

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Dasar Teori

2.1.1 Remaja

2.1.1.1 Pengertian Remaja

Masa remaja adalah masa peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa dengan rentang usia 12- 21 tahun dan ditandai dengan adanya perubahan baik dari aspek fisik maupun psikisnya. Dan masa remaja awal adalah masa paling rawan bagi remaja dalam menentukan keseimbangan emosinya. Pada masa ini anak-anak mudah terpengaruh oleh lingkungan sekitar yang akan menyebabkan timbulnya kebingungan maupun kekhawatiran dalam diri mereka. Timbulnya kebingungan maupun kekhawatiran berlebih pada anak ini hanya terjadi karena adanya perubahan dalam diri remaja. Perubahan ini mengarah kepada kematangan diri anak mulai dari kematangan fisik, psikis, sosial, bahkan emosinya. Proses itu dinamakan dengan proses pematangan diri pada remaja. (Rahmawati, 2024)

Remaja adalah individu yang baru memasuki masa dewasa dan sedang mempelajari mana yang benar dan apa yang salah, mengenal lawan jenis, terlibat dalam dunia sosial, dan mampu mengembangkan seluruh potensi vital yang ada pada diri individu. Masa remaja merupakan usia yang penting dalam kehidupan setiap orang, merupakan masa peralihan antara masa kanak-kanak dan masa remaja, dengan menentukan kematangan di masa dewasa. Selama masa

pubertas, perubahan hormonal, fisik, dan psikologis terjadi dengan cepat. Pertumbuhan fisik dan psikologis remaja sangat dipengaruhi oleh lingkungan keluarga dan masyarakat yang sehat, mendukung tumbuh kembang remaja secara positif. (Parham & Sari, 2024)

Remaja merupakan masa kehidupan individu dimana terjadi perkembangan psikologis untuk menemukan jati diri. Pada masa peralihan tersebut, remaja akan dapat mengembangkan bakat dan kemampuan yang ia miliki yang akan ditunjukkan pada orang lain agar terlihat berbeda dari yang lain. Masa remaja sering disebut dengan masa pubertas yang digunakan untuk menyatakan perubahan biologis baik bentuk maupun fisiologis yang terjadi dengan cepat dari masa anak-anak ke masa dewasa. Secara psikologis remaja adalah usia dimana individu menjadi terintegrasi di dalam masyarakat dewasa, suatu usia dimana anak tidak merasa dibawah lebih tua melainkan merasa sama atau sejajar. Remaja digolongkan menjadi 3 yaitu : remaja awal (12-15 tahun) remaja pertengahan (15-18 tahun) dan remaja akhir (18-21 tahun). (Subekti, 2019)

Perubahan fisik remaja merupakan ciri utama dari proses biologis yang terjadi pada masa pubertas. Pada masa ini terjadi perubahan fisik secara cepat, yang tidak seimbang dengan perubahan kejiwaan (mental emosional). Perubahan fisik yang terjadi termasuk pertumbuhan organ-organ reproduksi untuk mencapai kematangan agar mampu melaksanakan fungsi reproduksi. Perubahan yang cukup besar ini dapat membingungkan remaja yang mengalaminya. Remaja sangat

penting untuk mempelajari perubahan yang terjadi setiap tahap kehidupannya. Remaja dapat belajar menerima kondisi fisik diri serta merawat dan menjaganya. Masa remaja merupakan sebuah transisi dari masa anak-anak dengan masa dewasa. Remaja pada masa ini masih labil dan tidak memiliki pegangan hidup yang pasti. Remaja cenderung berbuat sesuai dengan pikiran dan nalarnya sendiri. (Rochmania, 2020)

Masa remaja diawali dengan masa pubertas yang mana akan terjadinya perubahan- perubahan fisik dan kematangan fungsi organ seksual. Masa pubertas pada remaja putri akan ditandai dengan haid atau menstruasi. Menarche merupakan peristiwa menstruasi yang terjadi pertama kali sebagai tanda kematangan alat reproduksi wanita. Menarche merupakan menstruasi pertama biasanya terjadi dalam rentang usia 10-16 tahun atau pada masa remaja awal. Di Indonesia remaja putri yang mengalami menstruasi bervariasi antara usia 10-16 tahun dan rata-rata menstruasi berusia 12 tahun. (Saalino, 2022)

2.1.1.2 Menstruasi

Menstruasi merupakan pengeluaran darah dari dalam uterus secara teratur yang dialami oleh seorang perempuan dan juga sebagai tanda bahwa alat reproduksi sudah matang dan siap untuk dibuahi. Efek samping dari menstruasi ialah dengan timbulnya nyeri (Dismenore) yang intensitas nyerinya dirasakan dapat berbeda pada setiap perempuan, mulai dari nyeri di bagian perut seperti ditusuk-tusuk, mual, kaki lemas hingga dapat menyebabkan pingsan. Gangguan menstruasi dapat menyebabkan ketidaknyamanan fisik bagi perempuan

dimana akan mengganggu aktivitas sehari-hari. Dismenore salah satu masalah ginekologi yang paling umum dialami wanita dari berbagai tingkat usia. Dismenore dimulai 1-2 hari sebelum menstruasi atau pada saat menstruasi, nyeri yang paling berat dirasakan selama 24 jam pertama menstruasi dan bisa mereda pada hari kedua. Dismenore terjadi akibat ketidakseimbangan hormon progesterone dalam darah sehingga mengakibatkan timbulnya Dismenore yang merupakan keluhan paling sering dirasakan oleh remaja saat menstruasi. Permasalahan terkait menstruasi, diperparah bila disertai dengan kondisi mental tidak stabil. Dismenore seringkali membuat tidak nyaman bagi remaja, oleh karena itu masalah psikologis atau aspek kewanitaan hal yang tak terhindarkan. (Sambo et al., 2024)

Durasi siklus menstruasi terjadi rata-rata setiap 28 hari dengan lama sekitar 4 hingga 6 hari. Jumlah darah yang keluar saat haid mencapai 20–60 mililiter. Selain manusia, periode ini hanya terjadi pada primata-primata besar, sementara binatang-binatang menyusui lainnya mengalami siklus estrus. Pada wanita siklus menstruasi rata-rata terjadi sekitar 28 hari, walaupun hal ini berlaku umum, tetapi tidak semua wanita memiliki siklus menstruasi yang sama, kadang-kadang siklus terjadi setiap 21 hari hingga 30 hari. Biasanya, menstruasi rata-rata terjadi 5 hari, kadang-kadang menstruasi juga dapat terjadi sekitar 2 hari sampai 7 hari paling lama 15 hari. Jika darah keluar lebih dari 15 hari maka itu termasuk darah penyakit. Umumnya darah yang hilang akibat menstruasi adalah 10mL hingga 80mL per hari tetapi biasanya

dengan rata-rata 35mL per harinya. (Lismawati, Andi Buchari, 2022).

2.1.2 Nyeri Haid

2.1.2.1 Definisi Nyeri Haid

Dismenore adalah nyeri saat haid, biasanya dengan rasa kram dan terpusat di abdomen bawah. Keluhan nyeri haid dapat bervariasi mulai dari yang ringan samapai berat. Keparahan Dismenore berhubungan langsung dengan lama dan jumlah darah haid. Seperti diketahui haid hampir selalu diikuti dengan rasa mulas/nyeri. Dismenore merupakan nyeri perut bagian bawah yang terkadang rasa nyeri tersebut meluas hingga ke pinggang, punggung bagian bawah dan paha. Penanganan Dismenore dapat menggunakan farmakologi dan nonfarmakologi. Penanganan farmakologi meliputi pemberian obat-obatan anti nyeri meliputi obat yang tergolong analgetik, sedangkan penanganan nonfarmakologi pada remaja yang mengalami nyeri menstruasi (Dismenore) meliputi olahraga, latihan, mengkonsumsi makanan sehat, dan kompres hangat. Kurangnya penanganan yang tepat membuat remaja malas beraktivitas. (Djailani, 2023)

Dismenore adalah nyeri saat haid yang terasa di perut bagian bawah dan muncul sebelum, selama atau setelah menstruasi. Dismenore menjadi gangguan menstruasi yang paling umum terjadi pada perempuan dewasa, sehingga memengaruhi kehidupan sehari-hari dan performa akademik. Penyebab Dismenore adalah salah satunya faktor psikis. Nyeri yang dirasakan dapat mengganggu pola tidur pada saat beristirahat, nyeri yang di rasakan menyebabkan gangguan tidur yang

buruk dikarenakan tubuh merasa tidak nyaman dengan adanya nyeri tersebut (Artawan, 2022)

2.1.2.2 Dampak Nyeri Haid

Dismenore dapat membuat penderitanya terjadi lemas dan tidak berenergi maka dari itu berakibat negative berdampak pada aktivitas sehari-hari misalnya sekolah, bekerja, belajar dan lain-lain. Pengetahuan mengenai Dismenore memiliki dampak yang signifikan, terhadap sikap menghadapi Dismenore, perempuan yang memiliki pengetahuan yang cukup dan mendapatkan penjelasan yang tepat mengenai Dismenore perihal menghadapi gejala serta keluhan kesah dengan sikap yang penuh semangat. (Hizkia et al., 2024)

Dampak buruk yang diberikan akibat Dismenore pada remaja usia sekolah, yaitu dapat menimbulkan kegiatan belajar mengajar menjadi terganggu, sulit memperhatikan penjelasan guru, dan kecenderungan tidur di kelas saat kegiatan belajar. Tentu hal ini akan mempengaruhi prestasi di bidang akademik dan non akademik. Bahkan pada saat menstruasi banyak remaja mengeluh tidak mau masuk sekolah. Aktivitas belajar menjadi sangat terganggu apabila derajat nyeri yang dialami semakin berat. Rasa tidak nyaman yang hampir sebagian perempuan alami selama haid biasa disertai dengan mual, pusing, bahkan pingsan.

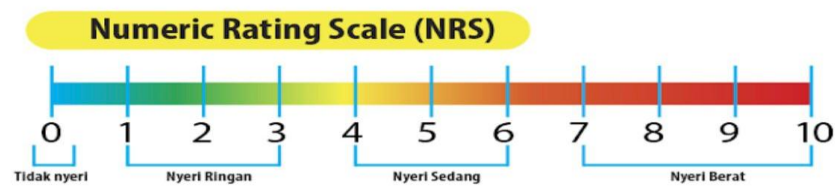
2.1.2.3 Pengukuran Nyeri dan Jenis Nyeri

Pengukuran nyeri dilakukan untuk mengetahui tingkat atau intensitas nyeri yang dirasakan oleh seseorang. Salah satu alat pengukur

nyeri yang sering digunakan adalah *Numeric Rating Scale* (NRS).

(Ainnur & Azizah, 2023) menyatakan kategori skala pengukuran nyeri dengan rentang 0-10 yaitu:

1. 0 : Tidak Nyeri (Tidak ada rasa nyeri sama sekali)
2. 1-3 : Nyeri Ringan
 - *Angka 1 : Sedikit terasa tidak nyaman, hampir tidak mengganggu
 - *Angka 2 : Terasa sedikit sakit, tapi tidak menghalangi aktivitas
 - *Angka 3 : Rasa sakit yang jelas terasa, namun tidak menghalangi aktivitas.
3. 4-6 : Nyeri Sedang
 - *Angka 4 : Nyeri terasa konstan, namun masih dapat dilanjutkan aktivitas dengan gangguan ringan.
 - *Angka 5 : Nyeri menuntut perhatian, sering ingin beristirahat
 - *Angka 6 : Nyeri sangat mengganggu, sulit berkonsentrasi, aktivitas terhambat signifikan
4. 7-10 : Nyeri Berat
 - *Angka 7 : Rasa nyeri yang dirasakan tidak dapat melakukan aktivitas rutin, hanya mampu beristirahat
 - *Angka 8 : Rasa sakit yang kuat, sering kali disertai dengan wajah meringis, sulit untuk duduk, diam dan tidur
 - *Angka 9 : Nyeri hampir tidak tertahan, reaksi emosional dan fisik sangat kuat
 - *Angka 10 : Nyeri paling parah yang dirasakan, bisa menangis, tidak bisa bergerak sama sekali bahkan teriak kesakitan.



Gambar 2. 1 Skala Pengukuran Nyeri

Pengukuran tingkat nyeri dengan metode *Visual Analog Scale* (VAS), adalah cara yang digunakan untuk menilai nyeri subjektif berupa garis lurus sepanjang 10 cm, ujung kiri “tidak nyeri” (0) dan ujung kanan “nyeri hebat” (10). Pasien menandai titik sesuai nyeri yang dirasakan. Skor diukur menggunakan penggaris dari ujung 0 cm - 10cm. Skala linier ini menggambarkan secara visual gradasi tingkat nyeri yang dialami seorang pasien. (Halimatuzzaro, 2023)

Pengukuran tingkat nyeri dengan metode *Verbal Rating Scale* (VRS), adalah skala verbal yang menggunakan kata - kata dan bukan garis atau angka untuk menggambarkan tingkat nyeri. Pada pengukuran tingkat nyeri jenis ini meminta pasien menyatakan nyerinya dengan kata, seperti ringan, sedang, atau berat, yang kemudian dapat dikonversi menjadi skor numerik. (Halimatuzzaro, 2023)

Menurut (Mulyani & Zahara, 2021) jenis nyeri haid (Dismenore) terdapat dua jenis Dismenore yaitu Dismenore Primer, dan Dismenore sekunder :

1. Dismenore Primer adalah nyeri haid yang terjadi sejak menarche dan tidak terdapat kelainan yang terjadi sejak menarche dan tidak terjadi kelainan pada alat kandungan. Dismenore primer terjadi pada 90% wanita dan biasanya terasa setelah mereka menarche dan berlanjut

hingga usia pertengahan 20-an atau hingga mereka memiliki anak. Penyebabnya adalah adanya jumlah prostaglandin, carboprost yang berlebihan pada darah menstruasi, yang merangsang hiperaktivitas uterus.

2. Dismenore Sekunder adalah nyeri haid yang terjadi karena adanya penyakit atau kelainan pada organ reproduksi wanita yang disebabkan oleh kelainan ginekologi atau kandungan. Pada umumnya terjadi pada wanita yang berusia 25 tahun yang berkembang dari Dismenore primer yang terjadi sesudah 25 tahun dan penyebabnya karena kelainan pelvis. Beberapa kondisi yang sering menyebabkan Dismenore sekunder:

Endometriosis → jaringan mirip rahim tumbuh di luar Rahim,
 Adenomiosis → jaringan rahim masuk ke otot Rahim, Mioma uteri (fibroid) → tumor jinak di Rahim, Penyakit radang panggul (PID) → infeksi organ reproduksi, dan Kista ovarium.

2.1.2.4 Penatalaksanaan Nyeri Haid

1. Farmakologis

Penanganan Dismenore terbagi menjadi 2 yaitu terapi obat (farmakologi) dan terapi non obat (non farmakologi). Penanganan secara farmakologi yaitu dengan terapi hormonal, atau terapi obat-obatan non steroid dipercaya sebagai anti inflamasi atau analgetik (NSAID) contohnya seperti: ibuprofen, asam mefenamat dan aspirin sering digunakan untuk terapi nyeri haid. Namun demikian, obat-obatan ini menimbulkan efek samping yang tidak diinginkan,

termasuk mengantuk, sakit kepala, dispepsia, mual, muntah, ruam, gangguan emosi dan gangguan saraf. (Sambo et al., 2024)

2. Non Farmakologis

Penanganan Dismenore secara non farmakologi salah satunya adalah dengan pemberian aromaterapi *peppermint*. Salah satu tindakan non farmakologi yang dapat diberikan ialah dengan aromaterapi, Dimana aromaterapi merupakan tindakan yang bersifat komplementer. Aromaterapi saat ini semakin banyak berkembang salah satunya adalah terapi jeruk nipis. Aromaterpi juga dapat meningkatkan sirkulasi darah sehingga dapat mengurangi kejang otot pada wanita yang mengalami menstruasi. Sekalipun metode yang digunakan tergolong sederhana, namun cara terapi ini memiliki beberapa keunggulan dan kelebihan dibandingkan dengan penyembuhan lain. Adapun kelebihan dan keunggulan dari aromaterapi antara lain biaya yang dikeluarkan relatif murah, dapat dilakukan dalam berbagai tempat dan keadaan, dan tidak mengganggu aktivitas yang bersangkutan. Aromaterapi dapat menimbulkan rasa senang pada orang lain dan cara pemakaian tergolong praktis dan efisien. Efek zat yang ditimbulkan tergolong cukup aman bagi tubuh dan khasiatnya terbukti cukup manjur dan tidak kalah dengan metode terapi lainnya. (Masan, 2022)

2.1.2.5 Terapi Komplementer

Terapi komplementer adalah metode pengobatan atau intervensi yang digunakan bersamaan dengan terapi konvensional untuk

meningkatkan kesehatan, kenyamanan, dan kualitas hidup. Dalam kasus nyeri haid, terapi komplementer bertujuan untuk mengurangi nyeri tanpa menggunakan obat-obatan farmakologis. Salah satu terapi komplementer yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri haid adalah kombinasi aromaterapi peppermint dan kompres air hangat. Aromaterapi peppermint mengandung senyawa menthol yang memiliki efek relaksasi dan analgesik sehingga dapat membantu mengurangi rasa nyeri dan memberikan efek menenangkan. Aroma peppermint yang dihirup dapat merangsang sistem saraf dan membantu mengurangi ketegangan otot.

Selain itu, kompres air hangat pada area perut bagian bawah dapat membantu memperlancar sirkulasi darah, merelaksasikan otot-otot rahim, serta mengurangi kontraksi uterus yang berlebihan yang menjadi penyebab nyeri haid. Pemberian panas juga dapat meningkatkan aliran darah ke jaringan sehingga membantu mengurangi rasa nyeri. Kombinasi kedua terapi tersebut diharapkan dapat memberikan efek yang lebih optimal dalam menurunkan intensitas nyeri Dismenore

2.1.3 Aromaterapi *Peppermint*

2.1.3.1 Pengertian Aromaterapi *Peppermint*



Gambar 2.2 Aromaterapi *Peppermint*

* Merek: CHIO

* Nama Produk: Minyak Atsiri Peppermint

* Nama Ilmiah: *Mentha Piperita*

* Kemurnian: 100% Minyak Atsiri Murni (Pure Essential Oil)

* Kapasitas: 10 ml

Status Perizinan: Telah terdaftar secara resmi di Badan Pengawas Obat dan Makanan (BPOM) Republik Indonesia dengan nomor registrasi PKD 20607220151. Hal ini membuktikan bahwa produk telah melalui serangkaian uji mutu, keamanan, dan khasiat sehingga layak digunakan sebagai bahan penelitian pada manusia dan memiliki sertifikasi halal yang dikeluarkan oleh Lembaga Pengkajian Pangan, Obat-obatan, dan Kosmetik Majelis Ulama Indonesia (LPPOM MUI).

Kandungan dan Manfaat Utama, bahan utamanya adalah minyak daun tanaman peppermint, dengan senyawa aktif utama mentol yang memberikan sensasi dingin. Senyawa lain: Limonena, pulegon, dan asam asetat yang berperan sebagai anti-inflamasi dan penenang sistem saraf.

1. Mentol: Sekitar 30–50% — berfungsi sebagai zat analgesik alami (peredam nyeri), memberikan sensasi dingin yang menenangkan reseptor pada penciuman.

2. Menton: Sekitar 15–30% — membantu melancarkan aliran darah dan mengurangi kontraksi berlebih pada otot. Meredakan

ketegangan memberikan efek menenangkan, mengurangi rasa cemas dan tidak nyaman, membantu pernapasan melegakan hidung tersumbat dan meredakan pusing.

Catatan : Hindari kontak langsung dengan mata, kulit yang luka/iritasi, dan tidak disarankan untuk diminum.

Aromaterapi adalah suatu pengobatan alternatif yang menggunakan bau-bauan atau wangi-wangian yang berasal dari senyawa-senyawa aromatik. Sel neurokimia pada otak akan dirangsang oleh aromaterapi lewat respon bau yang dihasilkan. Bau yang menyenangkan dapat menstimulus thalamus untuk memproduksi enkefalin sebagai analgesik dan memberikan ketenangan. Ada beberapa cara penggunaan aromaterapi antara lain dengan metode inhalasi. Efek paling cepat dihasilkan oleh metode inhalasi sebab aroma dihirup menyebabkan transmisi dan rangsangan impuls pada sel-sel reseptor pada penciuman menuju pusat emosional di otak. (Ratna, 2023)

Aromaterapi yaitu suatu system penyembuhan yang melibatkan pemakaian minyak asiri murni. Minyak asiri yang dikandungnya disuling dari berbagai bagian tanaman, bunga tumbuhan maupun pohon, masing- masing bagian mengandung sifat terapi yang berlainan. (Hasibuan, 2021)

2.1.3.2 Kandungan Mekanisme Aromaterapi *Peppermint*

Peppermint mengandung senyawa aktif seperti mentol dan menthone yang memberikan aroma segar dan menenangkan. Saat dihirup, aroma *peppermint* merangsang sistem saraf melalui indra

penciuman, membantu mengurangi rasa mual dengan menenangkan pusat mual di otak. Penggunaan *peppermint* dapat dilakukan dengan beberapa cara seperti meneteskan beberapa tetes minyak pada kain atau tisu, atau menggunakan diffuser untuk menyebarkan aroma di ruangan. (Farida, 2025)

1.3.3 Efek Aromaterapi *Peppermint* Terhadap Nyeri

Manfaat *peppermint* berasal dari senyawa aktifnya, seperti mentol dan menthone yang memiliki efek menenangkan pada saluran pencernaan. Senyawa ini bekerja dengan merelaksasi otot-otot halus di saluran cerna, sehingga membantu mengurangi rasa mual dan memperbaiki pencernaan. *Peppermint* dapat digunakan dalam berbagai bentuk, seperti teh *peppermint*, minyak esensial untuk aromaterapi, atau permen *peppermint*. Aromaterapi dengan minyak *peppermint* dapat membantu mengurangi mual melalui stimulasi indra penciuman yang menenangkan. (Farida, 2025). Menurut penelitian Ratna,(2023) Pemberian kombinasi aromaterapi lavender dan *peppermint* terbukti memberi pengaruh yang signifikan terhadap penurunan intensitas nyeri haid.

2.1.4 Kompres Air Hangat

2.1.4.1 Pengertian Kompres Air Hangat

Kompres hangat merupakan tindakan keperawatan yang dilakukan dengan memberikan rasa hangat dengan suhu $38^{\circ} - 40^{\circ}\text{C}$ pada daerah tertentu dengan menggunakan cairan atau alat yang menimbulkan hangat pada bagian tubuh yang memerlukan sehingga

kebutuhan rasa nyaman terpenuhi, Prinsip kerja kompres hangat dengan buli-buli hangat yang dibungkus dengan kain yaitu secara konduksi terjadi pemindahan hangat dari buli-buli kedalam tubuh sehingga akan menyebabkan pelepasan pembuluh darah dan akan terjadi penurunan ketegangan otot sehingga nyeri yang dirasakan akan berkurang atau hilang. Kompres hangat adalah tindakan yang dilakukan dengan menggunakan kain / handuk yang telah dicelupkan pada air hangat yang ditempel pada bagian tertentu, atau menggunakan alat seperti botol yang diisi air. Kompres hangat memberikan sensasi hangat kepada pasien untuk mengurangi rasa nyeri dengan cairan yang hangat yang memiliki fungsi untuk melebarkan sirkulasi pembuluh darah sehingga meringankan sensasi nyeri. (Saalino, 2022)

Kompres hangat adalah tindakan memberikan rasa hangat pada klien dengan menggunakan cairan atau alat yang menimbulkan rasa hangat pada bagian tubuh tertentu yang memerlukannya. Metode non farmakologi yaitu dengan pemberian kompres hangat karena diketahui kompres hangat dapat memberikan rasa hangat yang bertujuan untuk memberikan rasa nyaman, mengatasi nyeri, mengurangi atau mencegah spasme otot dan memberikan rasa hangat pada daerah tertentu. Kompres hangat memiliki dampak fisiologis bagi tubuh, yaitu pelunakan jaringan fibrosa, mempengaruhi oksigenisasi jaringan sehingga dapat mencegah kekakuan otot, memvasodilatasi dan memperlancar aliran darah, sehingga dapat menurunkan atau menghilangkan rasa nyeri. (Medika et al., 2024)

2.1.4.2 Mekanisme Fisiologis Kompres Air Hangat

Kompres hangat merupakan tindakan keperawatan yang dilakukan dengan memberikan rasa hangat dengan suhu $39^{\circ} - 42^{\circ} \text{C}$ pada daerah tertentu dengan menggunakan cairan atau alat yang menimbulkan hangat pada bagian tubuh yang memerlukan sehingga kebutuhan rasa nyaman terpenuhi, Prinsip kerja kompres hangat dengan buli-buli hangat yang dibungkus dengan kain yaitu secara konduksi terjadi pemindahan hangat dari buli-buli ke dalam tubuh sehingga akan menyebabkan pelepasan pembuluh darah dan akan terjadi penurunan ketegangan otot sehingga nyeri yang dirasakan akan berkurang atau hilang. Kompres hangat adalah tindakan yang dilakukan dengan menggunakan kain / handuk yang telah dicelupkan pada air hangat yang ditempel pada bagian tertentu, atau menggunakan alat seperti botol yang diisi air. Kompres hangat pemberian sensasi hangat kepada pasien untuk mengurangi rasa nyeri dengan cairan yang hangat yang memiliki fungsi untuk melebarkan sirkulasi pembuluh darah sehingga meringankan sensasi nyeri. (Saalino, 2022)

2.1.4.3 Efek Kompres Air Hangat Terhadap Nyeri Haid

Efek dari pemberian kompres hangat ini akan terjadi pelebaran pembuluh darah sehingga meningkatkan aliran darah ke bagian yang nyeri, menurunkan ketegangan otot dimana akan meningkatkan relaksasi otot atau mengurangi nyeri akibat spasme atau kekakuan sehingga meningkatkan proses penyembuhan. Kompres hangat ini dapat menggunakan benda-benda seperti air panas dalam botol,

handuk (waslap) yang direndam di air panas yang kemudian diperas, bantal listrik, bantalan panas, mandi air hangat. Penggunaan panas sudah diteliti dapat mengurangi nyeri, otot-otot dapat berelaksasi dengan baik.(Diana et al., 2021) Ada pengaruh kompres air hangat terhadap penurunan intensitas nyeri haid pada remaja perempuan.

2.1.5 Kombinasi Aromaterapi *Peppermint* dan Kompres Air Hangat

Polanco, J. B. (2022), Kombinasi aromaterapi *peppermint* dan kompres air hangat memiliki dasar rasional fisiologis dan psikologis yang saling melengkapi dalam membantu menurunkan nyeri dan meningkatkan kenyamanan. *Peppermint* memiliki efek relaksasi pada otot, membantu mengurangi spasme, serta memberikan efek psikologis melalui stimulasi sistem limbik yang berperan dalam pengaturan emosi, sehingga dapat menurunkan kecemasan dan meningkatkan rasa nyaman. Aromaterapi yaitu teknik pengobatan menggunakan bau-bauan. *Peppermint* adalah tanaman herbal yang mengandung senyawa menthol dan mentil yang membuat relaksasi dan menyebabkan nyeri berkurang. Aromaterapi *Peppermint* memiliki berbagai manfaat terapeutik yaitu analgesik, anestesi, antiseptik, dan penenang. Aromaterapi *Peppermint* yang dihirup memiliki efek paling cepat, dimana sel-sel reseptor penciuman merangsang aktifitas kappa-opioid reseptor yang membantu blok transmisi sinyal nyeri dan impuls ditransmisikan ke emosional pusat otak yang menyebabkan nyeri berkurang. Sementara itu, kompres air hangat bekerja melalui prinsip termoterapi yang menyebabkan vasodilatasi lokal. Pelebaran pembuluh darah ini meningkatkan sirkulasi darah, dan membantu mengurangi

penumpukan zat-zat penyebab nyeri. Efek panas juga membantu merelaksasi otot yang tegang dan kaku, serta menurunkan persepsi nyeri. Penggunaan kompres hangat dengan suhu 38-40oC dianggap mampu meredakan nyeri.

Peppermint mengandung senyawa menthol dan menthone yang memiliki efek antispasmodik, karminatif, dan memberikan sensasi dingin yang dapat menurunkan persepsi nyeri serta memberikan efek relaksasi pada sistem saraf pusat. Selain itu mekanisme kerja aromaterapi peppermint dalam menurunkan nyeri diduga berkaitan dengan stimulasi sistem limbik di otak, yang berperan dalam mengatur emosi dan persepsi nyeri.

2.1.5.1 Relevansi Keperawatan

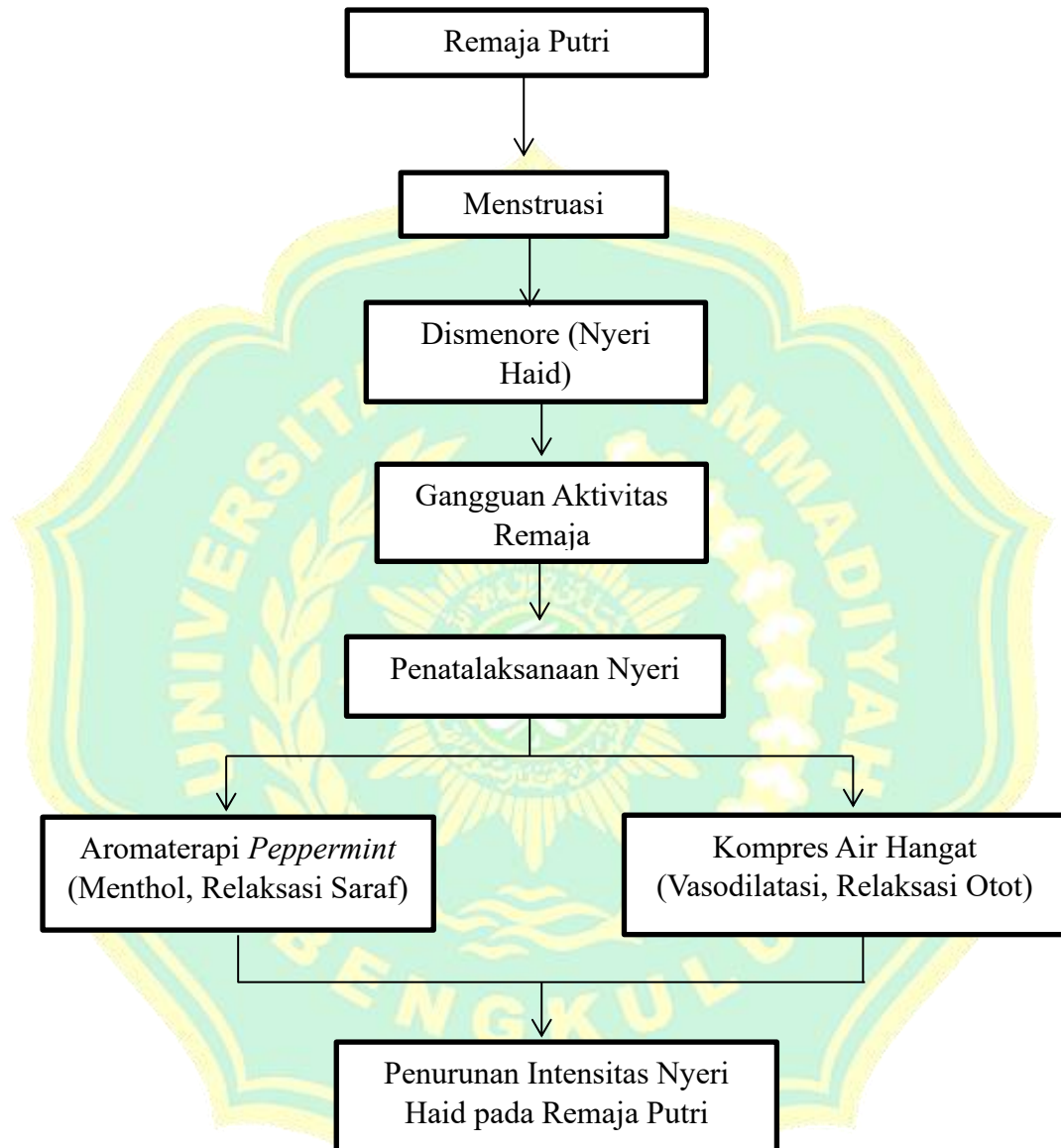
Penelitian mengenai kombinasi aromaterapi peppermint dan kompres air hangat terhadap nyeri haid memiliki relevansi yang kuat dengan bidang keperawatan komplementer dalam lingkup keperawatan komunitas. Intervensi yang digunakan merupakan terapi non-farmakologis yang termasuk dalam pendekatan komplementer untuk mengatasi Dismenore secara aman dan minim efek samping. Perawat memiliki peran sebagai *caregiver* dan *educator* dalam memberikan asuhan keperawatan yang holistik, termasuk pemanfaatan terapi komplementer sebagai bagian dari manajemen nyeri. Dalam konteks komunitas sekolah, perawat juga berperan dalam upaya promotif dan preventif melalui edukasi kesehatan reproduksi remaja serta pengajaran teknik manajemen nyeri yang dapat dilakukan secara mandiri.

Kombinasi aromaterapi peppermint dan kompres air hangat dapat menjadi alternatif intervensi berbasis evidence yang mudah diterapkan di lingkungan sekolah, sehingga mendukung peningkatan kesehatan reproduksi remaja serta meminimalkan ketergantungan terhadap terapi farmakologis



2.2 Kerangka Teori

Kerangka teori dalam penelitian ini akan dijelaskan secara terperinci pada gambar sebagai berikut.

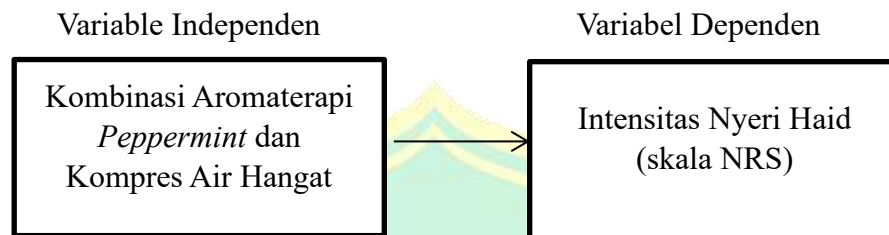


Gambar 2.3 Kerangka Teori

Sumber : (Widya et al., 2021)

2.3 Kerangka Konsep Penelitian

Kerangka konsep yaitu ringkasan dari kerangka teori berupa variabel-variabel yang hanya akan diteliti. Kerangka konsep ini akan digambarkan dengan matrik sebagai berikut:



Gambar 2.4 Kerangka Konsep

2.4 Hipotesis

- H₀ : Tidak ada pengaruh kombinasi aromaterapi *peppermint* dan kompres air hangat terhadap intensitas nyeri haid pada remaja putri kelas VIII di SMPN 19 Rejang Lebong.
- H_a : Ada pengaruh kombinasi aromaterapi *peppermint* dan kompres air hangat terhadap intensitas nyeri haid pada remaja putri kelas VIII di SMPN 19 Rejang Lebong