

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH BENGKULU
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
SKRIPSI, 28 JUNI 2026

HARPINTE DWINAMA

Ns. M. BAGUS ANDRIANTO , S.Kep., M.Kep

**PENGARUH KOMBINASI AROMATERAPI *PEPPERMINT* DAN
KOMPRES AIR HANGAT TERHADAP INTENSITAS NYERI HAID PADA
REMAJA PUTRI KELAS VIII
SMPN 19 REJANG LEBONG**

xviii + 105 hlm, 7 Tabel, 5 Gambar, 18 Lampiran

ABSTRAK

Dismenore merupakan salah satu masalah kesehatan reproduksi yang sering dialami oleh remaja putri dan dapat mengganggu aktivitas belajar maupun aktivitas sehari-hari. Salah satu upaya nonfarmakologis yang dapat dilakukan untuk mengurangi intensitas nyeri haid adalah pemberian kombinasi aromaterapi *peppermint* dan kompres air hangat.

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh kombinasi aromaterapi *peppermint* dan kompres air hangat terhadap intensitas nyeri haid pada remaja putri kelas VIII SMP Negeri 19 Rejang Lebong.

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain *Pre-Experimental* menggunakan rancangan *One Group Pretest–Posttest Design*. Penelitian dilaksanakan di SMP Negeri 19 Rejang Lebong pada bulan juni 2026. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi kelas VIII yang mengalami Dismenore. Sampel berjumlah 20 responden yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Data dikumpulkan menggunakan instrumen *Numeric Rating Scale (NRS)* untuk mengukur intensitas nyeri haid sebelum dan sesudah intervensi.

Analisis data dilakukan menggunakan analisis univariat dan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* dengan tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata intensitas nyeri haid sebelum pemberian kombinasi aromaterapi *peppermint* dan kompres air hangat adalah 4,50 sedangkan setelah intervensi menjadi 1,25 Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai $p = <0,001$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat pengaruh signifikan pemberian kombinasi aromaterapi *peppermint* dan kompres air hangat terhadap penurunan intensitas nyeri haid pada remaja putri kelas VIII SMP Negeri 19 Rejang Lebong.

Disimpulkan bahwa kombinasi aromaterapi *peppermint* dan kompres air hangat efektif menurunkan intensitas nyeri haid pada remaja putri kelas VIII SMP Negeri 19 Rejang Lebong. Intervensi ini dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif terapi nonfarmakologis dalam membantu mengurangi nyeri haid pada remaja.

Kata Kunci: Aromaterapi *Peppermint*, Kompres Air Hangat; Nyeri Haid; Remaja Putri.

Daftar Bacaan : 57 (2020-2026)

MUHAMMADIYAH UNIVERSITY OF BENGKULU
FACULTY OF HEALTH SCIENCES
NURSING STUDY PROGRAM
THESIS, JUNE 28, 2026

HARPINTE DWINIAMA
Ns. M. BAGUS ANDRIANTO, S.Kep., M.Kep

THE EFFECT OF THE COMBINATION OF PEPPERMINT AROMATHERAPY AND WARM COMPRESSES ON MENSTRUAL PAIN INTENSITY AMONG EIGHTH-GRADE FEMALE STUDENTS AT SMP NEGERI 19 REJANG LEBONG

xviii + 105 pages, 7 Tables, 5 Figures, 18 Appendices

ABSTRACT

Dysmenorrhea is one of the most common reproductive health problems experienced by adolescent girls and may interfere with learning activities and daily activities. One of the non-pharmacological approaches that can be used to reduce menstrual pain intensity is the administration of a combination of peppermint aromatherapy and warm compresses.

This study aimed to determine the effect of the combination of peppermint aromatherapy and warm compresses on menstrual pain intensity among eighth-grade female students at SMP Negeri 19 Rejang Lebong.

This study used a quantitative method with a Pre-Experimental design using a One Group Pretest–Posttest Design. The study was conducted at SMP Negeri 19 Rejang Lebong in June 2026. The population included all eighth-grade female students experiencing dysmenorrhea. The sample consisted of 20 respondents selected using a purposive sampling technique. Data were collected using the Numeric Rating Scale (NRS) instrument to measure menstrual pain intensity before and after the intervention.

Data analysis was performed using univariate analysis and the Wilcoxon Signed Rank Test with a significance level of $\alpha = 0.05$. The results showed that the mean menstrual pain intensity before the intervention was 4.50, which decreased to 1.25 after the intervention. The Wilcoxon test obtained a p-value of <0.001 ($p < 0.05$), indicating a significant effect of the combination of peppermint aromatherapy and warm compresses on reducing menstrual pain intensity among eighth-grade female students at SMP Negeri 19 Rejang Lebong.

It is concluded that the combination of peppermint aromatherapy and warm compresses is effective in reducing menstrual pain intensity among eighth-grade female students at SMP Negeri 19 Rejang Lebong. This intervention can be used as an alternative non-pharmacological therapy to help reduce menstrual pain in adolescents.

Keywords: Dysmenorrhea; Menstrual Pain; Peppermint Aromatherapy; Warm Compresses; Adolescent Girls.

References : 57 (2020 – 2026)

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Secara umum masa remaja dibagi menjadi dua bagian, yaitu awal masa dan akhir masa remaja. Masa Remaja merupakan masa transisi yang terjadi dari masa anak-anak ke masa remaja. Individu mulai mengembangkan ciri-ciri abstrak dan konsep diri menjadi lebih berbeda. Garis pemisah antara awal masa dan akhir masa remaja terletak kira-kira di sekitar usia 17 tahun dimana usia rata-rata setiap remaja memasuki sekolah menengah tingkat atas. Ketika remaja duduk di kelas terakhir, biasanya orang tua menganggapnya hampir dewasa dan berada diambang perbatasan untuk memasuki dunia kerja orang dewasa, melanjutkan ke pendidikan tinggi, atau menerima pelatihan kerja tertentu.(Izzani *et al.*, 2024)

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. Saat ini Indonesia terjadi perubahan struktur piramida penduduk, pola yang muncul di Indonesia mirip dengan struktur piramida penduduk di Negara maju. Pola ini menggambarkan adanya pengecilan jumlah dan proporsi penduduk berusia anak tetapi diikuti dengan membengkaknya penduduk remaja. Menurut data Profil Kementrian Kesehatan Republik Indonesia tahun 2020 prevalensi nyeri haid para remaja putri mencapai 41,6%. Sedangkan tahun 2021 prevalensi nyeri haid para remaja prevalensi nyeri haid

para remaja putri mencapai 43,1% (Kemenkes, 2022).

Menstruasi yang dikenal dengan nama haid atau datang bulan merupakan perubahan fisiologis dalam perempuan yang terjadi secara berkala dan dipengaruhi oleh hormon reproduksi, yang dimulai dari menarche sampai menopause. Menstruasi, haid atau datang bulan adalah perubahan fisiologis dalam tubuh wanita yang terjadi secara berkala dan dipengaruhi oleh hormone reproduksi baik FSH-Estrogen atau LH-Progesteron. Periode ini penting dalam hal reproduksi. Pada manusia, hal ini biasanya terjadi setiap bulan sejak menstruasi pertama sampai menstruasi berhenti. Menstruasi adalah terjadinya perdarahan pada uterus yang mengalir dari rahim dan keluar melalui vagina. Kondisi ini memang siklus normal pada wanita yang umumnya terjadi setiap bulan. Menstruasi dapat disebut juga dengan haid atau terkadang datang bulan. Siklus menstruasi terjadi karena naik turunnya hormon di dalam tubuh wanita. (Lismawati, 2022)

Dismenore adalah masalah kesehatan pada remaja yang sering menimbulkan masalah ketidaknyamanan atau nyeri dan sering berdampak terhadap aktivitas remaja di sekolah. Beberapa wanita, sebelum atau selama menstruasi harus menghadapi Dismenore yang merupakan sensasi nyeri atau kram yang menyakitkan di perut bagian bawah dan kadang-kadang disertai dengan sakit kepala, pusing, diare, rasa kembung, mual dan muntah, sakit punggung dan nyeri bagian kaki. (Fahmiah *et al.*, 2022)

Nyeri haid adalah nyeri yang biasanya timbul pada masa remaja, yaitu sekitar 2 sampai 3 tahun setelah menstruasi pertama. Nyeri haid merupakan keluhan yang sering dialami remaja pada bagian perut bawah. Nyeri haid

membuat perempuan tidak bisa beraktivitas secara normal dan memerlukan resep obat. Keadaan tersebut menyebabkan menurunnya kualitas hidup perempuan, dan konsentrasi dalam belajar menurun akibat nyeri yang dirasakan. (Haditya *et al.*, 2022)

Menstruasi adalah proses keluarnya darah dari rahim akibat runtuhnya lapisan dalam rahim, yang mengandung banyak pembuluh darah dan telur yang tidak dibuahi. Dan wanita juga harus menjaga kebersihan untuk memastikan organ reproduksinya bersih dan bebas dari infeksi. Dampak dari tidak menjaga kebersihan saat haid antara lain lebih mudah terkena infeksi saluran kemih, infeksi saluran reproduksi, dan iritasi kulit. Menstruasi adalah perdarahan yang terjadi secara periodik dari uterus dan disertai dengan pelepasan endometrium. Setiap bulan wanita mengeluarkan sel telur yang matang dari salah satu indung telur sebelah kiri atau sebelah kanan secara bergantian. Dinding rahim akan menebal dan apabila tidak terjadi pembuahan maka akan rusak dan luruh keluar sebagai darah menstruasi. Siklus menstruasi idealnya rutin setiap bulan dengan rentang waktu antara 21-35 hari setiap kali periode menstruasi. Siklus menstruasi tidak selalu normal, banyak wanita yang mengalami gangguan. (April *et al.*, 2023)

Secara Global Di dunia diperkirakan jumlah kelompok remaja sebanyak 1,2 milyar yang setara dengan 18% dari jumlah penduduk dunia atau 1 dari 6 orang populasi dunia. Pada umumnya remaja mengalami menstruasi diusia 12-13 tahun. Hal ini merupakan proses fisiologi yang mendakan kematangan system reproduksi. Menstruasi merupakan proses fisiologis yang dialami oleh setiap wanita remaja dengan rentang usia 12 – 13 tahun. Dimana

pada usia ini biasanya telah terjadi kematangan organ reproduksi yang memiliki peranan penting untuk kesejahteraan fisik maupun psikologis. (Arifin *et al.*, 2023)

Hilintr(2023) Menyatakan kebanyakan perempuan di Indonesia yang mengalami Dismenore tidak memeriksakan diri ke pelayanan kesehatan. Data menunjukkan 90% perempuan Indonesia pernah mengalami Dismenore. Prevalensi angka kejadian Dismenore di Indonesia menurut Jurnal *Occupational Environtmental* yaitu Dismenore primer (54,98 %) dan Dismenore sekunder (9,36%).

Dampak nyeri haid menurut Rahmah(2024) Nyeri haid dapat mengganggu aktivitas sehari-hari pada remaja putri berupa keterbatasan dalam aktivitas belajar, merasa kurang bersemangat dalam belajar, sulit berkonsentrasi saat mengikuti kegiatan pembelajaran Aktivitas Belajar Terganggu, Absensi Sekolah, Penurunan Konsentrasi dan Kualitas Hidup Menurun.

Remaja putri yang mengalami Dismenore pada saat menstruasi akan merasa terbatas dalam melakukan aktivitas khususnya aktivitas belajar di sekolah. Remaja putri yang sedang mengalami Dismenore sekaligus mengikuti kegiatan pembelajaran, dapat menyebabkan aktivitas pembelajaran menjadi terganggu, tidak bersemangat, konsentrasi menurun bahkan sulit berkonsentrasi sehingga materi yang disampaikan selama pembelajaran tidak dapat diterima dengan baik. Dampak Nyeri haid pada remaja putri meliputi rasa nyaman terganggu, aktifitas menurun, pola tidur terganggu, selera makan terganggu, hubungan interpersonal terganggu, kesulitan berkonsentrasi pada

pekerjaan dan belajar. (Devi *et al.*, 2024)

Penanganan nyeri haid terdiri dari dua jenis yaitu penanganan nyeri haid secara farmakologi dan non farmakologi. Manajemen farmakologi yang dilakukan adalah pemberian analgesic atau obat penghilang rasa sakit. Penatalaksanaan farmakologi adalah pemberian obat-obatan untuk mengurangi nyeri. Obat-obatan yang diberikan dapat digolongkan ke dalam: Analgetik, NSAID (*nonsteroidal anti-inflammatory drugs*). Obat *NonSteroid Anti-Inflamasi* (NSAID) adalah pengobatan utama yang dipilih oleh perempuan yang mengalami nyeri haid. Obat NSAID yang berfungsi analgetik seperti aspirin, asam mefenamat dan ibuprofen. (Haditya *et al.*, 2022)

Terapi non farmakologi adalah pengobatan yang dilakukan tanpa menggunakan obat-obatan seperti: Olahraga ringan, teknik relaksasi, aromaterapi, dan kompres air hangat. Terapi non farmakologi yang dapat dipertimbangkan yaitu kompres hangat. Pada saat menstruasi akan terjadi kontraksi otot rahim dan menimbulkan spasme atau kekejangan otot-otot rahim. Saat menstruasi, perut bagian bawah diberikan kompres hangat akan memberikan efek hangat dan dapat meningkatkan sirkulasi pembuluh darah dan tekanan kapiler, hal tersebut juga dapat membuat otot rahim menjadi rileks dan spasme menjadi berkurang pada daerah yang nyeri. (Lintang, 2022)

Menurut Lestari(2025) *Peppermint* memiliki khasiat untuk mengurangi rasa cemas, stres berlebih, rasa takut, hingga menghilangkan pikiran negatif. Hal ini disebabkan molekul serta partikel pada aromaterapi memasuki saluran pernapasan yang kemudian disalurkan oleh reseptor saraf ke otak. *Peppermint* akan merangsang sistem limbik yang menjadi pusat mengatur emosi hingga

membuat perasaan menjadi lebih tenang.

Mekanisme kerja yaitu Efek Relaksasi, Analgetik Alami, Vasodilatasi. Menurut penelitian Ratna(2023) Pemberian kombinasi aromaterapi lavender dan *peppermint* terbukti memberi pengaruh yang signifikan terhadap penurunan intensitas nyeri haid.

Menurut Andini(2023) Kompres air hangat merupakan pengompresan di bagian yang nyeri serta dilakukan dengan cara menggunakan buli-buli panas atau botol air panas dan dibungkus kain sehingga terjadi pemindahan panas kedalam tubuh dan menyebabkan terjadinya pembesaran pada pembuluh darah sehingga penurunan ketegangan otot terjadi dan nyeri haid yang dirasakan akan berkurang bahkan hilang.

Mekanisme Kerja yaitu Melancarkan Sirkulasi Darah, Merelaksasi Otot Uterus, Menurunkan Nyeri. Menurut Diana(2021) Ada pengaruh kompres air hangat terhadap penurunan intensitas nyeri haid pada remaja perempuan.

Alasan peneliti memilih kombinasi aromaterapi *peppermint* dan kompres air hangat karena keduanya bekerja melalui mekanisme yang berbeda tetapi saling melengkapi (sinergis) dalam menurunkan nyeri haid, efek sinergis, aman, murah, mudah diterapkan, cocok untuk anak sekolah.

Peran perawat sebagai konselor, pendidik, peneliti, pemberi layanan, koordinator dan advokat menuntut perawat untuk melakukan penelitian terapi komplementer dan menggunakannya berdasar *evidence-based practice*. Terapi komplementer dikenal dengan terapi tradisional yang digabungkan dengan pengobatan modern dan mampu memengaruhi aspek biologi, psikologi dan spiritual. Terapi ini bertujuan untuk mendapatkan pengobatan yang minim efek

samping. (Lilyana, 2023)

Penanganan nyeri pada penderita dismenorrhea, memiliki tujuan utama untuk meredakan ketidaknyamanan dan meningkatkan kualitas hidup individu. Salah satu pendekatan dalam mengatasi nyeri haid yaitu dengan metode non-farmakologis penggunaan kompres hangat karena minim risiko efek samping, lebih aman dan ramah lingkungan. Kompres hangat bekerja dengan meningkatkan aliran darah ke area nyeri melalui proses vasodilatasi, yaitu pelebaran pembuluh darah, yang membantu mengurangi intensitas nyeri. Penelitian menunjukkan bahwa penggunaan kompres hangat dapat mengurangi nyeri haid secara signifikan pada responden dimana skala nyeri sebelum menggunakan kompres hangat pada sebagian besar responden berada pada tingkat nyeri sedang, dan setelah diberikan kompres hangat, skala nyeri menurun menjadi ringan. (Purwaningsih *et al.*, 2025)

SMP Negeri 19 Rejang Lebong merupakan salah satu sekolah menengah pertama negeri di Kabupaten Rejang Lebong dengan jumlah siswi sebanyak 165 orang. Berdasarkan fenomena awal yang ditemukan di sekolah tersebut, banyak siswi yang mengeluhkan nyeri haid (*Dismenore*) saat menstruasi. Kondisi ini diketahui dapat mengganggu aktivitas belajar siswi di sekolah. Selain itu, di sekolah tersebut belum pernah dilakukan intervensi nonfarmakologi secara terstruktur untuk membantu mengurangi keluhan nyeri haid pada siswi. Berdasarkan survei awal yang dilakukan oleh peneliti pada bulan Maret 2026 melalui penyebaran kuesioner kepada 10 siswi yang telah mengalami menstruasi, diperoleh hasil bahwa 7 siswi (70%) menyatakan sering mengalami nyeri haid, 2 siswi (20%) menyatakan kadang-kadang

mengalami nyeri haid, dan 1 siswi (10%) menyatakan tidak mengalami nyeri haid.

Hasil kuesioner juga menunjukkan bahwa upaya yang dilakukan siswi dalam mengatasi nyeri haid masih beragam. Sebanyak 6 siswi mengonsumsi obat pereda nyeri, 2 siswi menggunakan minyak kayu putih dengan cara dioleskan pada bagian perut, dan 2 siswi memilih untuk beristirahat tanpa melakukan penanganan khusus atau didiamkan saja. Selain itu, diketahui bahwa belum ada siswi yang pernah menggunakan metode kombinasi aromaterapi *peppermint* dan kompres air hangat sebagai salah satu upaya nonfarmakologi untuk meredakan nyeri haid. Sebagian besar siswi juga menyatakan bahwa ketika mengalami nyeri haid, mereka cenderung hanya beristirahat atau menahan rasa nyeri tanpa melakukan penanganan yang optimal. Di samping itu, siswi juga belum pernah mendapatkan edukasi maupun intervensi nonfarmakologi terkait penanganan nyeri haid.

Beberapa penelitian sebelumnya Wahyuni(2024) telah membuktikan bahwa kompres air hangat dapat menurunkan nyeri haid, sementara aromaterapi *peppermint* juga diketahui memiliki efek relaksasi yang dapat mengurangi rasa nyeri. Namun, penelitian yang mengombinasikan kedua intervensi tersebut masih terbatas, khususnya pada remaja putri tingkat sekolah menengah pertama. Sebagian besar penelitian sebelumnya umumnya hanya menggunakan satu jenis intervensi, sehingga efektivitas kombinasi antara aromaterapi *peppermint* dan kompres hangat belum banyak diteliti. Selain itu, penelitian pada siswi tingkat sekolah menengah pertama (SMP) juga masih jarang dilakukan, terutama di wilayah Rejang Lebong. Di sisi lain, kondisi di

lokasi penelitian menunjukkan bahwa siswi belum pernah mendapatkan edukasi maupun intervensi nonfarmakologi secara terstruktur terkait penanganan nyeri haid.

Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh kombinasi aromaterapi *peppermint* dan kompres hangat terhadap intensitas nyeri haid. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan alternatif intervensi nonfarmakologi yang lebih efektif serta menjadi dasar dalam penerapan edukasi dan penanganan nyeri haid secara terstruktur di lingkungan sekolah. Peneliti melihat belum banyak penelitian yang meneliti tentang kombinasi *peppermint* dengan kompres air hangat pada remaja SMP untuk meredakan nyeri haid sehingga peneliti menjadi tertarik untuk melihat seberapa besar pengaruh kombinasi tersebut.

Menurut Triningsih(2023) sebanyak 90% dari remaja wanita di seluruh dunia mengalami masalah saat haid dan lebih dari 50% dari wanita haid mengalami Dismenore primer dengan 10-20% dari mereka mengalami gejala yang cukup parah. Dilaporkan 30-60% remaja wanita yang mengalami Dismenore, sebanyak 7-15% tidak pergi ke sekolah atau bekerja. Berkaitan dengan hal tersebut peneliti tertarik untuk meneliti tentang pengaruh kombinasi aromaterapi *peppermint* dan kompres air hangat terhadap intensitas nyeri haid.

1.2 Identifikasi Masalah

Menurut WHO (*World Health Organization*) angka kejadian diminorea adalah 1.769.425 orang (90%) perempuan. Di Indonesia, terdapat 107.673 orang (64, 25%) perempuan, terdiri dari 59.671 (54,89%) Dismenore primer dan 9.496 orang (9,36%) Dismenore sekunder. Prevalensi kejadian nyeri haid

tahun 2020 pada remaja putri mencapai 42,6%. Sedangkan tahun 2021 prevalensi kejadian nyeri haid pada remaja putri mencapai 43,2% dan tahun 2022 prevalensi kejadian nyeri haid pada remaja putri mencapai 43,9%. Dismenore memiliki gejala yang meliputi nyeri yang dimulai di daerah hipogastrik (perut bagian tengah bawah), nyeri tumpul menetap, kram, atau menekan, nyeri tajam, serta nyeri yang dapat dapat meyebar ke paha atas atau punggung bawah. Selain itu, Dismenore juga dapat menyebabkan perasaan tidak nyaman seperti mual, sakit kepala, lelah, letih, mudah tersinggung mudah dan menurunnya kemampuan konsentrasi serta belajar. Penggunaan obat pereda nyeri tanpa resep dokter sering kali dijadikan sebagai cara untuk mengatasi permasalahan Dismenore, akan tetapi penggunaan obat pereda nyeri ini memiliki resiko tinggi apabila digunakan dalam jangka Panjang. (Rajo, 2023)

Dari kasus sebelumnya peneliti ingin melihat pengaruh kombinasi aromaterapi *peppermint* dan kompres air hangat terhadap intensitas nyeri haid pada remaja putri kelas VIII di SMPN 19 Rejang Lebong.

1.3 Batasan Masalah

Penelitian ini berfokus pada kombinasi aromaterapi *peppermint* dan kompres air hangat terhadap penurunan intensitas nyeri haid pada remaja putri kelas VIII pada SMPN 19 Rejang Lebong.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: Apakah terdapat pengaruh

kombinasi aromaterapi *peppermint* dan kompres air hangat terhadap intensitas nyeri haid pada remaja putri kelas VIII di SMPN 19 Rejang Lebong.

1.5 Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Diketahui pengaruh kombinasi aromaterapi *peppermint* dan kompres air hangat terhadap intensitas nyeri haid pada remaja putri kelas VIII di SMPN 19 Rejang Lebong.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui tingkat intensitas nyeri haid sebelum diberikan kombinasi aromaterapi *peppermint* dan kompres air hangat pada remaja putri kelas VIII di SMPN 19 Rejang Lebong.
- b. Diketahui tingkat intensitas nyeri haid sesudah diberikan kombinasi aromaterapi *peppermint* dan kompres air hangat pada remaja putri kelas VIII di SMPN 19 Rejang Lebong.
- c. Untuk melihat pengaruh kombinasi aromaterapi *peppermint* dan kompres air hangat terhadap penurunan intensitas nyeri haid pada remaja putri kelas VIII di SMPN 19 Rejang Lebong.

1.6 Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis:

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan, wawasan, dan referensi ilmiah dalam bidang keperawatan. Penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya di bidang kesehatan reproduksi remaja dan keperawatan

maternitas. Penelitian ini dapat menjadi sumber informasi faktual mengenai efektivitas kombinasi aromaterapi *peppermint* dan kompres air hangat sebagai terapi non-farmakologis dalam menurunkan intensitas nyeri haid (*Dismenore*) pada remaja putri.

2. Manfaat Praktis:

a. Bagi Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada masyarakat, khususnya remaja putri, mengenai manfaat kombinasi aromaterapi *peppermint* dan kompres air hangat sebagai alternatif terapi non-farmakologis yang mudah, aman, dan ekonomis untuk membantu mengurangi intensitas nyeri haid (*Dismenore*).

b. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengalaman dan pengetahuan peneliti dalam melakukan penelitian ilmiah, serta menjadi dasar untuk mengembangkan penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan penggunaan terapi non-farmakologis, khususnya kombinasi aromaterapi *peppermint* dan kompres air hangat dalam mengatasi nyeri haid pada remaja putri.

c. Bagi Institusi Pendidikan

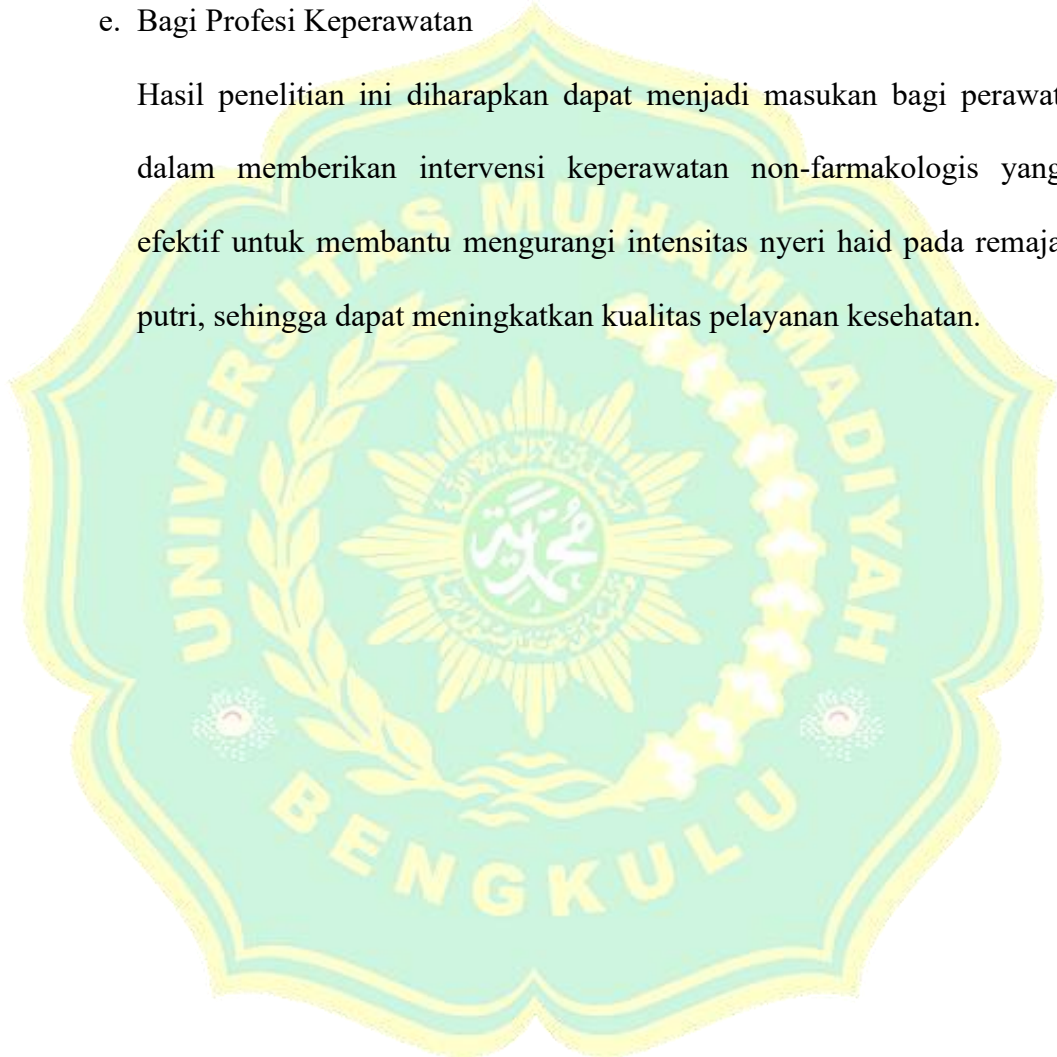
Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber referensi ilmiah dan bahan pembelajaran bagi mahasiswa serta tenaga pendidik di bidang keperawatan dan kesehatan mengenai efektivitas kombinasi aromaterapi *peppermint* dan kompres air hangat terhadap penurunan intensitas nyeri haid (*Dismenore*) pada remaja putri.

d. Bagi Sekolah

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan informasi bagi pihak sekolah dalam mendukung kesehatan reproduksi remaja serta memberikan edukasi mengenai penanganan nyeri haid secara non-farmakologis kepada siswi yang mengalami Dismenore.

e. Bagi Profesi Keperawatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan bagi perawat dalam memberikan intervensi keperawatan non-farmakologis yang efektif untuk membantu mengurangi intensitas nyeri haid pada remaja putri, sehingga dapat meningkatkan kualitas pelayanan kesehatan.



1.7 Keaslian Penelitian

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian

NO	Nama Peneliti	Judul Penelitian	Hasil Penelitian	Perbedaan dan Persamaan dengan peneliti ini
1.	(Andini & Mustikarani, 2023)	Perbedaan pengaruh teknik relaksasi aroma terapi daun mint dan kompres air hangat terhadap nyeri Dismenore pada remaja putri	Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat pengaruh antara aroma terapi daun mint terhadap nyeri dismonorea pada remaja putri.	Persamaan dengan penelitian ini fokus pada penanganan nyeri haid. Peneliti sebelumnya mencari perbedaan antara aromaterapi daun mint dengan kompres air hangat, sedangkan peneliti ini melihat pengaruh dari kombinasi keduanya.
2.	(TAOLIN, 2023)	Pengaruh kompres air hangat dan pemberian aromaterapi kayu manis terhadap penurunan intensitas nyeri dimenorea pada remaja puteri di asrama ST FILOMENA MENA	Hasil menunjukan ada Pengaruh Kombinasi Kompres Air Hangat dan Pemberian Aromaterapi Kayu Manis terhadap Penurunan intensitas Nyeri Dismenorhoe Pada Remaja Puteri di Asrama ST Filomena Mena.	Persamaan dengan penelitian ini fokus pada penangana nyeri haid. Perbedaan dengan peneliti sebelumnya yaitu peneliti meneliti menggunakan aromaterapi kayu manis sedangkan peneliti ini menggunakan aromaterapi peppermint yang dikombinasikan dengan kompres air hangat.
3.	(Wahyuni et al., 2024)	Pengaruh pemberian kompres air hangat dan aromaterapi <i>peppermint</i> terhadap nyeri symphysis pubis pada ibu hamil trimester III	Hasil uji didapatkan ada pengaruh pemberian kompres hangat dan aromaterapi <i>peppermint</i> terhadap nyeri symphysis pubis pada ibu hamil	Persamaan dengan penelitian ini menggunakan intervensi aromaterapi <i>peppermint</i> dan kompres air hangat. Perbedaan dengan penelitian sebelumnya yaitu peneliti ini meneliti ibu hamil trimester III sedangkan peneliti ini meneliti remaja putri
4.	(Febriyanti, Adhe, Riski., 2024)	Pengaruh kombinasi terapi musik intrumental dan aromaterapi <i>peppermint</i> terhadap penurunan nyeri pada pasien kanker payudara yang menjalani kemoterapi di RSUD Dr.M. Yunus Kota Bengkulu	Diperoleh hasil bahwa adanya pengaruh signifikan dari pemberian kombinasi terapi musik intrumental dan aromaterapi <i>peppermint</i> terhadap penurunan nyeri pada pasien kanker payudara yang menjalani kemoterapi.	Persamaan dengan penelitian ini menggunakan aromaterapi <i>peppermint</i> . Perbedaan dengan peneliti sebelumnya yaitu peneliti menggunakan terapi music intrumental sedangkan peneliti ini menggunakan.

Lanjutan Tabel 1.1

NO	Nama Peneliti	Judul Penelitian	Hasil Penelitian	Perbedaan dan Persamaan dengan peneliti ini
				aromaterapi <i>peppermint</i> dan kompres air hangat
5.	(Halimat us, Dwi Retno, 2025)	Efektivitas Kombinasi Teh dan Chamomile Kompres Hangat Terhadap Penurunan Dismenore Remaja	Hasil menegaskan bahwa kombinasi teh chamomile dan kompres hangat efektif dalam menurunkan Dismenore primer pada remaja putri.	Persamaan dengan penelitian ini menggunakan kompres air hangat untuk meredakan nyeri haid. Perbedaan dengan peneliti sebelumnya yaitu peneliti ini meneliti menggunakan kombinasi teh chamomile sedangkan peneliti menggunakan aromaterapi <i>peppermint</i> .

