



SKRIPSI

Pengaruh Pemberian Terapi Kompres Hangat
dan Aromaterapi *Peppermint*
Untuk Menurunkan Skala Nyeri *Dismenore*
Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 1 Manonjaya

RAIHANA ROHADATUL AISY

P2.06.20.5.20.029

Prodi Sarjana Terapan Keperawatan & Profesi Ners

Jurusan Keperawatan

Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya

2024



SKRIPSI

Pengaruh Pemberian Terapi Kompres Hangat
dan Aromaterapi *Peppermint*
Untuk Menurunkan Skala Nyeri *Dismenore*
Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 1 Manonjaya

Untuk Memenuhi Sebagai Persyaratan Mencapai Derajat Sarjana Terapan
Keperawatan (S.Tr.Kep)

Pada Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan & Pendidikan Profesi
Ners Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya

RAIHANA ROHADATUL AISY

P2.06.20.5.20.029

Prodi Sarjana Terapan Keperawatan & Profesi Ners
Jurusan Keperawatan
Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya

2024

PRAKATA

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT atas rahmat dan karunia-Nya serta petunjuk-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi. Skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi salah satu persyaratan dalam menyelesaikan pendidikan Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Tasikmalaya. Dalam penyusunan skripsi ini, penulis banyak mengalami hambatan dan kesulitan, namun berkat dukungan dan bimbingan dari berbagai pihak akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Untuk itu penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada :

1. Dr. Dini Mariani, Ns., M. Kep, selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Tasikmalaya.
2. Dudi Hartono, S.Kep, Ners, M.Kep, selaku Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Tasikmalaya.
3. Ridwan Kustiawan, S.Kep, Ners, M.Kep, Sp.Kep Jiwa selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Tasikmalaya.
4. Sofia Februanti, S.Kep., Ns., M.Kep. selaku pembimbing 1 yang telah memberikan masukan dan bimbingan sehingga Skripsi ini dapat diselesaikan.
5. Novi Indriani, S.ST., M.Tr.Kep selaku pembimbing 2 yang telah memberikan masukan dan bimbingan sehingga Skripsi ini dapat diselesaikan.

6. Seluruh staf dan dosen Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Tasikmalaya, yang telah memberikan bimbingan sejak penulis mengikuti perkuliahan.
7. Orang tua Ibu Ade Yati yang menjadi inspirasi saya menjadi perawat dan Bapak Subana, Kakak saya Gebi, dan Ikbal yang selalu memberikan dukungan baik berupa fisik, mental, sipritual, dan ekonomi yang senantiasa mendoakan penulis.
8. Kepada sepupu saya Shanabilla yang selalu mendengarkan keluh kesah saya dan berjuang bersama untuk mengggapai cita-cita. Kepada sahabat saya Teh Deyra Noviana yang selalu memberikan saya dukungan dan motivasi untuk saya dapat menyelesaikan skripsi.
9. Seluruh rekan-rekan Angkatan 2 Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan, juka kepada rekan sebimbingan saya Rani yang selalu mau saya repotkan semoga sama-sama dilancarkan sampai akhir perjuangan.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan Skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Hal ini tidak luput dari kekurangan maupun keterbatasan dalam kemampuan dan pengalaman yang penulis miliki. Oleh karena itu penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun guna perbaikan di masa yang akan datang.

Tasikmalaya, Mei 2024

Penulis

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES TASIKMALAYA
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN
TASIKMALAYA
SKRIPSI, 2024
RAIHANA ROHADATUL AISY
P2.06.20.5.20.029

**PENGARUH PEMBERIAN TERAPI KOMPRES HANGAT DAN
AROMATERAPI PEPPERMINT UNTUK MENURUNKAN SKALA
NYERI DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DI SMA NEGERI 1
MANONJAYA.**

ABSTRAK

Dismenore merupakan rasa sakit pada perut bagian bawah yang disebabkan karena kontraksi pada otot rahim yang dapat mengganggu aktivitas. Provinsi Jawa Barat memiliki kasus 54,9%, dengan rincian 24,5% *dismenore* ringan, 21,28% *dismenore* sedang serta 9,36% *dismenore* berat. Penatalaksanaan *dismenore* dengan terapi non farmakologi seperti kompres hangat dan aromaterapi *peppermint*. Kompres hangat bekerja untuk menurunkan kontraksi pada otot rahim, dan aromaterapi *peppermint* menimbulkan efek relaksasi karena memiliki kandungan *menthol*. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh pemberian kompres hangat dan aromaterapi *peppermint* pada menurunkan nyeri *dismenore* remaja putri di SMA Negeri 1 Manonjaya. Desain penelitian yang menggunakan *quasy eksperimental* dengan *one grup pretest-posttest*, serta Teknik sampling menggunakan *purposive sampling* dengan jumlah sampel 19 responden. Instrumen penelitian menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS), Berdasarkan karakteristik responden sebagian besar berusia 16 tahun sebanyak 13 orang (68.4%), lama menstruasi > 7 sebanyak 13 orang (68.4%) dan usia menarche < 12 Tahun sebanyak 11 orang (57.9%). Hasil analisis data menggunakan uji *Paired Sample T-Test* menunjukkan adanya penurunan skala nyeri pada *dismenore* dengan p value = 0,000<0,05. Kesimpulan dari penelitian ini yaitu adanya Pengaruh pemberian kompres hangat dan aromaterapi *peppermint* pada menurunkan nyeri *dismenore* remaja putri di SMA Negeri 1 Manonjaya.

Kata kunci : *Dismenore*, kompres hangat, aromaterapi *peppermint*

POLYTECHNIC OF HEALTH MINISTRY OF HEALTH TASIKMALAYA
BACHELOR OF APPLIED NURSING TASIKMALAYA
THESIS, 2024
RAIHANA ROHADATUL AISY
P2.06.20.5.20.029

**THE EFFECT OF PROVIDING WARM COMPRESS THERAPY AND
PEPPERMINT AROMATHERAPY TO REDUCE DYSMENORRHEA
PAIN SCALE IN ADOLESCENT GIRLS AT SMA NEGERI 1
MANONJAYA.**

ABSTRACT

Dysmenorrhea is pain in the lower abdomen due to uterine muscle contractions which can interfere with activities. West Java Province had 54.9% cases with details of 24.5% mild dysmenorrhea, 21.28% moderate dysmenorrhea and 9.36% severe dysmenorrhea. Management of dysmenorrhea with non-pharmacological therapy such as warm compresses and peppermint aromatherapy. Warm compresses function to reduce uterine muscle contractions, and peppermint aromatherapy provides a relaxing effect because it contains menthol. The aim of this study was to determine the effect of giving warm compresses and peppermint aromatherapy on reducing dysmenorrhea pain in adolescent girls at SMA Negeri 1 Manonjaya. The research design used a quasi-experiment with one group pretest-posttest, and the sampling technique used purposive sampling with a sample size of 19 respondents. The research instrument used the Numeric Rating Scale (NRS). Based on the characteristics of the respondents, most of them were 16 years old, 13 people (68.4%), 13 people (68.4%) had a menstrual period of >7 years and 11 people (57.9%) had a menarche age of <12 years. many years. The results of data analysis using the Paired Sample T-Test showed a decrease in the pain scale in dysmenorrhea with $p \text{ value} = 0.000 < 0.05$. The conclusion of this research is that there is an effect of giving warm compresses and peppermint aromatherapy on reducing dysmenorrhea pain in young women at SMA Negeri 1 Manonjaya.

Key words: Dysmenorrhea, warm compress, peppermint aromatherapy

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	iv
SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	v
PRAKATA.....	vi
ABSTRAK.....	viii
ABSTRACT.....	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR BAGAN.....	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
 BAB I PENDAHULUAN	 1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Penelitian.....	6
1.3.1 Tujuan Umum	6
1.3.2 Tujuan Khusus	6
1.4 Manfaat Penelitian	6
1.4.1 Manfaat Teoritis	6
1.4.2 Manfaat Praktis	7
1.5 Orisinalitas Penelitian	8
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA	 12
2.1 Tinjauan Pustaka	12
2.1.1 Konsep Remaja	12
2.1.1.1 Definisi Remaja	12
2.1.1.2 Tahapan Remaja.....	12
2.1.2 Konsep Dasar Menstruasi	13
2.1.2.1 Definisi Menstruasi.....	13
2.1.2.2 Siklus Menstruasi.....	13
2.1.2.3 Faktor yang mempengaruhi menstruasi	13
2.1.3 Konsep Dismenore.....	15

2.1.3.1	Definisi Dismenore	15
2.1.3.2	Klasifikasi Dismenore.....	15
2.1.3.3	Etiologi Dismenore.	16
2.1.3.4	Tanda dan Gejala Dismenore	16
2.1.3.5	Patofisiologi Dismenore.....	17
2.1.3.6	Pembagian Dismenore Menurut Dibagi Menjadi:	18
2.1.3.7	Faktor yang Mempengaruhi Dismenore	18
2.1.3.8	Penatalaksanaan Dismenore.....	20
2.1.4	Konsep Nyeri	23
2.1.4.1	Definisi Nyeri.....	23
2.1.4.2	Fisiologi Nyeri	23
2.1.4.3	Pengukuran Nyeri	24
2.1.5	Konsep Dasar Terapi Kompres Hangat.....	26
2.1.5.1	Definisi Terapi Kompres Hangat	26
2.1.5.2	Fisiologi kompres hangat.....	27
2.1.5.3	Prosedur Pemberian Kompres Hangat	28
2.1.6	Konsep Dasar Aromaterapi	29
2.1.6.1	Definisi Aromaterapi.....	29
2.1.6.2	Mekanisme Aromaterapi.....	29
2.1.6.3	Metode Aromaterapi	30
2.1.7	Aromaterapi Peppermint.....	31
2.1.7.1	Pengertian Peppermint	31
2.1.7.2	Manfaat Peppermint.....	32
2.1.7.3	Prosedur Pemberian Aromaterapi Peppermint.....	33
2.2	Kerangka Teori.....	34
2.3	Hipotesis.....	34
BAB III METODE PENELITIAN.....		36
3.1	Desain Penelitian.....	36
3.2	Populasi, Sampel dan Sampling.....	37
3.2.1	Populasi.....	37
3.2.2	Sampel.....	37
3.2.3	Teknik Sampling	38
3.3	Variabel Penelitian	39
3.4	Definisi Operasional.....	40
3.5	Tempat Penelitian.....	41
3.6	Waktu Penelitian	41
3.7	Instrumen Penelitian.....	41
3.8	Prosedur Pengumpulan Data	42

3.8.1 Tahap Persiapan Penelitian.....	42
3.9 Analisis Data	44
3.10 Etika Penelitian	46
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	48
4.1 Hasil Penelitian	48
4.1.1 Analisis Univariat	48
4.1.2 Analisis Bivariat.....	50
4.2 Pembahasan.....	51
4.2.1 Interpretasi Hasil Penelitian.....	51
4.2.1.1 Karakteristik Responden.....	51
4.2.1.2 Rerata Skala Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Sebelum dan Sesudah Diberikan Terapi Kompres Hangat Dan Aromaterapi Peppermint	55
4.2.1.3 Pengaruh Pemberian Terapi Kompres Hangat Dan Aromaterapi Peppermint Untuk Menurunkan Skala Nyeri Dismenore [ada Remaja Putri Di SMA Negeri 1 Manonjaya.....	58
4.2.2 Keterbatasan Penelitian.....	61
4.2.3 Implikasi Keperawatan	62
BAB V PENUTUP.....	63
5.1 Kesimpulan	63
5.2 Saran.....	64
5.2.1 Bagi Responden	64
5.2.2 Bagi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya	64
5.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya.....	64
DAFTAR PUSTAKA	65

DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian	8
Tabel 3 1. Definisi Operasional.....	40
Tabel 4. 1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia	48
Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Lama Menstruasi.....	49
Tabel 4. 3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia Menarche	49
Tabel 4. 4 Rerata Skala Nyeri Dismenore Sebelum Dan Sesudah Diberikan Terapi Kompres Hangat Dan Aromaterapi Peppermint	49
Tabel 4. 5 Hasil Uji Normalitas Data	50
Tabel 4.6 Pengaruh Pemberian Terapi Kompres Hangat Dan Aromaterapi Peppermint Untuk Menurunankan Skala Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 1 Manonjaya	51

DAFTAR BAGAN

Bagan 2. 1 Kerangka Teori.....	34
Bagan 3.1 Desain Penelitian	36

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2 1. Skala Nyeri Verbal Rating Scale (VRS).....	25
Gambar 2 2. Skala Nyeri Visual Analog Scale (VAS)	25
Gambar 2 3. Skala Nyeri Numeric Rating Scale (NRS)	26

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 : Surat Izin Studi Pendahuluan	70
Lampiran 2 Surat Permohonan Pengambilan Data dan Izin Penelitiann	71
Lampiran 3 :Surat Rekomendasi Pengambilan Data dan Izin Penelitian	72
Lampiran 4 Surat Pengajuan KEPK.....	73
Lampiran 5 Surat Persetujuan KEPK.....	74
Lampiran 6 Surat Balasan Penelitian	75
Lampiran 7 : Permohonan Menjadi Responden.....	76
Lampiran 8 : Lembar Persetujuan Menjadi Responden	77
Lampiran 9 : SOP Pemberian Kompres Hangat.....	78
Lampiran 10 : SOP Pemberian Aromaterapi Peppermint	81
Lampiran 11 : Lembar Ceklis Skala Nyeri Dismenore (NRS).....	84
Lampiran 12 Lembar Bimbingan Skripsi.....	87
Lampiran 13 Dokumentasi Penelitian.....	88
Lampiran 14 Data Hasil Uji Statistik	90
Lampiran 15 Turnitin	93
Lampiran 16 Biodata Riwayat Hidup	94