

ABSTRAK

Dismenore adalah nyeri haid yang biasanya bersifat kram dan berpusat pada perut bagian bawah. *Dismenore* diklasifikasikan menjadi *dismenore* primer dan sekunder. *Dismenore* primer adalah jenis yang paling umum dari *dismenore*. Insiden *dismenore* cukup besar di dunia dengan tingkat prevalensi tinggi pada remaja. Tingginya angka prevalensi dan morbiditas dari *dismenore* kurang mendapat perhatian khusus dari dunia medis. Hal ini disebabkan oleh karena banyak wanita yang dikondisikan untuk menerima rasa nyeri itu sebagai sesuatu yang normal, walaupun hal tersebut mengakibatkan gangguan pada aktifitas sehari-hari mereka serta menurunkan kualitas hidupnya. Cara mengatasi *dismenore* diantaranya dengan metode kompres hangat dan metode aromaterapi. Tujuan penelitian, mengetahui penurunan derajat *dismenore* pada remaja putri sebelum dan sesudah diberikan metode kompres hangat dan metode aromaterapi serta mengetahui cara efektif mengatasi *dismenore*.

Metode penelitian, jenis penelitian kuasi eksperimental dengan rancangan *pretest-posttest control group design*. Pertama, mengetahui penurunan derajat *dismenore* menggunakan metode kompres hangat dan metode aromaterapi. Kedua, membandingkan kedua kelompok perlakuan yaitu metode kompres hangat dan metode aromaterapi. Penelitian dilakukan di SMA Negeri 1 Kedungdung Sampang. Besar sampel 60 orang diambil secara *purposive sampling*. Instrumen penelitian dengan kuesioner. Analisis data dengan uji Wilcoxon Signed Rank Test Mann Whitney Test dan T test 2 sampel.

Hasil penelitian, dari uji Wilcoxon didapatkan hasil penurunan derajat *dismenore* $p=0,000$ berarti ada penurunan derajat *dismenore* sebelum dan sesudah diberikan metode kompres hangat maupun metode aromaterapi. Hasil uji Mann Whitney dan T test 2 sampel didapatkan hasil $p=0,001$, berarti ada perbedaan antara metode kompres hangat dengan metode aromaterapi terhadap penurunan derajat *dismenore* pada remaja putri.

Kesimpulan, adanya penurunan derajat *dismenore* sebelum dan sesudah diberikan metode kompres hangat dengan metode aromaterapi. Pemberian metode kompres hangat lebih efektif dalam menurunkan nyeri *dismenore* pada remaja putri.

Kata kunci : kompres hangat, aromaterapi, remaja putri

ABSTRACT

Dysmenorrhea is menstrual pain that usually characterized by cramps and centered in the lower abdomen. Dysmenorrhea generally classified into two categories, primary and secondary dysmenorrhea. Primary dysmenorrhea is the most common kind of dysmenorrhea. The case of dysmenorrhea in the world occurs frequently often to adolescent. The high prevalence and incidence of dysmenorrhea is often overlooked by mainstream medicine. Women are conditioned to accept the pain as normal. Although it may disrupt their daily activities and reduce their quality of life. How to cope with dysmenorrhea include warm compresses method and aromatherapy method.

Research purposes, knowing the degree of reduction of dysmenorrhea in adolescent girl before and after warm compresses method and aromatherapy method as well as knowing how to effectively cope with dysmenorrhea.

Research methods, is using quasi-experimental study with a pretest-posttest control group design. First, determine the degree of reduction of dysmenorrhea using warm compresses method and aromatherapy method. Second, to compare the two treatment groups, namely warm compresses method and aromatherapy method. The study was conducted in SMA Negeri 1 Kedungdung Sampang. Purposive sampling is used with total sample of 60 people. Research instrument is using a questionnaire. The data is statistically test with Wilcoxon Signed Rank Test, Mann Whitney Test and T test 2 sample.

The results, from the Wilcoxon test showed degradation of dysmenorrhea $p=0,000$ means that there is decrease in the degree of dysmenorrhea before and after the warm compresses method and aromatherapy method. Results of Mann Whitney test and T test 2 sample showed $p=0,001$, meaning there is a difference between a warm compress method with aromatherapy method to decrease the degree of dysmenorrhea in adolescent girls.

Conclusion, a decrease in the degree of dysmenorrhea before and after the warm compress method with aromatherapy method. Giving a warm compress method more effective in reducing the pain of dysmenorrhea in adolescent girls.

Keywords : warm compress, aromatherapy, adolescent girl