

Efektivitas *Abdominal Stretching Exercise* Dan Terapi *Warm Pad* Dengan *Lavender Essential Oil* Terhadap Nyeri *Disminore* Pada Remaja Putri Di Pondok Pesantren Hidayatul Mubtadi'in

Istianatun Ni'am¹, Yuhana Nur Sila², Arifal Aris³, Inta Susanti⁴

^{1,2,3}Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Lamongan, Indonesia

Email: ¹istiananiam9@gmail.com, ²yuhananursila@gmail.com

Abstrak—Remaja putri sering kali mengalami nyeri pada saat menstruasi (*Haid*). Nyeri *dismenore* sering dialami oleh wanita tanpa batasan usia, akan tetapi keadaan ini lebih banyak ditemukan terjadi pada wanita usia remaja yang dapat menyebabkan aktivitas dan konsentrasi terganggu serta berdampak pada produktivitas dan kualitas hidup remaja. Metode Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif dengan metode *Quasi Eksperimen* dengan pendekatan *pre-test and post-test with control group design*. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui efektifitas *Abdominal Stretching Exercise* dan terapi *Warm Pad* dengan *Lavender Essential Oil* terhadap nyeri *dismenore* pada remaja putri di Pondok Pesantren Hidayatul Mubtadi'ien. Sampel sebanyak 54 remaja didapatkan dengan teknik *purposive sampling*. Instrumen dalam penelitian ini yaitu Standar Operasional Prosedur (SOP) dan lembar observasi. Analisis data menggunakan uji *mann withney*. Hasil uji *mann withey* diperoleh nilai signifikan $p=0,000$ ($p<0.05$). Maka H_1 diterima, artinya terdapat efektifitas *Abdominal Stretching Exercise* dan terapi *Warm Pad* dengan *Lavender Essential Oil* terhadap nyeri *dismenore* pada remaja putri di Pondok Pesantren Hidayatul Mubtadi'ien. Hasil penelitian sebelumnya oleh Nuraeni, et al (2023) tentang efektifitas latihan peregangan perut dan kompres hangat terhadap nyeri *dismenore* pada remaja putri kelas XI di MTs Tanwiriyah Cianjur tahun 2022 yang menunjukkan adanya pengaruh dari efektifitas latihan peregangan perut dan kompres hangat terhadap nyeri *dismenore*. *Abdominal Stretching Exercise* dan terapi *Wam Pad* dengan *Lavender Essential Oil* merupakan salah satu terapi non farmakologi yang efektif untuk menurunkan skala *dismenore* pada remaja putri. Namun, terapi *Wam Pad* dengan *Lavender Essential Oil* lebih efektif untuk menurunkan skala *dismenore* dan dapat dilakukan secara mandiri pada saat remaja mengalami *dismenore*.

Kata Kunci: Dysmenorrhea Pain, Abdominal Stretching Exercise, Wam Pad, Lavender Essential Oil

Abstract— Young women often experience pain during menstruation (menstruation). Dysmenorrhea pain is often experienced by women regardless of age, however this condition is more commonly found in teenage women, which can cause disruption of activity and concentration and impact on productivity and quality of life for teenagers. This research method uses a quantitative research design with a Quasi Experimental method with a pre-test and post-test approach with control group design. The aim of this research was to determine the effectiveness of Abdominal Stretching Exercise and Warm Pad therapy with Lavender Essential Oil on dysmenorrhea pain in adolescent girls at the Hidayatul Mubtadi'ien Islamic Boarding School. A sample of 54 teenagers was obtained using a purposive sampling technique. The instruments in this research are Standard Operating Procedures (SOP) and observation sheets. Data analysis used the Mann Withney test. The results of the Mann Withey test obtained a significant value of $p=0.000$ ($p<0.05$). So H_1 is accepted, meaning that there is effectiveness of Abdominal Stretching Exercise and Warm Pad therapy with Lavender Essential Oil on dysmenorrhea pain in young women at the Hidayatul Mubtadi'ien Islamic Boarding School. The results of previous research by Nuraeni, et al (2023) on the effectiveness of abdominal stretching exercises and warm compresses on dysmenorrhea pain in female adolescents in grade XI at MTs Tanwiriyah Cianjur in 2022 showed an effect of the effectiveness of abdominal stretching exercises and warm compresses on dysmenorrhea pain. Abdominal Stretching Exercise and Wam Pad therapy with Lavender Essential Oil is an effective non-pharmacological therapy for reducing the scale of dysmenorrhea in adolescent girls. However, Wam Pad therapy with Lavender Essential Oil is more effective in reducing the scale of dysmenorrhea and can be done independently when teenagers experience dysmenorrhea.

Keywords: Dysmenorrhea Pain, Abdominal Stretching Exercise, Wam Pad, Lavender Essential Oil

1. PENDAHULUAN

Masa remaja sebagai masa peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa yang ditandai dengan kematangan mental, emosional, sosial dan juga fisik. Salah satu tanda keremajaan secara biologis yaitu mulainya remaja mengalami menstruasi. Menstruasi dimulai saat pubertas dan kemampuan seorang wanita untuk mengandung anak atau masa reproduksi (Handayani, 2022). Pada usia reproduksi ini wanita mengalami menstruasi pada setiap bulan, merasakan ketidaknyamanan pada fisik, atau merasa nyeri saat menjelang atau selama menstruasi berlangsung (Zelvia Barreto, et al., 2023).

Nyeri *dismenore* sering dialami oleh wanita tanpa batasan usia, akan tetapi keadaan ini lebih banyak ditemukan terjadi pada wanita usia remaja. Nyeri *dismenore* yang dialami oleh remaja menyebabkan aktivitas dan konsentrasi terganggu (Zelvia Barreto, et al., 2023). *Dismenore* ditandai dengan berbagai gejala yang timbul seperti nyeri pada bagian perut atau pinggul, nyeri kram saat menstruasi, dan berpusat pada perut bagian bawah. Hamilton (2018), menyatakan nyeri haid muncul akibat kontraksi disritmia miometrium yang menunjukkan satu atau lebih gejala, mulai dari nyeri ringan hingga nyeri hebat pada perut bagian bawah, bokong, dan nyeri spasmodik pada sisi medial paha. Nyeri *dismenore* secara tidak langsung dapat mengganggu aktivitas dan berdampak pada produktivitas dan kualitas hidup remaja (Mahundingan, 2023).

Berdasarkan angka kejadian *dismenore* di dunia pada tahun 2019 sangat besar, rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap negara mengalami nyeri *dismenore*. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Nuraeni, et al (2023), menemukan hasil bahwa remaja usia 12-17 tahun dengan angka kejadian *dismenore* di Amerika Serikat pada tahun 2018 mencapai sekitar 59,7 %. Menurut WHO tahun 2017 angka kejadian *dismenore* cukup tinggi diseluruh dunia. Rata-rata insidensi terjadinya *dismenore* pada wanita muda antara 16,8– 81%. Rata-rata di negara-negara Eropa *dismenore* terjadi pada 45-97% wanita. Prevalensi *dismenore* tertinggi sering ditemui pada remaja wanita, yang diperkirakan antara 20-90%. Sekitar 15% remaja dilaporkan mengalami *dismenore* berat. Prevalensi *dismenore* di Indonesia sebesar 64,25%, terdiri dari *dismenore* primer sebesar 54,89% dan 9,36% mengalami *dismenore* sekunder. Prevalensi *dismenore* di Jawa Timur menunjukkan angka kejadian *dismenore* primer sebanyak 71,3% (Putri et al., 2023). Berdasarkan hasil survey awal pada remaja putri di Pondok Pesantren Hidayatul Muftadi'ien Desa Sobontoro Kecamatan Balen pada tanggal 14 November 2023 didapatkan bahwa dari 10 remaja putri yang mengalami nyeri *dismenore* sebanyak 8 orang (80%) dan 2 orang (20%) mengatakan jarang. Berdasarkan data diatas dapat diketahui bahwa kejadian *dismenore* pada remaja putri di Pondok Pesantren Hidayatul Muftadi'ien, masih cukup tinggi.

Faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya nyeri *dismenore* antara lain ada faktor internal dan faktor eksternal. Faktor Internal yang terdiri dari riwayat keluarga, usia *menarche*, lama mensturasi, kebiasaan olahraga. Faktor eksternal yang terdiri dari tingkat stress, status gizi, dan fast food (Noveri Aisyaroh, et al., 2022). Salah satu penyebab dari nyeri *dismenore* tersebut sangatlah tidak baik bagi perkembangan remaja karena dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, dan belajar pun akan terganggu sehingga dapat menyebabkan menurunnya prestasi di sekolah serta dampak lain juga yang dapat terjadi seperti pusing, sakit kepala, mual, rasa ingin muntah, diare, serta pingsan, sakit kepala, mual, rasa ingin muntah, diare, serta pingsan (Nuraeni et al., 2023). Dampak yang terjadi jika nyeri haid (*dismenore*) tidak ditangani berupa gangguan aktifitas hidup sehari-hari, retrograd menstruasi (menstruasi yang bergerak mundur), infertilitas (kemandulan), kehamilan tidak terdeteksi atau kehamilan ektopik pecah, kista pecah, perforasi rahim dari IUD dan infeksi (Novadela et al., 2017).

Untuk mengurangi nyeri *dismenore* tersebut dapat diatasi dengan cara farmakologi dan non farmakologi. Terdapat beberapa jenis terapi non farmakologi di antaranya seperti kompres es dan panas, *massage*, olahraga atau aktivitas fisik secara teratur, teknik relaksasi nafas dalam, dan relaksasi peregangan perut (*Abdominal Stretching*) (Nuraeni et al., 2023). Latihan peregangan perut dilakukan pada saat remaja mengalami nyeri haid dengan menggerakkan panggul, posisi lutut ke arah dada, dan latihan pernafasan dada dapat bermanfaat untuk mengurangi intensitas nyeri pada saat *dismenore* (Mahundingan, 2023). Latihan ini dirancang khusus untuk meningkatkan kekuatan otot, daya tahan, dan fleksibilitas, sehingga dapat mengurangi nyeri haid (*dismenore*) (Fantri Purnawati, 2017). Selain itu, terapi *Warm Pad* dengan *Lavender Essential Oil* juga dapat digunakan untuk mengurangi nyeri *dismenore*, dengan memberikan kompres hangat beraroma *Lavender Essential Oil* akan mengendurkan otot yang telah distimulasi, mengurangi rangsangan ujung saraf, kebutuhan rasa nyaman terpenuhi, serta mengurangi atau menghilangkan nyeri (Mahundingan, 2023). Prinsipnya yaitu memberikan kompres hangat dengan *Lavender Essential Oil* dengan suhu 40,5°C-43°C dengan cara menempelkan handuk yang telah diberikan air hangat dengan kombinasi *Lavender Essential Oil* pada daerah yang nyeri. Sehingga dapat melancarkan sirkulasi darah, menurunkan ketegangan otot, dan dapat menurunkan nyeri *dismenore* (Mita Septiana, et al, 2022). 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 *dismenore* (Rina Nuraeni, 2021).

Selain mendapatkan manfaat dari efektivitas peregangan perut dan kompres hangat dengan *Lavender Essential Oil* pada remaja putri yang sedang mengalami nyeri *dismenore* sangat membantu untuk mengurangi rasa nyeri. Hasil penelitian sebelumnya oleh Nuraeni, et al (2023) tentang efektivitas latihan peregangan perut dan kompres hangat terhadap nyeri *dismenore* pada remaja putri kelas XI di MTs Tanwiriyah Cianjur tahun 2022 yang menunjukkan adanya pengaruh dari efektivitas latihan peregangan perut dan kompres hangat terhadap nyeri *dismenore*.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang efektivitas *Abdominal Stretching Exercise* dan terapi *Warm Pad* dengan *Lavender Essential Oil* terhadap nyeri *dismenore* pada remaja putri di Pondok Pesantren Hidayatul Muftadi'ien.

2. METODOLOGI PENELITIAN

Desain penelitian adalah rancangan penelitian yang disusun sedemikian rupa sehingga dapat menunjang penelitian untuk dapat memperoleh jawaban terhadap pertanyaan penelitian. Rancangan atau desain penelitian adalah sesuatu yang sangat penting dalam penelitian, memungkinkan pengontrolan maksimal beberapa faktor yang dapat mempengaruhi akurasi suatu hasil (Nursalam, 2018).

Desain penelitian yang digunakan adalah *Quasi Eksperimen* dengan menggunakan pendekatan *pre-test and post-test with control group design* yaitu suatu rancangan penelitian yang menggunakan dua kelompok subjek diantaranya kelompok intervensi I dan kelompok intervensi II, yang dilakukan pengukuran sebelum dan setelah diberikan perlakuan (Notoadmojo, 2017).

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan cara memberikan pre test terlebih dahulu pada responden kelompok intervensi I dan kelompok intervensi II sebelum diberikan *Abdominal Stretching Exercise* dan terapi *Warm Pad* dengan *Lavender Essential Oil*, selanjutnya dilakukan post test setelah pemberian terapi. Dalam penelitian ini, desain penelitian bertujuan untuk menganalisis efektifitas *Abdominal Stretching Exercise* dan terapi *Warm Pad* dengan *Lavender Essential Oil* terhadap nyeri *dismenore* pada remaja putri di Pondok Pesantren Hidayatul Muhtadi'ien.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Remaja Putri di Pondok Pesantren Hidayatul Muhtadi'ien, Februari-Maret 2024.

Usia	Variabel			
	<i>Abdominal Stretching Exercise</i>		<i>Warm Pad</i> dengan <i>Lavender Essential Oil</i>	
	Frekuensi	Presentase (%)	Frekuensi	Presentase (%)
12-13 tahun	9	33,3	13	48,1
14-16 tahun	13	48,1	12	44,4
17-20 tahun	5	18,5	2	7,4
Total	27	100,0	27	100,0

Berdasarkan tabel 1 diatas menunjukkan bahwa dari responden kelompok intervensi I hampir sebagian berusia 14-16 tahun yaitu sebanyak 13 responden (48,1%) sedangkan pada kelompok intervensi II hampir sebagian berusia 12-13 tahun yaitu sebanyak 13 responden (48,1%).

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Pertama Menstruasi (Menarche) Pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Hidayatul Muhtadi'ien, Februari-Maret 2024.

Usia pertama menstruasi (menarche)	Variabel			
	<i>Abdominal Stretching Exercise</i>		<i>Warm Pad</i> dengan <i>Lavender Essential Oil</i>	
	Frekuensi	Presentase (%)	Frekuensi	Presentase (%)
10 tahun	16	59,3	14	51,9
11 tahun	9	33,3	11	40,7
12 tahun	1	3,7	1	3,7
13 tahun	1	3,7	1	3,7
Total	27	100,0	27	100,0

Berdasarkan tabel 2 diatas menunjukkan bahwa dari responden kelompok intervensi I lebih dari sebagian besar mengalami menarche pada usia 10 tahun yaitu sebanyak 16 responden (59,3%) sedangkan pada kelompok intervensi II lebih dari sebagian besar mengalami menarche pada usia 10 tahun yaitu sebanyak 14 responden (51,9%).

Tabel 2 Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan lama nyeri menstruasi Pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Hidayatul Muhtadi'ien, Februari-Maret 2024.

Lama nyeri menstruasi	Variabel			
	<i>Abdominal Stretching Exercise</i>		<i>Warm Pad</i> dengan <i>Lavender Essential Oil</i>	
	Frekuensi	Presentase (%)	Frekuensi	Presentase (%)
1 hari	8	29,6	3	11,1
2 hari	9	33,3	13	48,1
3 hari	10	37,0	11	40,7
Total	27	100,0	27	100,0

Berdasarkan tabel 3 diatas menunjukkan bahwa dari responden kelompok intervensi I hampir sebagian mengalami lama nyeri menstruasi selama 3 hari yaitu sebanyak 10 responden (37,0%) sedangkan pada kelompok intervensi II hampir sebagian mengalami lama nyeri menstruasi selama 2 hari yaitu sebanyak 13 responden (48,1%).

Tabel 4. Distribusi frekuensi nyeri *dismenore* pada remaja putri di Pondok Pesantren Hidayatul Muhtadi'ien pada kelompok intervensi sebelum diberikan terapi *Abdominal Stretching Exercise*, Februari- Maret 2024.

Skala Nyeri <i>Dismenore</i>	Pre <i>Abdominal Stretching Exercise</i>	
	Frekuensi	Presentase (%)

Nyeri ringan	0	0
Nyeri sedang	0	0
Nyeri berat	9	33,3
Nyeri sangat berat	18	66,7
Total	27	100,0

Berdasarkan tabel 4 diatas dapat diketahui bahwa sebelum diberikan terapi *Abdominal Stretching Exercise* hampir sebagian yaitu 9 (33,3%) remaja putri mengalami nyeri berat, lebih dari sebagian besar yaitu 18 (66,7%) remaja putri mengalami nyeri sangat berat, tidak satupun yaitu 0 (0%) remaja putri mengalami nyeri sedang dan tidak satupun yaitu 0 (0%) remaja putri mengalami nyeri ringan.

Tabel 3 Distribusi frekuensi nyeri *dismenore* pada remaja putri di Pondok Pesantren Hidayatul Muftadi'ien pada kelompok intervensi II sebelum diberikan terapi *Warm Pad* dengan Lavender *Essential Oil*, Februari-Maret 2024.

Skala Nyeri <i>Dismenore</i>	Pre <i>Warm Pad</i> dengan Lavender <i>Essential Oil</i>	
	Frekuensi	Presentase (%)
Nyeri ringan	0	0
Nyeri sedang	0	0
Nyeri berat	9	33,3
Nyeri sangat berat	18	66,7
Total	27	100,0

Berdasarkan tabel 5 diatas dapat diketahui bahwa sebelum diberikan terapi *Warm Pad* dengan Lavender *Essential Oil* hampir sebagian yaitu 9 (33,3%) remaja putri mengalami nyeri berat, lebih dari sebagian besar yaitu 18 (66,7%) remaja putri mengalami nyeri sangat berat tidak satupun yaitu 0 (0%) remaja putri mengalami nyeri sedang dan tidak satupun yaitu 0 (0%) remaja putri mengalami nyeri ringan.

Tabel 4. Distribusi frekuensi nyeri *dismenore* pada remaja putri di Pondok Pesantren Hidayatul Muftadi'ien pada kelompok intervensi sesudah diberikan terapi *Abdominal Stretching Exercise*, Februari-Maret 2024.

Skala Nyeri <i>Dismenore</i>	Post <i>Abdominal Stretching Exercise</i>	
	Frekuensi	Presentase (%)
Nyeri ringan	9	33,3
Nyeri sedang	18	66,7
Nyeri berat	0	0
Nyeri sangat berat	0	0
Total	27	100,0

Berdasarkan tabel 6 diatas dapat diketahui bahwa sesudah diberikan terapi *Abdominal Stretching Exercise* hampir sebagian yaitu 9 (33,3%) remaja putri mengalami nyeri ringan, lebih dari sebagian besar yaitu 18 (66,7%) remaja putri mengalami nyeri sedang, tidak satupun yaitu 0 (0%) remaja putri mengalami nyeri berat dan tidak satupun yaitu 0 (0%) remaja putri mengalami nyeri sangat berat.

Tabel 5 Distribusi frekuensi nyeri *dismenore* pada remaja putri di Pondok Pesantren Hidayatul Muftadi'ien pada kelompok intervensi II sesudah diberikan terapi *Warm Pad* dengan Lavender *Essential Oil*, Februari-Maret 2024.

Skala Nyeri <i>Dismenore</i>	Post <i>Warm Pad</i> dengan Lavender <i>Essential Oil</i>	
	Frekuensi	Presentase (%)
Nyeri ringan	17	63,0
Nyeri sedang	10	37,0
Nyeri berat	0	0
Nyeri sangat berat	0	0
Total	27	100,0

Berdasarkan tabel 7 diatas dapat diketahui bahwa sesudah diberikan terapi *Warm Pad* dengan Lavender *Essential Oil* lebih dari sebagian besar yaitu 17 (63,0%) remaja putri mengalami nyeri ringan dan hampir sebagian yaitu 10 (37,0%) remaja putri mengalami nyeri sedang, tidak satupun yaitu 0 (0%) remaja putri mengalami nyeri berat dan tidak satupun yaitu 0 (0%) remaja putri mengalami nyeri sangat berat.

Tabel 8 Perbedaan tingkat nyeri *dismenore* pada remaja sebelum dan sesudah diberikan terapi *Abdominal Stretching Exercise* dan terapi *Warm Pad* dengan *Lavender Essential Oil*, Februari-Maret 2024.

Nyeri <i>Dismenore</i>	Intervensi I		Intervensi II		<i>P Value</i>
	Mean	Standar Deviasi	Mean	Standar Deviasi	
Pre	3,67	0,480	3,67	0,480	1,000
Post	1,67	0,480	1,37	0,492	0,000

Berdasarkan tabel 8 hasil skala nyeri *dismenore* pada kelompok intervensi I, sebelum diberikan terapi *abdominal stretching exercise* rata-rata skala nyeri *dismenore* 3,67 dan setelah diberikan terapi *abdominal stretching exercise* rata-rata skala nyeri *dismenore* 1,67, dengan selisih hasil 2. Sedangkan pada kelompok intervensi II, sebelum diberikan terapi *warm pad* dengan *lavender essential oil* rata-rata skala nyeri *dismenore* 3,67 dan setelah diberikan terapi *warm pad* dengan *lavender essential oil* rata-rata skala nyeri *dismenore* 1,37, dengan selisih hasil 2,3.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada pembahasan ini akan diuraikan tentang data penelitian mengenai identifikasi nyeri *dismenore* pada remaja putri di Pondok Pesantren Hidayatul Muftadi'ien pada kelompok intervensi I sebelum diberikan terapi *Abdominal Stretching Exercise*, identifikasi nyeri *dismenore* pada remaja putri di Pondok Pesantren Hidayatul Muftadi'ien pada kelompok intervensi II sebelum diberikan terapi *Warm Pad* dengan *Lavender Essential Oil*, identifikasi nyeri *dismenore* pada remaja putri di Pondok Pesantren Hidayatul Muftadi'ien pada kelompok intervensi I sesudah diberikan terapi *Abdominal Stretching Exercise*, identifikasi nyeri *dismenore* pada remaja putri di Pondok Pesantren Hidayatul Muftadi'ien pada kelompok intervensi II sesudah diberikan terapi *Warm Pad* dengan *Lavender Essential Oil*, dan menganalisis efektifitas *Abdominal Stretching Exercise* dan terapi *Warm Pad* dengan *Lavender Essential Oil* terhadap nyeri *dismenore* pada remaja putri di Pondok Pesantren Hidayatul Muftadi'ien.

Hasil penelitian menjelaskan bahwa pada kelompok intervensi I sebagian besar remaja dengan nyeri *dismenore* yaitu sebanyak 27 orang. Sebelum diberikan terapi *Abdominal Stretching Exercise* dengan skala nyeri rata-rata 3,67 (nyeri sangat berat). Sejalan dengan hasil penelitian Fauziah (2019), analisis rata-rata nyeri haid yang dialami oleh responden sebelum melakukan intervensi *abdominal stretching exercise* selama 10 sampai 15 menit adalah 2,79, hal ini juga didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Sutrisni & Arfiani (2019), hasil analisis rata-rata nyeri haid responden sebelum melakukan intervensi *abdominal stretching* adalah 4,69. Penelitian Siahaan (2020) mengenai penurunan tingkat nyeri haid pada mahasiswi fakultas ilmu keperawatan unpad dengan menggunakan latihan peregangan perut menunjukkan hasil penelitian tingkat *dismenore* sebelum dilakukan yoga 50% responden mengalami *dismenore* dengan kategori nyeri sedang dan 10% berada pada kategori nyeri berat tertahankan.

Berdasarkan penjelasan diatas, peneliti berasumsi bahwa pada kelompok intervensi I yaitu sebanyak 27 responden yang mengalami nyeri *dismenore* saat haid, hal ini dikarenakan responden menganggap bahwa nyeri *dismenore* sebagai hal umum yang dialami wanita ketika menstruasi sehingga tidak perlu untuk dilakukan terapi farmakologi maupun non farmakologi. Selain itu ketidakmampuan responden dalam menangani nyeri *dismenore* sehingga dapat menimbulkan dampak negatif pada produktivitas dan kualitas hidupnya. Oleh karena itu, dibutuhkan suatu tindakan yang efektif untuk mengatasi nyeri *dismenore* salah satunya adalah *abdominal stretching exercise*, karena pada saat melakukan tindakan peregangan akan terjadi vasodilatasi pembuluh darah yang meningkatkan sirkulasi darah pada organ-organ reproduksi yang mengalami spasme dan iskemik sehingga akan terjadi penurunan nyeri.

Hasil penelitian menjelaskan bahwa pada kelompok intervensi II sebagian besar remaja dengan nyeri *dismenore* yaitu sebanyak 27 orang. Sebelum diberikan terapi *Warm Pad* dengan *Lavender Essential Oil* dengan skala nyeri rata-rata 3,67 (nyeri sangat berat). Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Vellyza (2019) diperoleh bahwa tingkat intensitas nyeri menstruasi sebelum dilakukan kompres hangat yaitu 3 orang (10%) mengalami nyeri ringan, 19 orang (63,3%) mengalami nyeri sedang dan 8 orang (26,7%) mengalami nyeri berat. Hal ini didukung juga hasil penelitian Rahayu et al (2019) dengan judul "*The Effectiveness Of Lavender Aromatherapy In Reducing The Level Of Dysmenorrhea In Adolescent Girls*" yang melibatkan sebanyak 34 sampel remaja putri menggunakan desain *pre-experimental one group pretest-posttest*, diketahui hasil penelitian diperoleh bahwa terdapat 26 remaja putri nyeri sedang (76,5%) dan 8 remaja putri nyeri berat (23,5%). Penelitian lain yang mendukung, Paramita et al (2020) tingkat nyeri *dismenore* sebelum pemberian aroma terapi lavender yaitu nyeri sedang 73,7%, nyeri berat 26,3% dan setelah pemberian aroma terapi lavender yaitu nyeri ringan 79%, nyeri sedang 21%.

Berdasarkan teori, *dismenore* merupakan nyeri saat menstruasi, biasanya disertai rasa kram yang terpusat di abdomen bawah (Murbiah & Amanda, 2022). Apabila *dismenore* tidak segera diatasi maka mengakibatkan syok dan penurunan kesadaran, sehingga nyeri haid tidak boleh dibiarkan begitu saja. (Romlah et al., 2021). Nyeri haid terjadi akibat kontraksi otot rahim yang terjadi peningkatan prostaglandin sehingga menyebabkan vasospasme dari arteriol uterin yang menyebabkan terjadinya iskemia, disintegrasi endometrium, perdarahan dan kram pada abdomen bagian bawah yang merangsang rasa nyeri saat menstruasi. Pada umumnya nyeri *dismenore* tidak berbahaya, namun dirasa sering mengganggu bagi wanita yang mengalaminya. Tingkat nyeri menstruasi responden yang bervariasi karena nyeri

yang dirasakan individu satu dengan yang lainnya tidak sama, dari tingkat nyeri menstruasi ringan, sedang sampai berat (Tamsuri, 2020). Dampak yang terjadi seperti tersebut tentu sangat mengganggu aktifitas produktif remaja karena remaja dipaksa untuk beristirahat atau bed rest sedang meskipun hanya bersifat sementara (Rahmawati, 2021).

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat efektifitas antara kelompok intervensi I yang diberikan terapi *Abdominal Stretching Exercise* dan kelompok intervensi II yang diberikan terapi *Warm Pad* dengan *Lavender Essential Oil*. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Mahundingan (2023) yang menunjukkan adanya efektifitas *warm pad* dan *stretching* perut terhadap penurunan nyeri *dismenore* pada remaja putri di Kabupaten Kenjeran, dalam penelitian ditemukan bahwa *Warm Pad* sangat berpengaruh terhadap penurunan tingkat nyeri *dismenore*. Menurut peneliti, *Warm Pad* menggunakan suhu hangat lokal yang dapat menimbulkan efek fisiologis. Bantal Hangat dapat digunakan dalam pengobatan nyeri dan melembaskan otot-otot yang tegang.. Hal ini juga sejalan dengan penelitian (Ningrum, 2017) kompres hangat atau buli-buli merupakan media yang sangat baik digunakan sebagai penanganan nyeri secara non farmakologi yang efektif yaitu dengan terapi kompres hangat (thermal therapy).

Berdasarkan teori, efektifitas peregangan perut dan kompres hangat dengan *Lavender Essential Oil* pada remaja putri yang sedang mengalami nyeri *dismenore* sangat membantu untuk mengurangi rasa nyeri. Latihan ini dirancang khusus untuk meningkatkan kekuatan otot, daya tahan, dan fleksibilitas, sehingga dapat mengurangi nyeri haid (*dismenore*) (Nuraeni, et al 2023). *Abdominal Stretching Exercise* dapat digunakan pada wanita untuk menghilangkan rasa sakit yang disebabkan oleh kontraksi otot dan mengurangi efek situasi stress, serta untuk mengurangi kekuatan daya tahan dan fleksibilitas otot untuk mengurangi nyeri haid (Nikmah, 2019). Terapi *Warm Pad* dengan *Lavender Essential Oil* juga dapat digunakan untuk mengurangi nyeri *dismenore*, dengan memberikan kompres hangat beraroma *Lavender Essential Oil* akan mengendurkan otot yang telah distimulasi, mengurangi rangsangan ujung saraf, kebutuhan rasa nyaman terpenuhi, serta mengurangi atau menghilangkan nyeri (Mahundingan, 2023). Aroma terapi lavender memiliki kandungan linalyl asetat dan linalool yang dipercaya dapat memberikan efek relaksasi bagi saraf dan otot-otot yang tegang (carminative) setelah lelah beraktivitas dan saat nyeri *dismenore* (Prima, 2018).

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa terapi *Abdominal Stretching Exercise* dan terapi *Warm Pad* dengan *Lavender Essential Oil* merupakan terapi non farmakologi yang sama-sama efektif dalam membantu menurunkan nyeri *dismenore* pada remaja putri. Tetapi terapi *Warm Pad* dengan *Lavender Essential Oil* merupakan terapi yang lebih efektif yang dapat dijadikan sebagai terapi alternatif dalam menurunkan nyeri *dismenore* pada remaja putri. Kompres hangat digunakan untuk menurunkan intensitas nyeri, memperlancar sirkulasi darah dan menstimulus pembuluh darah. Sedangkan untuk latihan *abdominal stretching* itu sendiri tidak beda jauh dengan senam, yaitu dapat membantu meningkatkan oksigenasi sehingga dapat meningkatkan kelenturan otot dengan cara mengembalikan otot-otot.

4. KESIMPULAN

Setelah menganalisa data dan melihat hasil analisa maka peneliti dapat mengambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Berdasarkan hasil didapatkan nyeri *dismenore* pada remaja putri di pondok pesantren Hidayatul Muftadi'ien sebelum diberikan terapi *Abdominal Stretching Exercise* rata-rata adalah 3,67 (nyeri sangat berat).
2. Berdasarkan hasil didapatkan nyeri *dismenore* pada remaja putri di pondok pesantren Hidayatul Muftadi'ien sebelum diberikan terapi *Warm Pad* dengan *Lavender Essential Oil* rata-rata adalah 3,67 (nyeri sangat berat).
3. Berdasarkan hasil didapatkan nyeri *dismenore* pada remaja putri di pondok pesantren Hidayatul Muftadi'ien sesudah diberikan terapi *Abdominal Stretching Exercise* adalah 1,67 (nyeri sedang).
4. Berdasarkan hasil didapatkan nyeri *dismenore* pada remaja putri di pondok pesantren Hidayatul Muftadi'ien sesudah diberikan terapi *Warm Pad* dengan *Lavender Essential Oil* adalah 1,37 (nyeri ringan).
5. Berdasarkan hasil didapatkan terdapat efektifitas skala nyeri *dismenore* antara kelompok intervensi I dengan kelompok intervensi II pada remaja putri.

Tetapi terapi *Warm Pad* dengan *Lavender Essential Oil* merupakan terapi yang lebih efektif yang dapat dijadikan sebagai terapi alternatif dalam menurunkan nyeri *dismenore* pada remaja putri di pondok pesantren Hidayatul Muftadi'ien.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih disampaikan kepada pihak-pihak yang telah mendukung terlaksananya penelitian ini.

REFERENCES

- Andriana, N. (2018). *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi di Universitas Pasir Pengaraian*. *Jurnal Maternity and Neonatal*, 2(5), 271–279.
- Andriani, M. (2016). *Pengaruh Kompres Serei Hangat Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Arthritis Rheumatoid Pada Lanjut Usia*. *Jurnal Iptek Terapan*, 10(1), 34–46. <https://doi.org/10.22216/jit.2016.v10i1.431>.

- Aspiani, Reni, Yuli. 2017. *Asuhan Keperawatan Maternitas Aplikasi Nanda NIC NOC*. Jakarta: Trans Info Media.
- Batubara, J. R. (2016). *Adolescent Development (Perkembangan Remaja)*. *Sari Pediatri*, 12(1), 21–27. <https://doi.org/10.14238/sp12.1.2010.21-9>
- Fantri Purnawati, A. S. (2017). *Pengaruh Abdominal Stretching Exercise Terhadap Intensitas Nyeri Pada Siswi Kelas XI Yang Mengalami Dismenore*. 4(1), 87–96.
- Fauziah, M. N. (2019). *Pengaruh Latihan Abdominal Stretching Terhadap Intensitas Nyeri Haid (Dismenore) Pada Remaja Putri di SMK Al Furqon Bantakawung Kabupaten Brebes*. 66–69.
- Handayani, R. (2022). *Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Dismenoreia Pada Remaja Putri Kelas X Di SMA Swasta Muhammadiyah 10 Rantauprapat Tahun 2020*. *Journal Gentle Birth*, 5(1), 50–59. <http://midwifery.jurnalsenior.com/index.php/ms/article/view/57>.
- Hanifah, Astin Nur, and Syahda Febby Kuswantri. 2020. “Efektifitas Kompres Hangat Terhadap Penurunan Dismenoreia Dengan Skala Bourbanis Pada Remaja Putri Di SMPN 1 Kartoharjo Magetan The Effectiveness Of Warm Compress On The Reduction Of Dismenoreia Pain In Adolescent Princesses At SMPN 1 Kartoharjo MAGET.” 8511: 110–14.
- Hanum, S. M. F., & Nuriyanah, T. E. (2016). *Dismenoreia dan Olahraga pada Remaja di SMK Muhammadiyah 1 Taman. Rakernas Aipkema 2016, “Temu Ilmiah Hasil Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat.”*
- Hayati. (2018). *Efektivitas Terapi Kompres Hangat terhadap Penurunan Nyeri Dismenore pada Remaja di Bandung*. *Jurnal Keperawatan BSI*, VI(2), 156–164.
- Herlina, vera virgia. (2020). *Prodi DIII Kebidanan, stikes dian husada mojokerto. Kesejahteraan, Lembaga Anak, Sosial*, 11(November), 195–201.
- Idayanti, t., umami, s. F., mulyati, i., khasanah, r. N., yaner, n. Ramadhani, pastuty, r., widiyastuti, n. E., suryati, y., farida, l. N., kapitan, m., & khayati, n. (2022). *Kesehatan Reproduksi Pada Wanita (Made Marti)*.
- Juliana, i., rompas, s., & onibala, f. (2019). *Hubungan Dismenore dengan Gangguan Siklus Haid Pada Remaja di SMAN 1 Manado*. *Jurnal keperawatan*, 7(1), 1–8.
- Mahundingan, R. O., & Andriani, D. (2023). *Effectiveness of Warm Pad and Abdominal Stretching on Reducing Dysmenorrhea Pain in a Adolescent Women in Kenjeran District*. *Journal of Vocational Nursing*, 4(1), 56–62. <https://doi.org/10.20473/jovin.v4i1.45088>.
- Masturoh, I. N. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia.
- Mita Septiana, Nikmatul Khayati, M. M. (2022). *Kompres Hangat Menurunkan Nyeri Pada Remaja Yang Mengalami*. 3(1).
- Nida, Rima Maratun, and Defie Septiana Sari. 2016. “Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Siswi Kelas XI SMK Muhammadiyah Watukelir Sukoharjo (The Influence Of Warm Compress Decrease In Dismenorhea Eleventh Grade Students Of SMK Muhammadiyah Watukelir Sukoharjo).” *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan Tradisional* 1(2): 103–9.
- Nikmah, a. N. (2019). *Pengaruh Abdominal Sretching Terhadap Perubahan Nyeri Dismenoreia Primer Pada Remaja Putri*. *Jurnal kebidanan*, 4(3), 119–123.
- Nisak, Y. (2018). *Pengaruh Abdominal Stretching Terhadap Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja Putri*. 1(1), 30–34.
- Novadela, N. I. T., Rosmadewi, & Wahyuni, E. (2017). *Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Penurunan Tingkat Dismenore*. *Window of Nursing Journal*, 10(01), 65–70.
- Noveri Aisyaroh, Isna Hudaya, S. S. (2022). *Faktor Yang Menyebabkan Dismenore Pada Remaja*. *Jurnal Health Sains*, 3(11), 1700–1701.
- Nuraeni, S., Agustina, M., & Afrina, R. (2023). *Efektivitas Latihan Peregangan Perut dan Kompres Hangat Terhadap Nyeri Disminore pada Remaja Putri Kelas XI di MTS Tanwiriyyah Cianjur Tahun 2022*. *JURNAL KEPERAWATAN SISTHANA*, 8(2).
- Nursalam. (2014). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika
- Nursalam. (2015). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika
- Nursalam. (2017). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika
- Nursalam. (2017). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Edisi 4. Jakarta: Salemba Medika
- Nurwana, N., Sabilu, Y., & Fachlevy, A. F. (2017). *Analisis Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Dismenoreia pada Remaja Putri di SMA Negeri 8 kendari tahun 2016*. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kesehatan Masyarakat Unsyiah*.
- Pustikawaty et al. (2019). *Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Skala Nyeri Haid Siswi Kelas X Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Sungai Ambawang Kabupaten Kubu Raya*. *Jurnal ProNers*, 3(1), 1–15.
- Putri, J. S., Nugraheni, W. T., & Ningsih, W. T. (2023). *Faktor Risiko Yang Mempengaruhi Kejadian Dismenore Pada Siswi di MTs Muhammadiyah 2 Palang Kabupaten Tuban*. *Jurnal Multidisiplin Indonesia*, 2(September), 2589–2599.
- Putro, K. Z. (2017). *Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja*. *Jurnal Aplikasi Ilmu-Ilmu Agama*, 17(1), 25–32. <https://doi.org/10.14421/aplikasia.v17i1.1362>
- Rahmawati, A., Septiani, T., & Nuryuniarti, R. (2021). *Efektifitas Abdominal Stretching Exercise Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri*. *Bintas*, 5(2), 1–11.
- Rina Nuraeni, A. N. (2021). *Aromaterapi Lavender Terhadap Intensitas Nyeri Haid (Dysmenorrhea) Pada Mahasiswi*



Tingkat II. Jurnal Keperawatan Silampari, 5, 178–185.

- Rosari Oktaviana Mahundingan, D. A. (2023). *Efektifitas Warm Pad dan Stretching Perut Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Remaja Wanita di Kabupaten Kenjeran*. *Jurnal Keperawatan Kejuruan*, 4(1), 56–62.
- Santi, D. R., & Pribadi, E. T. (2018). *Kondisi Gangguan Menstruasi pada Pasien yang Berkunjung di Klinik Pratama UIN Sunan Ampel*. *Journal of Health Science and Prevention*, 2(1), 14–21.
- Sulastri, S., & Sarifah, S. (2017). “*Pengembangan Metode Relaksasi Menggunakan Aromateraphy Lavender Untuk Menurunkan Nyeri Pada Lansia Dengan Asam Urat*.” *Profesi (Profesional Islam): Media Publikasi Penelitian*.<https://doi.org/10.26576/profesi.229>
- Talu, Y. H. I., Maryah, V., & Andinawati, M. (2018). *Perbedaan Efektivitas Kongres Dingin dan Kompres Hangat Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Operasi Apendicitis di RSUD Simba Waikabubak*. *Simba Barat - NTT. Nursing News*, 3(1), 863-877.
- Tsamara, G., Raharjo, W., & Putri, E. A. (2020). *Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Mahasiswi Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura*. *Jurnal Nasional Ilmu Kesehatan*, 2(3), 1–16.
- Uliyah, M., & Hidayat, A. A. (2015). *Keterampilan Dasar Praktik Klinik Untuk Kebidanan (1st ed.)*. Jakarta: Salemba Medika.
- Vellyza, dkk. 2019 *Pengaruh Pemberian Kompres Air Hangat Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenorea Pada Remaja Putri*. *Jurnal Vokasi Keperawatan STIKes TRI Mandiri Sakti Bengkulu* 2 (2). 152-161. [Ejournal.unib.ac.id](http://ejournal.unib.ac.id).
- Wahyu Tri Wulandari, R. W. (2023). *Penerapan Abdominal Sretching Exercise Sebagai Upaya Penurunan Intensitas Dismenore Pada Remaja Putri Di Desa Mudal Boyolali*. *Jurnal Ilmiah Penelitian*, 1(2), 149–158. <https://journal-mandiracendikia.com/jip-mc>
- Zelvia Barreto, Evy Ernawati, F. H. P. (2023). *Pengaruh Aromaterapi Lavender Untuk Mengurangi Dismenore Pada Remaja Putri : Systematic Literatur Review*. *Jurnal Indonesia Sehat*, 2(2), 82–92.