan oleh tenaga keperawatan. Efek dari kompres plester hangat dapat menyebabkan vasodilatasi pada pembuluh darah yang nantinya akan meningkatkan aliran darah ke jaringan penyaluran zat asam dan makanan ke sel-sel diperbesar dan pembuangan dari zat-zat diperbaiki yang dapat mengurangi rasa nyeri haid primer yang disebabkan suplai darah ke endometrium kurang (kompres Plester hangat dan aromaterapi adalah terapi komplementer yang sederhana bagi remaja putri untuk mengurangi nyeri perut akibat Dysmenorhea (Swastika et al, 2019). Terapi non-farmakologi lain yang dapat mengurangi rasa nyeri Dysmenorhea adalah pemberian aromaterapi. Efek positif dari aromaterapi lavender dapat mengurangi nyeri selama menstruasi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa aroma terapi lavender efektif dalam mengurangi nyeri Dysmenorhea (Zuraida & Keta, 2020).

Setelah dilakukan terapi kompres plester gel hangat dan aromaterapi lavender terjadi penurunan nyeri haid (Dysmenorhea) yaitu skala 0 (tidak nyeri) 5 responden, skala 1-3 (ringan) 25 responden. Hal ini menunjukkan bahwa kedua terapi ini jika dilakukan secara bersamaan dengan cara yang baik dan benar dapat menurunkan Dysmenorhea secara signifikan. Kompres plester gel hangat menggunakan hidrogel on polyacrylate-basis. Hidrogel mengandung mentol dan paraben, yang keduanya diformulasikan sehingga dapat mempercepat perpindahan panas dari tubuh ke plester kompres ini. Kandungan air yang cukup banyak dalam struktur polimer hidrogel inilah yang berguna untuk menurunkan suhu tubuh dan merelaksakan otot-otot. sehingga menyebabkan penurunan nyeri sedangkan Pada aromaterapi lavender terdapat kandungan utamanya yaitu linalyl asetat dan linalool, dimana linalyl asetat berfungsi untuk mengendorkan dan melemaskan sistem kerja saraf dan otot yang mengalami ketegangan sedangkan linalool berperan sebagai relaksasi dan sedatif sehingga dapat menurunkan nyeri haid.(Mira Astri et al ,2019)

Pemberian terapi kompres plester hangat merupakan salah satu terapi modalitas dalam intervensi keperawatan yang dapat digunakan untuk meningkatkan rasa nyaman dengan keluhan nyeri. Aromaterapi bekerja sebagai liniments minyak tersebut bekerja dengan memanaskan kulit dan otot kemudian mengurangi nyeri (Fabrianti et al, 2023).

Aroma terapi merupakan salah satu metode non-farmakologis yang digunakan untuk meningkatkan kesehatan fisik dan psikologis. Aroma terapi dapat membantu mengurangi kecemasan, stress ,ketakutan, mual, muntah dan rasa nyeri. Aromaterapi merupakan terapi yang murah dan aman untuk Dysmenorhea (Octaviani et al, 2019).

Berdasarkan hasil Studi pendahuluan penulis yang dilakukan wawancara di daerah Sangiran, Gondangrejo pada tanggal 10 januari 2024, rata rata 10 remaja di daerah sangiran sering mengalami Dysmenorhea, sebagian dari remaja tersebut belum mengetahui tentang plester hangat dan aromaterapi bertujuan untuk mengurangi nyeri Dysmenorhea. Selama ini ada ada beberapa cara yang sudah dilakukan remaja putri untuk meredakan nyeri Dysmenorhea, 5 remaja putri mengonsumsi jamu untuk meredakan nyeri

Dysmenorhea, 3 remaja putri mengonsumsi obat anti nyeri dan 2 remaja lainnya mengatakan jika merasakan nyeri saat menstruasi mereka mengabaikan, dari 8 remaja tersebut mengatakan belum mengetahui tentang kompres plester hangat dan aroma terapi lavender. berdasarkan hasil studi pendahuluan di atas, penulis tertarik untuk menerapkan judul "Penerapan Kompres Plester Hangat dan Aromaterapi Terhadap Dysmenorhea pada Remaja Putri"

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian terapan dengan studi kasus yang menggunakan metode penelitian deskripsi dan mengobservasi kejadian atau peristiwa yang sudah terjadi. penelitian ini dilakukan untuk mendeskripsikan atau menggambarkan suatu kejadian yang terjadi di masyarakat. Kejadian disajikan secara apa adanya tanpa manipulasi. peneliti tidak mencoba menganalisis bagaimana dan mengapa kejadian tersebut bisa terjadi, oleh itu penelitian jenis ini tidak memerlukan adanya suatu hipotesis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Gambaran Lokasi Penerapan

Penerapan ini dilakukan di wilayah Desa Sangiran, Krendowahono, Karanganyar. Tempat saya melakukan Penerapan di rumah Nn.L yang terletak di desa Sangiran, kedua rumah responden rumahnya tidak terlalu jauh hanya melewati 2 rumah saja dengan tipe rumah semi permanen. Situasi lingkungan rumah kerumah dekat, lingkungan rumah bersih, dan nyaman nyaman untuk tempat tinggal.

2. Hasil Penerapan

Responden pada penelitian ini berjumlah 2 orang. Responden pertama Nn. S berusia 14 tahun kelas 3 Bersekolah di MTS 1 Gondangrejo Karanganyar alamat rumah Desa Sangiran , Gondangrejo Karanganyar Jawa Tengah dengan keluhan nyeri Dysmenorhea dengan derajat nyeri 6 yaitu nyeri sedang (NRS). Responden mengeluhkan nyeri perut pada saat di hari 2 hari mengalami haid atau menstruasi, responden mengeluhkan perutnya sakit seperti kram terkadang disertai rasa mual. Responden tampak memegang perutnya dan raut wajahnya menahan rasa sakit, responden juga mengatakan jika nyeri perut ini sering terjadi ketika menstruasi.

Responden kedua adalah Nn. L berusia 16 tahun bersekolah di SMAN Gondangrejo Karanganyar kelas 1 SMA alamat rumah Desa Sangiran , Gondangrejo Karanganyar Jawa Tengah dengan keluhan nyeri Dysmenorhea dengan derajat nyeri 8 yaitu nyeri berat (NRS). Responden mengeluhkan nyeri perut mulai hari pertama mengalami haid atau menstruasi, responden mengeluhkan perutnya sakit seperti kram terkadang disertai rasa mual, pusing hingga badannya lemas, dan mood-nya sering berubah ubah. Responden tampak memegang perutnya, raut wajahnya menahan rasa sakit, serta wajahnya terlihat pucat. responden juga mengatakan jika nyeri perut ini sering terjadi ketika menstruasi.

Penerapan tindakan terapi nonfarmakologi yang diberikan pada Nn. S dan Nn. L selama 3 hari yaitu pada tanggal 17-19 februari 2024. Penelitian ini sebelum melakukan perlakuan tindakan melakukan pengukuran derajat nyeri terlebih dahulu pada tanggal 16 febuari 2024, setelah itu memberikan penjelasan kembali mengenai manfaat dan cara melakukan penerapan tindakan terapi kompres plaster hangat dan aromaterapi lavender untuk mengurangi nyeri Dsyminorhea. Kemudian responden dilakukan perlakuan terapi dengan bersamaan selama 60 menit kemudian diukur lagi derajat nyerinya menggunakan NRS. Instrumen yang digunakan saat pemberian perlakuan dalam penelitian ini adalah NRS sebagai alat ukur nyeri dan lembar observasi untuk mencatat perkembangan dari responden sebelum dan sesudah dilakukan tindakan perlakuan terapi.

Berikut adalah hasil pengukuran sebelum dan sesudah diberikan perlakuan terapi kompres plaster hangat dan aromaterapi lavender:

- a. Hasil Pengukuran Derajat Nyeri Dysmenorhea Sebelum Diberikan Perlakuan Terapi Kompres Plaster Hangat dan Aromaterapi Lavender.

Tabel 1 Pengukuran Derajat Nyeri Dysmenorhea Sebelum Dilakukan Perlakuan.

No	Nama	Tanggal	Derajat nyeri	Keterangan
1.	Nn.S	17 febuari 2024	Derajat 6	Nyeri sedang
2.	Nn.L	17 febuari 2024	Derajat 8	Nyeri berat

Sumber: Data Primier, 2024

Berdasarkan Tabel diatas, sebelum dilakukan perlakuan terapi kompres plaster hangat dan aromaterapi lavender didapatkan data bahwa keluhan nyeri Nn. S derajat 6 termasuk (nyeri sedang) dan Nn. L derajat 8 termasuk (nyeri berat).

- b. Hasil Pengukuran Derajat Nyeri Dysmenorhea Setelah 3 Kali Diberikan Perlakuan Terapi Kompres Plaster Hangat dan Aromaterapi Lavender.

Tabel 2 Pengukuran Derajat Nyeri Dysmenorhea Setelah Dilakukan Perlakuan Terapi.

No	Nama	Tanggal	Dejarat nyeri	Keterangan
1.	Nn.S	19 febuari 2024	Derajat 3	Nyeri ringan
2.	Nn.L	19 febuari 2024	Derajat 4	Nyeri sedang

Sumber: Data Primier, 2024

Berdasarkan tabel diatas, hasil derajat nyeri Dysmenorhea sesudah 3 kali diberi perlakuan terapi kompres plaster hangat dan aromaterapi lavender didapati hasil ada penurunan derajat nyeri pada Nn.S derajat 3 (nyeri

- c. Hasil Perbandingan Nyeri Dysmenorhea Sebelum dan Sesudah dilakukan Perlakuan Terapi

Tabel 3 Perbandingan Nyeri Pada Dysmenorhea Sebelum dan Sesudah Terapi

No	Nama	Sebelum	Sesudah	Keterangan
1.	Nn. S	Derajat 6 (Nyeri Sedang)	Derajat 4 (nyeri ringan)	Terdapat penurunan derajat nyeri dari (nyeri sedang) menjadi (nyeri ringan)
2.	Nn. L	Derajat 8 (Nyeri Berat)	Derajat 6 (nyeri sedang)	Terdapat penurunan derajat nyeri dari (nyeri berat) menjadi (nyeri sedang)

Sumber:Data Primer,2024

Berdasarkan tabel diatas pengukuran derajat nyeri pada Dysmenorhea yang telah ditulis pada lembar observasi setelah dilakukan perlakuan terapi kompres plaster hangat dan aromaterpi lavender pada Nn. S dan Nn. L dalam 3 hari berturut turut pada tanggal 17 februari sampai 19 februari 2024. Didapati hasil adanya penurunan derajat nyeri Dysmenorhea pada Nn S dari derajat nyeri 6 menjadi derajat nyeri 4, sedangkan pada Nn. L juga ada penurunan nyeri yang sebelum dilakukan tindakan terapi tingkat derajat nyerinya 8 setelah 3 hari berturut turut dilakukan terapi tingkat derajat nyerinya menjadi 6. Tidak adanya penurunan yang signifkat karena adanya faktor usia dan dari faktor keturunan ada kemungkinan penurunan nyeri secara segnifikat apabila penerapan di lakukan secara terus-menerus ketika Dsymenorhea

Pembahasan

1. Hasil Tingkat Nyeri Dysmenorhea Sebelum Dilakukan Penerapan Terapi Kompres

Plaster Hangat dan Aromaterapi Lavender.

Hasil pengukuran nyeri pada Dysmenorhea sebelum terapi kompres plaster hangat dan aromaterapi lavender di wilayah sangiran tepatnya didesa Sangiran, Krendowahono, Karanganyar tanggal 16 februari 2024. Hasil penelitian pada Nn. S didapatkan nilai atau derajat nyeri 6 (nyeri sedang) dan pada Nn.S dan Nn.L didapati hasil nilai nyeri 8 (nyeri berat) ternyata faktor yang mempengaruhi nyeri Dysmenorhea pada Nn. L yaitu keseringan makan makanan cepat saji, jarang berolahraga, kecanduan minum kopi, serta keseringan terpapar asap rokok. Dampak dari Dysmenorhea

Penelitian ini didukung penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Ardhia et al, (2023), dengan judul “Hubungan Aktivitas Fisik dan Konsumsi Makanan Cepat Saji dengan Kejadian Dysmenorhea pada Remaja Putri” didalam penelitian ini mengutarakan bahwa dari 145 responden yang sering mengonsumsi makanan cepat saji, sebanyak 67 responden (46,2%) mengalami nyeri ringan saat menstruasi. Karena makanan cepat saji mengandung lemak trans, monosodium glutamat, tetrazin, tepung terigu, tinggi gula dan rendah vitamin, protein, serat serta zat aditif berupa bahan pengawet, pewarna, penyedap, dan pemanis. penelitian sebelumnya juga menjelaskan bahwa kurangnya aktivitas fisik juga dapat mempengaruhi dysmenorhea, dapat dilihat dari hasil penelitian sebelumnya bahwa dari 73 responden yang memiliki aktivitas fisik sedang, sebanyak 42 responden (57,5%) mengalami nyeri ringan saat menstruasi. Aktivitas fisik mampu merangsang pengeluaran endorfin, yaitu molekul protein hasil produksi beta-lipotropin yang terdapat pada kelenjar pituitary, sehingga memberikan rasa nyaman dan menghasilkan analgesic non spesifik jangka pendek untuk menurunkan rasa nyeri. Hormon ini juga dapat menurunkan kadar stress yang secara tidak langsung juga menurunkan rasa nyeri saat menstruasi.

Berdasarkan hasil wawancara terhadap Nn. S dan Nn. L mengeluhkan nyeri perut saat menstruasi serta pola hidup yang kurang sehat seperti sering mengonsumsi makanan cepat saji, jarang berolahraga, berada dilingkungan perokok dan minum kopi. Hal ini sesuai dengan teori Susanti et al., (2023) bahwa Selain sebagai sumber alami kafein, kopi seduh mengandung asam klorogenat, trigonelin, melanoidin, tanin, magnesium, dan ratusan senyawa lainnya. Komponen utama kopi yang berpotensi mengaktifkan reseptor-reseptor yang dapat menyebabkan vasokonstriksi sehingga dapat meningkatkan keparahan Dysmenorhea atau dikenal juga dengan nyeri haid.

2. Hasil Derajat Nyeri Pada Dysmenorhea Sesudah Dilakukan Perlakuan Terapi Kompres Plaster Hangat dan Aromaterapi Lavender.

Peneliti mendapatkan hasil pengukuran nilai atau derajat nyeri pada Dysmenorhea setelah peneliti melakukan Tindakan terapi menggunakan kompres plaster hangat dan aromaterapi lavender yang dilakukan pada tanggal 17 sampai 21 februari 2024 didapatkan pada Nn. S dengan derajat nyeri 3 (nyeri ringan) dan Nn. L dengan derajat nyeri 4 (nyeri sedang) penerapan terapi kompres plaster hangat dan aromaterapi lavender selama 3 hari berturut turut dengan frekuensi 1 kali sehari dengan durasi waktu 60 menit. Penurunan frekuensi hanya 1 kali sehari tanpa adanya penurunan yang signifikan karena umur kedua responden berbeda, pola makan yang kurang teratur seringnya mengonsumsi makanan cepat saji, dan faktor riwayat keluarga merupakan salah satu yang terbukti memiliki hubungan yang signifikan menjadi penyebab penurunan frekuensi hanya 1 kali sehari. Sehingga dapat peneliti simpulkan bahwa penerapan terapi ini dapat menurunkan intensitas nyeri pada Dysmenorhea

Efek hangat yang salurkan oleh plaster hangat dapat menurunkan intensitas nyeri karena adanya sifat konduksi yang dihantarkan oleh plaster hangat ke bagian perut sehingga otot perut menjadi rileks dan aliran darah menjadi lancar. Terori ini didukung

oleh peneliti sebelumnya Haris et al., (2022) yang menjelaskan dalam penelitian ini, efek kompres plaster hangat yang dirasakan responden terbukti berpengaruh dalam menurunkan intensitas nyeri. Kompres plaster hangat dapat menimbulkan rasa hangat pada bagian yang membutuhkan kompres yang diaplikasikan selama 60 menit. Kompres plaster hangat ini dapat menurunkan intensitas nyeri karena terjadi adanya perpindahan panas dari plaster hangat ke dalam tubuh sehingga dapat melebarkan pembuluh darah serta menurunkan ketegangan otot pada daerah uterus. Salah satu tujuan dari kompres plaster hangat adalah untuk memperlancarkan sirkulasi darah dan mengurangi rasa sakit atau nyeri yang dirasakan oleh wanita Dysmenorhea.

Hasil yang di peroleh dari penerapan Kompres Plester Hangat Dan Aromaterapi Lavender sesudah di lakukannya penerapan di dapatkan hasil adanya penurunan skala nyeri kepada kedua responden tersebut ,hal ini di sebabkan karna adanya efek dari Aromaterapi Lavender yang membuat kedua pasien tersebut yang sebelumnya di lakukan penerapan adanya kegelisahan karena adanya nyeri setelah di lakukannya penerapan pasien menjadi lebih rileks dan merasa lebih tenang selama proses penerapan. Penurunan nyeri ini juga di sebabkan adanya efek dari Plester Hangat yang menghantarkan panas dan melemaskan otot-otot pada daerah perut

Penelitian yang dilakukan peneliti didukung oleh peneliti sebelumnya Barreto et al, (2023) yang menjelaskan bahwa berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, didapatkan nilai rata-rata intensitas Dysmenorhea primer responden setelah diberikan aromaterapi lavender adalah 3,2333 dengan mayoritas responden yang mengalami nyeri ringan yaitu sebanyak 25 (83%) responden, sisanya adalah nyeri sedang sebanyak 5 (17%) responden. Karena aromaterapi lavender diberikan secara langsung dan bekerja secara inhalasi kemudian masuk melalui sirkulasi tubuh dan sistem penciuman, dimana apabila aromaterapi terhirup ke rongga hidung melalui pernafasan, akan diterjemahkan oleh otak sebagai proses penciuman dan terjadi proses penerimaan molekul. Aromaterapi tersebut oleh saraf olfactory epithelium, kemudian ditransmisikan sebagai pesan ke pusat penciuman yang terletak di bagian belakang hidung. Sel neuron menginterpretasi aroma tersebut dan meneruskan ke sistem limbik yang kemudian akan di kirimkan ke hipotalamus sehingga dapat merangsang hipotalamus untuk melepaskan hormon serotonin yang dapat memperbaiki suasana hati dan hormon endorphin yang berfungsi sebagai penghilang rasa sakit alami, menimbulkan perasaan rileks, tenang, dan senang sehingga dapat memengaruhi intensitas Dysmenorhea primer yang dirasakan responden.

3. Hasil Derajat Nyeri Pada Dysmenorhea Perbandingan Dilakukan Perlakuan Terapi Kompres Plaster Hangat dan Aromaterapi Lavender.

Hasil yang diperoleh dari pemaparan di atas di dapatkan bahwa setelah dilakukan penerapan selama 3 hari berturut-turut dalam 1 kali penerapan pada masing-masing responden dengan waktu 60 menit. Terjadinya penurunan tingkat nyeri pada kedua responden yaitu Nn.S Derajat 6 (nyeri sedang) menjadi Derajat 4 (nyeri ringan) sedangkan pada Nn.L Derajat 8 (nyeri berat) menjadi Derajat 6 (nyeri sedang). Hal yang sama di temukan oleh Mita et.al.,(2022) melaporkan bahwa penurunan nyeri dengan Derajat 1 pada setiap harinya pada hari kedua dan ketiga mengalami penurunan dengan 2 derajat. Dari hasil penelitian ini didapatkan sebelum dan sesudah dilakukan penerapan adanya perbedaan penurunan tingkat nyeri pada kedua responden di karenakan faktor aktifitas fisik yang berbeda pada kedua responden . Penurunan nyeri disebabkan oleh perpindahan panas yang di timbulkan oleh plester hangat ,peredaran darah yang lancar dan ketegangan otot setelah di lakukan tindakan mengurangi rasa nyeri, Terapi kompres hangat merupakan salah satu tindakan mandiri yang dilakukan secara mandiri ,efek dari kompres plester hangat menyebabkan vasodilasi pada pembuluh darah yang nantinya akan

meningkatkan aliran darah sehingga meningkatkan aliran darah ke jaringan. Teori ini didukung penelitian Mira Astri Koniyo et'al., (2019)

Aromaterapi menggunakan esensial beraroma sehingga dapat memberikan efek relaksasi dan menurunkan nyeri yang dirasakan, Saat aromaterapi di hirup akan masuk ke pusat otak atau sistem limbik pada otak berperan sebagai penghilang rasa sakit yang dapat memperbaiki suasana hati yang lebih. Teori ini di dukung penelitian Helsa Salsabila et'al. (2022)

Berdasarkan uraian di atas di dapatkan bahwa terapi menggunakan plester hangat dan aromaterapi dapat menurunkan nyeri Dysmenorhea pada remaja putri. Hasil penurunan tingkat nyeri Dysmenorhea pada remaja putri dapat menunjukkan penurunan nyeri dengan frekuensi penurunan setiap harinya hanya turun 1 skala pada 3 hari berturut-turut dari sebelum di lakukan Nn.S Derajat 6 (nyeri sedang) menjadi Derajat 4 (nyeri ringan) sedangkan pada Nn.L Derajat 8 (nyeri berat) menjadi Derajat 6 (nyeri sedang). Tidak adanya penurunan yang signifikan dikarenakan adanya perbedaan aktifitas yang di lakukan pada kedua responden.

Keterbatasan Penelitian

Hasil penelitian yang peneliti lakukan ini tidak lepas dari keterbatasan selama pelaksanaan terapi kompres plaster hangat dan aromaterapi lavender, adapun keterbatasannya adalah peneliti tidak mampu mengendalikan faktor yang mempengaruhi nyeri antara lain; perbedaan usia, pola hidup sehat, lingkungan serta derajat nyeri yang mempengaruhi untuk hasil akhir penurunan intensitas nyeri pada Dysmenorhea. Karena peneliti juga tidak dapat membatasi sepenuhnya kepada responden tentang aktivitas fisik yang sebelum, makanan yang dikonsumsi dan lingkungannya yang berpotensi mempengaruhi hasil akhir dalam penelitian yang dilakukan peneliti.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitiann yang dilakukan peneliti tentang penerapan kompres plaster hangat dan aromaterapi lavender terhadap nyeri Dysmenorhea pada remaja putri. Didapati hasil sebagai berikut;

1. Intensitas derajat nyeri Dysmenorhea sebelum dilakukan penerapan kompres plaster hangan dan aromaterapi lavender responden pertama tergolong mengalami nyeri sedang, untuk responden kedua tergolong nyeri berat.
2. Intensitas derajat nyeri Dysmenorhea sesudah dilakukan penerapan kompres plaster hangat dan aromaterpi lavender pada kedua responden mengalami penurunan intensitas nyeri, responden pertama awal sebelum dilakukan penerapan tergolong dalam nyeri sedang setelah dilakukan penerapan terapi intensitas nyerinya turun menjadi nyeri ringan. Sedangkan reponden yang kedua awal sebelum penerapan terapi didapati nilai nyerinya tergolong dalam nyeri berat setelah dilakukan penerapan intensitas nyerinya turun menjadi nyeri sedang.
3. Terdapat perbedaan nilai intensitas nyeri Dysmenorhea antara kedua responden sebelum dan sesudah penerapan perlakuan kompres plaster hangat dan aromaterpi lavender.

Sehingga dari hasil penelitian yang dilakukan peneliti dapat disimpulkan bahwa ada efektifitas penurunan nyeri dari pemberian terapi kompres plaster hangat dan aromaterpi lavender dalam menurunkan intensitas nilai nyeri Dysmenorhea pada remaja putri Nn. S dan Nn. L setelah diberikan penerapan selama 3 kali berturut-turut.

Saran

1. Bagi Remaja Putri Diharapkan remaja putri terutama yang sering mengalami nyeri Dysmenorhea dapat diberikan penerapan terapi secara mandiri disaat mengalami nyeri

- Dysmenorhea yang diharapkan nyeri dapat berkurang sehingga tidak mengganggu aktivitas sehari-hari.
2. Bagi Perkembangan Ilmu dan Teknologi Keperawatan Diharapkan bahwa penelitian yang peneliti lakukan ini akan memberikan kontribusi pengetahuan tambahan serta menjadi acuan bagi penelitian mendatang yang akan membahas tentang pemberian kompres plaster hangat dan aromaterapi lavender dalam mengurangi nyeri Dysmenorhea pada remaja putri.
 3. Bagi Penulis Hasil penerapan dari perlakuan ini dapat memberi masukan bagi peneliti selanjutnya untuk mengaplikasikan terapi kompres plaster hangat dan aromaterapi lavender dalam mengurangi nyeri Dysmenorhea pada remaja putri.

DAFTAR PUSTAKA

- Adini, S., & Rahman, A. (2022). Penerapan Kompres Hangat Dalam Menurunkan Skala Nyeri Pada Klien Gastritis. *Journal Nursing Care and Health Technology (NCHAT)*, 2(1), pp. 63-70.
- Ariyanti, K. S., Sariyani, M. D. & Winangsih, R. (2022) 'Terapi Non Farmakologis untuk Mengurangi Nyeri Haid pada Remaja di Tabanan', *Jurnal Kebidanan Malakbi*, 3(2), pp. 58-65. doi: 10.33490/b.v3i2.612.
- Armayanti, L. Y. & Damayanti, P. A. R. (2021) 'Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Keteraturan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri Di Sma Negeri 2 Singaraja', *Jurnal Media Kesehatan*, 14(1), pp. 75-87. doi: 10.33088/jmk.v14i1.630.
- Deviliawati, A. (2020) 'Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi', *Jurnal 'Aisyiyah Medika*, 5(2), pp. 111-120. doi: 10.36729/jam.v5i2.390.
- Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah. (2017). Profil kesehatan Profinsi Jawa Tengah Tahun 2017. 3511351(24), 1-112.
- Fabrianti, E. S., Noorratri, E. D. & Purnamawati, F. (2023) 'Penerapan Terapi Kompres Hangat dengan Aromaterapi Lavender Essential Oil Dalam Menurunkan Skala Nyeri Ibu Post Sectio Caesarea di Ruang Ponek RSUD Gemolong', *Jurnal OSADHAWEDYAH*, 1(4), pp. 292-298.
- Firdaus, N. T. & Hermawati (2023) 'Penerapan Aromaterapi Lavender untuk Menurunkan Intensitas Dysmenorhea pada Remaja Putri di SMAN 1 Gondang', *Jurnal Ilmiah Penelitian Mandira Cendikia*, 1(3), pp. 45-55.
- Haerani., Sri, N., Ulfa, D., Nurul, H. B., Nita, A. N., & Kamaruddin, M., (2020) 'Deskripsi Pengetahuan Remaja Putri Tentang Dysmenorhea Kabupaten Bulukumba', *Jurnal Penelitian Kedokteran dan Kesehatan*, 2(2), pp. 81-90.
- Hasanah, O., Riau, U., & Riau, U. (2019). Gambaran Kejadian Dan Manajemen Dismenore Pada Remaja Putri. *JOM FKp*, 5(2), 468-476.
- Hidayati, A., Maris, R. Al & O, P. D. (2023) 'Pengaruh Terapi Non Farmakologi Kompres Dingin Terhadap Pesantren Al Husain Krakitan Salam', *Jurnal Keperawatan Sehat Mandiri*, 1(2), pp. 5-14.
- Indrayani, T. & Antiza, V. (2021) 'Penyuluhan dan Pelatihan Akupresur untuk Mengurangi Nyeri Dysmenorhea pada Remaja Putri di Babakan Ciparay Bandung', *Journal Of Community Engagement In Health*, 4(1), pp. 249-253.
- Indrayani, T. (2023) 'Pengaruh Senam pada Remaja Putri untuk Mengatasi Primary Dysmenorrhea', *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 13(3), pp. 1145-1150. doi: 10.32583/pskm.v13i3.1237.
- Jayanti, R., Nasution, A. S., Munir, R., & Ariandini, S., (2022) 'Determinan Kejadian Dysmenorhea pada Mahasiswi', *Jurnal Kesehatan Vokasional*, 7(2), pp. 79-84.
- Koniyo, M. A. & Zees, R. F. (2019) 'Pemberian Kompres Plester Hangat dan Aromaterapi Terhadap Dysmenorhea Remaja Puteri', *Jambura Health and Sport Journal*, 1(1), pp. 6-14. doi: 10.37311/jhsj.v1i1.2048.
- KONIYO, Mira Astri; ZEES, Rini Fahriani. Pemberian kompres plester hangat dan aromaterapi

- terhadap dysmenorhea remaja putri. *Jambura Health and Sport Journal*, 2019, 1.1: 6-14.
- Kotta, M. W., Sihotang, J., Lidia, K., & Sagita, S., (2022) 'Pengaruh Relaksasi Napas Dalam Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid (Dysmenorhea) pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana', *Cendana Medical Journal (CMJ)*, 10(1), pp. 42–49. Available at: <http://ejurnal.undana.ac.id/index.php/CMJ/article/view/6804>.
- Maharani, A. P. (2021) 'Aroma Tepai Lavender untuk Mengatasi Insomnia pada Remaja', *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 3(1), pp. 159–164.
- Martina, N. & Indarsita, D. (2019) 'Hubungan Pengetahuan Dysmenorhea dengan Penanganan Dysmenorhea pada Siswi di SMA Negeri 15 Medan Tahun 2019', *Dspace Repository*, 7(2), pp. 1–7. Available at: https://repo.poltekkes-medan.ac.id/xmlui/bitstream/handle/123456789/2063/JURNAL_NANCY_ARITONANG.pdf?sequence=1&isAllowed=y.
- Martini, S., Putri, P. & Caritas, T. (2021) 'Hubungan Tingkat Stres Akademik dengan Siklus Menstruasi pada Masa Pandemi Covid-19 di SMA Muhammadiyah 2 Palembang', *JKM : Jurnal Keperawatan Merdeka*, 1(1), pp. 17–23. doi: 10.36086/jkm.v1i1.978.
- Masyita, G., Erni & Astuti, W. (2023) "Pengaruh Kompres Hangat dan Relaksasi Terhadap Penurunan Nyeri Haid pada Remaja Putri di SMP Negeri 1 Sangalla Kabupaten Tana Toraja", *Media Publikasi Penelitian Kebidanan*, 6(1), pp. 110–121.
- Meinawati, L. & Malatuzzulfa, N. I. (2021) 'Kompres Hangat pada Remaja Putri yang Mengalami Dysmenorhea di Lingkungan Pondok Pesantren Hamalatul Qur'an Putri Pare - Kediri', *Hamalatul Qur'an : Jurnal Ilmu Alqur'an*, 2(1), pp. 30–35. doi: 10.37985/hq.v2i1.20.
- Natassia, K. & Mulyaningrum, F. M. (2021) 'The Effect of Lavender Aromatherapy on Dysmenorrhea in Adolescents', *Jurnal Profesi Bidan Indonesia (JPBI)*, 1(1), pp. 26–31. doi: 10.1016/j.jnma.2017.06.010.
- Nurchayani, N. U. (2023) "Pengaruh Aromaterapi Kayu Manis Terhadap Dysmenorhea pada Mahasiswi S1 Ilmu Keperawatan Unissula Angkatan 2020", skripsi, Universitas.
- Octaviani, D. A., Sumarni, S. & Tamara, E. (2019) 'Pengaruh Pemberian Aromaterapi Jeruk (Orange) Terhadap Skor Nyeri Dysmenorhea pada Remaja Di Semarang', *Jurnal Kesehatan STIKES Telogorejo*, 9(2), pp. 35–41.
- Pardede, D. K. B., & Mochtar, F. (2024). Pain Assessment and Management in Critically Ill Patients Admitted to Intensive Care Unit. *Jurnal Medika Utama*, 5(02), pp.3907-3918.
- Pujiati, W. & Saribu, H. J. D. (2022) 'Aromaterapi Lavender terhadap Kecemasan Ibu Hamil dengan Hipertensi', *Malahayati Nursing Journal*, 4(9), pp. 2194–2205. doi: 10.33024/mnj.v4i9.6814.
- Purwati, Y. & Muslikhah, A. (2020) 'Gangguan Siklus Menstruasi Akibat Aktivitas Fisik dan Kecemasan', *Jurnal Kebidanan dan Keperawatan Aisyiyah*, 16(2), pp. 217–228. doi: 10.31101/jkk.1691.
- Rahma, B. (2021) 'Hubungan Kebiasaan Konsumsi Fast Food Dan Stres Terhadap Siklus Menstruasi pada Remaja Putri Sman 12 Kota Bekasi', *Jurnal Health Sains*, 2(4), pp. 432–443. Available at: <http://jurnal.healthsains.co.id/index.php/jhs/article/view/151>.
- Rambi, C. A. & Tatangindatu, M. (2022) 'Perbedaan Pengaruh Aromaterapi Lavender dan Terapi Musik', *Jurnal Ilmiah Sesebanua*, 6(1), pp. 13–20. doi: 10.54484/jis.v6i1.494.
- Rayatin, L. & Priyono, T. F. (2023) 'Literature Review: Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Nyeri', *Jurnal Kesehatan Masa Depan*, 2(1), pp. 45–64.
- Reskesdas (2018) 'Laporan Provinsi Jawa Tengah'.
- Safitri & Gustina (2022) 'Edukasi Kunyit Asam Pereda Dysmenorhea', *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 4(2), p. 178_187. doi: 10.36565/jak.v4i2.306.
- Salsabila, H., Indahwati, L. & Kusumaningtyas, D. (2022) 'Literature Review: Efektivitas Aromaterapi Lavender (*Lavandula angustifolia*) terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Menstruasi', *Journal of Issues in Midwifery*, 6(2), pp. 76–87. doi: 10.21776/ub.joim.2022.006.02.2.
- Sari, D. R. A. P., Monika, N. L. G. M., Ariyanti, N. N., & Ugrasena, P. Y., (2023) 'Pengaruh Pemberian Kombinasi Aromaterapi Lavender dan Peppermint Terhadap Penurunan Neri Haid (Dysmenorhea) di Apotek Anggita Dalung', *Jurnal Pharmactive*, 2(1), pp. 1–6.

Available at: <https://s.id/jurnalpharmactive>.

- Septiana, M., Khayati, N. & Machmudah, M. (2022) 'Kompres Hangat Menurunkan Nyeri pada Remaja Yang Mengalami Dysmenorhea Di Pondok Pesantren Sahlan Rosjidi', *Ners Muda*, 3(1), pp. 46–53. doi: 10.26714/nm.v3i1.9383.
- Sitorus, R. A. & Sari, S. P. (2022) 'Effectiveness Of Using Hot Jelly Belt in Reducing Pain Dysmenorhea in Latest Adolescents at STIKES AS Syifa Kisaran', *Science Midwifery*, 10(5), pp. 4427–4431. doi: 10.35335/midwifery.v10i5.1046.
- Sukmawati, Muflihunna, A. Abidin, Z. T. & Masdiana. (2020) 'Peningkatan Pemahaman Mengenai Menstruasi Melalui Penyuluhan Serta Pemeriksaan Golongan Darah Di Usia Dini', *LOYALITAS, Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2), pp. 155–165. doi: 10.30739/loyal.v3i2.397.
- Swastika, A., Safitri, K. & Wibisono, H. A. Y. . (2019) 'Perbandingan Efektivitas Pemberian Minuman Kunyit Asam dan Jahe Terhadap Nyeri Menstruasi Pada Mahasiswi Keperawatan Semester II Di Stikes Yatsi Tangerang', *Jurnal Kesehatan*, 8(2), pp. 57–67. doi: 10.37048/kesehatan.v8i2.141.
- Syarif, S. E., Mau, D. T. & Anugrahini, C. (2020) 'Gambaran Tingkat Kecemasan Remaja Putri Dalam Menghadapi Haid Pertama Kali (Menarche) pada Siswi Kelas Vii Smp Negeri 1 Atambua', *Jurnal Sahabat Keperawatan*, 2(02), pp. 13–17. doi: 10.32938/jsk.v2i02.628.
- Triningsih, R. W. & Mas'udah, E. K. (2023) 'Studi Literatur: Mengurangi Dysmenorhea Melalui Penanganan Komplementer', *Jurnal Kebidanan*, 12(1), pp. 46–56. doi: 10.47560/keb.v12i1.489.
- Tusyukriyah, F. & Aisah, S. (2022) 'Intervensi Aromaterapi Lemon Untuk Mengatasi Dysmenorhea', *Ners Muda*, 3(3), pp. 260–266. doi: 10.26714/nm.v3i3.10545.
- Wibowo, S. S. & Belladina, A. N. (2023) 'Sosialisasi Intervensi Non-Farmakologi Untuk Dysmenorhea Primer bagi Remaja Putri di Wilayah Kerja Klinik Esti Husada Kota Semarang', *Jurnal Pengabdian UNDIKMA*, 4(4), p. 826. doi: 10.33394/jpu.v4i4.9133.
- Yulfitria, F., Fratidhina, Y. & Primasari, N. (2022) 'Pemberdayaan Divisi Keputrian Remaja Masjid Almasyhuda Bekasi dalam Meningkatkan Pengetahuan Remaja Mengenai Manajemen Menstruasi', *Jurnal Pengabdian Masyarakat Fisioterapi dan Kesehatan Indonesia*, 1(1), pp. 72–82.
- Zuhkrina, Y. & Martina (2023) 'Determinan Faktor Penyebab Dysmenorhea pada Remaja Putri di Desa Lubuk Sukon Kecamatan Ingin Jaya Kabupaten Aceh Besar Tahun 2022', *Journal Kesehatan Masyarakat*, 2(1), pp. 123–130. doi: 10.54259/sehatrakyat.v2i1.1504.
- Zuraida & Keta, D. P. (2020) 'Pengaruh Kombinasi Yoga Dan Aroma Terapi Lavender Terhadap Tingkat Nyeri Dysmenorhea pada Remaja Putri Di Pondok Pesantren Sumatera Thawalib Parabek', *Maternal Child Health Care Journal*, 2(2), pp. 31–43. doi: 10.32883/mchc.v2i2.1046.