

Pengaruh Kompres Hangat Aromaterapi Lavender terhadap Nyeri Dismenore Remaja Putri SMAN 20 Batam

¹ Devia Esther Leona Siagian, ² Rici Gusti Maulani, ³ Ridni Husnah
^{1,2,3} Program Studi Sarjana Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Awal Bros
Email: ¹ deviasiagian28@gmail.com, ² okreric10@gmail.com, ³ ridnih2@gmail.com

Article History:

Received Sep 1th, 2025

Accepted Sep 28th, 2025

Published Oct 21th, 2025

Abstrak

Latar Belakang: Dismenore merupakan salah satu keluhan paling umum yang dialami oleh remaja putri dan dapat mengganggu aktivitas harian maupun prestasi belajar. Pendekatan non-farmakologis seperti kompres hangat dan aromaterapi lavender dinilai berpengaruh dalam mengurangi nyeri haid. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian kompres hangat aromaterapi lavender terhadap penurunan intensitas nyeri dismenore pada remaja putri di SMAN 20 Kota Batam. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain quasi eksperimen dengan rancangan one group pretest-posttest tanpa kelompok kontrol. Jumlah responden sebanyak 20 orang yang diberikan perlakuan berupa kompres hangat dengan aromaterapi lavender. Intensitas nyeri diukur menggunakan skala Numerical Rating Scale (NRS) dan dianalisis menggunakan uji Wilcoxon karena data tidak berdistribusi normal. **Hasil:** Hasil uji Wilcoxon menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan antara pretest dan posttest ($p = 0,000$). **Kesimpulan:** Pemberian kompres hangat aromaterapi lavender berpengaruh dalam menurunkan intensitas nyeri dismenore pada remaja putri dan dapat direkomendasikan sebagai intervensi non-farmakologis yang mudah diterapkan di UKS (Unit Kesehatan Sekolah) maupun di rumah.

Kata Kunci: Dismenore, Kompres Hangat, Aromaterapi Lavender, Remaja Putri

Abstract

Background: Dysmenorrhea is one of the most common complaints experienced by adolescent girls and can interfere with daily activities as well as academic performance. Non-pharmacological approaches such as warm compresses and lavender aromatherapy are considered effective in reducing menstrual pain. **Objective:** This study aims to determine the effect of warm compresses with lavender aromatherapy on reducing the intensity of dysmenorrhea pain in adolescent girls at SMAN 20 Batam City. **Methods:** This study used a quasi experimental design with a one-group pretest- posttest approach without a control group. A total of 20 respondents were given treatment in the form of warm compresses with lavender aromatherapy. Pain intensity was measured using the Numerical Rating Scale (NRS) and analyzed using the Wilcoxon test because the data were not normally distributed. **Results:** The Wilcoxon test showed a significant difference between the pretest and posttest scores ($p = 0.000$). **Conclusion:** The application of warm compresses with lavender aromatherapy is effective in reducing the intensity of dysmenorrhea pain in adolescent girls and can be recommended as an easily implemented non-pharmacological intervention in school health units as well as at home.

Keywords: Dysmenorrhea, Warm Compress, Lavender Aromatherapy, Adolescent Girls.

1. PENDAHULUAN

Menurut World Health Organization (WHO) tahun 2022, sekitar 45–93% remaja perempuan di berbagai negara mengalami dismenore, dan sekitar 15% dari mereka melaporkan nyeri haid yang begitu berat hingga menyebabkan absensi sekolah atau menurunnya kesejahteraan (Francavilla et al. 2023).

Di Indonesia, dismenore juga menjadi masalah kesehatan reproduksi yang signifikan pada remaja (Triningsih and Mas'udah 2023). Kementerian Kesehatan RI mencatat bahwa lebih dari 64% perempuan usia remaja mengalami nyeri menstruasi dengan berbagai derajat keparahan, mulai dari ringan hingga sangat berat (Putri, Arlym, and Widowati 2024). Studi lain bahkan menyebutkan bahwa hampir tiga dari empat remaja putri pernah mengalami dismenore yang mengganggu aktivitas sehari-hari.

Dismenore tidak hanya menyebabkan ketidaknyamanan fisik, tetapi juga dapat mengganggu rutinitas sehari-hari, konsentrasi belajar, serta kesejahteraan remaja (Saputri et al. 2022). Banyak remaja yang mengandalkan obat pereda nyeri untuk mengatasi dismenore, meskipun penggunaan jangka panjang dapat menimbulkan efek samping (Hidayah et al. 2024). Oleh karena itu, pendekatan non-farmakologis menjadi alternatif yang penting untuk dipertimbangkan. Salah satu diantaranya ialah kompres hangat aromaterapi lavender.

Sebagai alternatif non-farmakologis, aromaterapi telah digunakan untuk membantu meredakan nyeri haid. Dalam penelitian ini, aromaterapi diberikan melalui media kompres hangat yang ditetaskan minyak esensial, sehingga menggabungkan efek relaksasi dari aroma terapi dan manfaat termoterapi. Minyak esensial lavender (*Lavandula angustifolia*) dipilih karena dikenal memiliki efek analgesik, antispasmodik, dan menenangkan, yang bermanfaat dalam mengurangi intensitas nyeri dismenore.

Peneliti telah melakukan studi pendahuluan pada tanggal 2 Juni 2025 di SMAN 20 Kota Batam dengan sasaran siswi putri kelas X dan XI. Dari total 24 kelas, peneliti melakukan wawancara dan diskusi informal di tiga kelas sebagai pengamatan awal. Hasilnya menunjukkan bahwa sebagian besar siswi mengalami dismenore, bahkan banyak di antaranya yang mengalami dismenore berat. Selanjutnya, peneliti menyebarkan survei awal dalam bentuk kuesioner daring melalui Google Form kepada seluruh siswi putri kelas X dan XI. Berdasarkan hasil penyaringan, ditemukan sebanyak 68 siswi yang mengalami dismenore berat. Temuan ini menunjukkan bahwa masalah dismenore, khususnya dismenore berat, cukup banyak dialami oleh remaja putri di sekolah tersebut, sehingga diperlukan upaya penanganan yang tepat dan efektif.

Peneliti tertarik mengkaji efektivitas kompres hangat aromaterapi lavender dalam menurunkan intensitas nyeri dismenore pada remaja putri di SMAN 20 Kota Batam. Metode ini dipilih karena dinilai aman, mudah diterapkan, dan berpotensi menjadi alternatif nonfarmakologis dalam manajemen nyeri haid. Hasil penelitian diharapkan dapat menambah wawasan di bidang kesehatan reproduksi remaja.

2. METODOLOGI PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah kuantitatif yang menggunakan *quasi experimental* (eksperimen semu) dengan rancangan *one group pretest dan posttest*. Penelitian ini dilakukan di SMAN 20 Kota Batam. Populasi yang digunakan pada penelitian ini adalah siswi di SMAN 20 Kota Batam yang mengalami dismenore berat sebanyak 20 siswi. Pengambilan sampel ini diambil menggunakan teknik total sampling, sehingga jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 20 orang.

Instrumen pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini adalah kuesioner skala NRS untuk mengukur intensitas nyeri yang dibagikan langsung kepada responden dan menilai skor nyeri awal dismenore sebelum dilakukan tindakan kompres hangat aromaterapi lavender dan melakukan tindakan kompres hangat aromaterapi lavender selama 20 menit pada responden, dapat diketahui dengan cara mengukur hasil jawaban dari responden setelah dilakukan kompres hangat aromaterapi lavender, untuk mengetahui pengaruh kompres hangat aromaterapi lavender terhadap nyeri dismenore pada remaja putrin di SMAN 20 Kota Batam.

Analisa yang dilakukan untuk menganalisis data yang sudah terkumpul yaitu Analisa bivariat dan Analisa univariat. Analisa univariat digunakan untuk mengetahui Tingkat nyeri sebelum dan sesudah dilakukan akupresur pada responden, sedangkan pada Analisa bivariat digunakan untuk mengetahui pengaruh kompres hangat aromaterapi lavender pada responden (uji *Wilcoxon signes rank test*).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Intensitas Nyeri Dismenore Sebelum Diberikan Kompres Hangat Aromaterapi Lavender

Skala	N	%
Tidak Nyeri	-	0
Ringan	-	0
Sedang	-	0
Berat	20	100

Seluruh partisipan mengalami nyeri dismenore kategori berat dengan persentase 100% pada skala NRS 7–10. Tidak ditemukan adanya responden yang berada dalam kategori tidak nyeri, nyeri ringan, ataupun nyeri sedang.

Tabel 2. Distribusi Intensitas Nyeri Dismenore Setelah Diberikan Kompres Hangat Aromaterapi Lavender

Skala	N	%
Tidak Nyeri	-	0
Ringan	8	40
Sedang	12	60
Berat	-	0

Setelah dilakukan intervensi, dari 20 responden yang mengikuti pemberian kompres hangat aromaterapi lavender, sebanyak 8 orang (40%) tercatat berada pada kategori nyeri ringan dengan rentang NRS 1–3, sementara 12 orang (60%) berada dalam kategori nyeri sedang dengan rentang NRS 4–6.

Tabel 3. Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Aromaterapi Lavender terhadap Intensitas Nyeri Dismenore pada Remaja Putri di SMAN 20 Kota Batam

	Keterangan	N	Mean Rank	Z	P-value
Posttest- Pretest	Negative Ranks	20	10.50	-3.975	.000
	Positive Ranks	0	0		
	Ties	0			
	Total	20			

Hasil uji Wilcoxon menunjukkan bahwa seluruh responden ($n = 20$) mengalami penurunan intensitas nyeri setelah diberikan intervensi, yang ditunjukkan oleh 20 negative ranks dan tidak terdapat positive ranks maupun ties. Hal ini menunjukkan bahwa semua responden mengalami penurunan skor nyeri, dan tidak ada yang mengalami peningkatan atau nilai yang tetap antara pretest dan posttest.

Hasil pengujian menunjukkan nilai Z sebesar -3,975 dengan nilai signifikansi *p-value* sebesar 0,000. Karena nilai *p* lebih kecil dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik antara skor nyeri sebelum dan sesudah diberikan kompres hangat aromaterapi lavender.

Pembahasan

Tingkat Nyeri Sebelum Tindakan Akupresur

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan pengaruh kompres hangat aromaterapi lavender terhadap nyeri dismenore pada remaja putri di SMAN 20 Kota Batam didapatkan dari 20 responden, sebelum dilakukan kompres hangat aromaterapi lavender terhadap nyeri dismenore atau pre test menunjukan hasil yang didapatkan yaitu seluruh responden mengalami nyeri dalam kategori berat pada rentang NRS 7–10.

Secara teori, dismenore primer terjadi akibat produksi prostaglandin yang berlebihan, terutama prostaglandin F₂-alfa (PGF₂α), yang memicu kontraksi uterus secara intens, menyempitkan pembuluh darah, dan mengakibatkan berkurangnya aliran darah ke jaringan rahim (Lowdermilk & Perry, 2016). Akibatnya, terjadi iskemia yang menimbulkan rasa nyeri.

Selain faktor fisiologis, teori kontrol gerbang (“gate control theory”) menyebutkan bahwa persepsi nyeri juga dipengaruhi oleh modulasi di sistem saraf pusat, di mana kecemasan dan stres dapat memperkuat sinyal nyeri (Melzack & Wall, 1965), kondisi yang sering dialami remaja selama masa menstruasi. Selanjutnya, survei nasional di Brasil menunjukkan bahwa 21–28% remaja mengalami nyeri dismenore berat ($> 8/10$), dengan dominasi gejala emosional seperti stres dan kecemasan yang turut memperburuk persepsi nyeri (Barbosa-Silva et al., 2024).

Penelitian sebelumnya turut mendukung hasil ini. Fasanghari et al. (2023) melaporkan bahwa remaja putri yang belum menerima perlakuan atau terapi cenderung memiliki skor nyeri pada skala VAS di atas 7, tergolong kategori berat (Fasanghari et al. 2023).

Tingkat Nyeri Sesudah Tindakan Akupresur

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh dari 20 responden yang mengalami dismenore setelah dilakukan kompres hangat aromaterapi lavender penurunan tingkat nyeri yang signifikan, dengan 40% responden berada pada kategori nyeri ringan dan 60% berada pada kategori nyeri sedang. Tidak ada responden yang masih mengalami nyeri berat. Temuan ini menunjukkan bahwa pemberian kompres

hangat aromaterapi lavender berpengaruh dalam menurunkan intensitas nyeri dismenore pada remaja putri yang sebelumnya berada dalam kategori nyeri berat. Efek kompres hangat bekerja secara fisiologis dengan meningkatkan vasodilatasi dan memperbaiki aliran darah ke rahim, sehingga menurunkan kontraksi otot dan mengurangi transmisi nyeri (Lowdermilk & Perry, 2016). Sementara itu, aromaterapi lavender mengandung senyawa aktif seperti linalool dan linalyl acetate yang memiliki efek analgesik dan ansiolitik melalui stimulasi sistem limbik, menghambat pelepasan neurotransmitter nyeri serta mengurangi kecemasan (Ummah and Ismarwati 2024).

Setelah menerima kompres hangat dan aromaterapi lavender, penurunan nyeri yang signifikan dijelaskan oleh dua mekanisme utama. Pertama, efek termal dari kompres meningkatkan vasodilatasi serta aliran darah ke uterus, yang menurunkan kontraksi miometrium dan mengurangi iskemia serta aktivasi nociceptor (Lowdermilk & Perry, 2016). Hal ini selaras dengan studi Zelharsandy et al. (April 2025) yang menemukan bahwa intervensi tersebut menghilangkan rasa nyeri pada 100% remaja dalam kelompok eksperimen ($p < 0,001$) (Zelharsandy et al. 2025).

Peneliti berasumsi penurunan nyeri yang signifikan terjadi karena kombinasi antara efek hangat dari kompres yang melancarkan aliran darah dan aroma lavender yang memberikan ketenangan emosional. Sinergi dari keduanya membantu otot rahim menjadi lebih rileks dan persepsi nyeri menjadi lebih ringan. Selain itu, pelaksanaan intervensi yang konsisten oleh responden turut berkontribusi terhadap efektivitas hasil yang diperoleh.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data tersebut disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Jadi disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara pemberian kompres hangat aromaterapi lavender terhadap penurunan intensitas nyeri dismenore pada remaja putri di SMAN 20 Kota Batam.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada Universitas Awal Bros, dosen pembimbing, serta pihak SMAN 20 Kota Batam yang telah memberikan izin dan dukungan selama proses penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Fasanghari, Maryam, Mona Larki, Ali Esmaeili-Hesari, Somayeh Alirezaei, Mahjobeh Ramezanzadeh, and Mahin Tafazoli. 2023. "The Effect of Aromatherapy Massage with Lavender Oil on the Severity of Primary Dysmenorrhea among University Students: A Randomized Clinical Trial." *Journal of Midwifery and Reproductive Health* 11 (1): 3592–3601. <https://doi.org/10.22038/jmrh.2022.62282.1751>.
- Francavilla, Roberta, Maddalena Petraroli, Giulia Messina, Brigida Stanyevic, Arianna Maria Bellani, Susanna M.R. Esposito, and Maria E. Street. 2023. "Dysmenorrhea: Epidemiology, Causes and Current State of the Art for Treatment." *Clinical and Experimental Obstetrics and Gynecology* 50 (12). <https://doi.org/10.31083/j.ceog5012274>.

- Hidayah, Alika Nurul, Rahmawati Ramli, Fatma Jama, Ilmu Keperawatan, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muslim Indonesia, and Email Penulis Korespondensi K. 2024. “Studi Fenomenologi Perilaku Remaja Putri Dalam Mengatasi Dismenore Article History :” *Nursing Journal* 5 (2): 146–55.
- Putri, Hasanah Eka, Lisa Trina Arlym, and Retno Widowati. 2024. “Pengaruh Konsumsi Madu Akasia Terhadap Dismenore Pada Remaja.” *Menara Medika* 6 (2): 231–39. <https://doi.org/10.31869/mm.v6i2.5190>.
- Saputri, Ika Nur, Riza Ardila, Verawati Lubis, Irma Nurianti, Prodi Kebidanan, Kesehatan Medistra, and Lubuk Pakam. 2022. “Penurunan Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri.” *Jurnal Antara Pengmas* 5 (2): 1205–14.
- Triningsih, Reni Wahyu, and Endah Kamila Mas’udah. 2023. “Studi Literatur: Mengurangi Dismenorea Melalui Penanganan Komplementer.” *Jurnal Kebidanan* 12 (1): 46–56. <https://doi.org/10.47560/keb.v12i1.489>.
- Ummah, Tammimin, and Ismarwati. 2024. “The Impact of Complementary Therapies on Dysmenorrhea in Young Women.” *Majalah Obstetri & Ginekologi* 32 (1): 29–38. <https://doi.org/10.20473/mog.v32i12024.29-38>.
- Zelharsandy, Vika Tri, Marchatus Soleha, Wika Sepiwiryanti, and Rini Anggeriani. 2025. “The Effect of Warm Compress with Lavender Aromatherapy on Reducing Dysmenorrhea Pain in Adolescent Girls.” *Indonesian Journal of Global Health Research* 7 (2): 187–94. <https://doi.org/10.37287/ijghr.v7i2.485>.