

Received : 29 Agustus 2025 Revised : 2 Oktober 2025 Accepted : 27 Oktober 2025

Efektivitas Kombinasi Teh *Chamomile* dan Kompres Hangat Terhadap Penurunan Dismenore Remaja

✉ Halimatus Sa'diyah, Dwi Retno Wati, Gempri Trisumini, Lili Suryani,
Iryani Yuni Yastutik
STIKES Husada Jombang, Indonesia

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efikasi kombinasi teh kamomil dan kompres hangat dalam mengurangi dismenore pada remaja putri di SMPN 1 Peterongan. Penelitian ini menggunakan desain pra-eksperimental dengan metodologi one-group pretest-posttest. Sampel terdiri dari 36 responden yang dipilih melalui metode purposive sampling. Tingkat nyeri dinilai dengan Numeric Rating Scale (NRS) sebelum dan selama intervensi, dan dianalisis menggunakan uji Wilcoxon. Temuan menunjukkan penurunan substansial pada kategori nyeri berat dari 30,6% sebelum intervensi menjadi 5,6% setelah intervensi, serta peningkatan jumlah responden dalam kategori nyeri ringan mencapai 44,4% pasca-intervensi. Secara statistik, penurunan intensitas nyeri ini dinyatakan bermakna dengan nilai p-value sebesar 0,000 (<0,05) berdasarkan hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test, yang menegaskan bahwa kombinasi teh chamomile dan kompres hangat efektif dalam menurunkan dismenore primer pada remaja putri. Kesimpulannya, penggabungan teh chamomile dan kompres hangat efektif meringankan dismenore dan berfungsi sebagai intervensi non-farmakologis yang aman dan mudah diterapkan.

Kata kunci: Remaja Perempuan, Dismenore, Teh Chamomile, Kompres Hangat.

The Effectiveness of Chamomile Tea and Warm Compress Combination In Reducing Dysmenorrhea Among Adolescents at SMPN 1 Peterongan

ABSTRACT

This study is to evaluate the efficacy of a combination of chamomile tea and warm compresses in alleviating dysmenorrhea among adolescent females at SMPN 1 Peterongan. The research employed a pre-experimental design utilising a one-group pretest-posttest methodology. The sample comprised 36 respondents chosen via a purposive selection method. Pain levels were assessed with the Numeric Rating Scale (NRS) prior to and during the intervention, and analysed utilising the Wilcoxon test. The findings indicated a substantial decrease in severe pain, from 30.6% to 5.6% post-intervention, alongside an increase in individuals experiencing light pain to 44.4%. In conclusion, the amalgamation of chamomile tea and warm compresses effectively alleviates dysmenorrhea and serves as a safe and easily implementable non-pharmacological intervention.

Keywords: Adolescent Girls, Dysmenorrhea, Chamomile Tea, Warm Compress.

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah masa transisi dari masa kanak-kanak menuju kedewasaan, yang ditandai dengan transformasi fisik dan emosional, termasuk dimulainya menstruasi pada remaja putri. Menstruasi dapat menimbulkan gejala-gejala yang tidak nyaman, salah satunya adalah *dismenore*, atau ketidaknyamanan saat menstruasi, yang sering dialami remaja, sehingga berpotensi mengganggu aktivitas sehari-hari dan menurunkan kualitas hidup (Azzahra, 2023). *Dismenore* disebabkan oleh meningkatnya kadar hormon prostaglandin yang memicu kontraksi otot rahim sehingga menimbulkan nyeri hebat di perut bagian bawah (Sri, 2024).

Kelebihan produksi prostaglandin memicu kontraksi uterus yang lebih kuat dan berkepanjangan, sehingga aliran darah ke miometrium berkurang dan menyebabkan terjadinya *iskemia* yang memicu rasa nyeri semakin intens pada saat menstruasi (Novitaningsih dkk., 2024). *Dismenore* dapat dibagi menjadi tipe primer dan sekunder. Sebagian besar remaja dengan nyeri haid mengalami *dismenore* primer, tanpa penyebab patologis, berbeda dengan *dismenore* sekunder yang dapat disebabkan oleh *endometriosis*, mioma atau infeksi (Eldestrand dkk., 2022).

Menurut data *World Health Organization* (WHO), 90% wanita mengalami *dismenore*, dengan frekuensi 64,25% di Indonesia, yang sebagian besar merupakan *dismenore* primer (Djailani dkk., 2023). Berdasarkan penelitian Liliana dkk. (2022) di wilayah Jawa Timur, jumlah remaja perempuan yang mengalami kondisi disminore primer sebanyak 54,89%. Sebuah studi pendahuluan yang dilakukan pada bulan Oktober 2024 di SMPN 1 Peterongan menghasilkan data dari 240 remaja putri kelas VIII dan IX yang mengalami *dismenore* saat menstruasi. Di antara 240 remaja putri yang mengalami *dismenore*, 98 orang meredakan nyeri dengan tidur, 87 orang menggunakan kompres hangat untuk meredakannya, dan 55 orang sisanya melaporkan bahwa nyeri tersebut mengganggu kemampuan mereka untuk berkonsentrasi pada pelajaran, yang menyebabkan mereka tidak masuk sekolah.

Penyebab *dismenore* belum diketahui secara pasti dan banyak terjadi pada remaja. Remaja yang setiap menstruasi tidak dapat beraktifitas sama sekali karena selalu merasa nyeri yang menyiksa, disertai rasa nyeri kepala, *nausea* dan *vomiting*, lesu, suhu tubuh meningkat, bahkan sampai pingsan. Hal ini perlu di waspadai karena bisa saja pada sistem reproduksinya terdapat tanda adanya suatu gangguan dan beberapa kasus ditemukan sesudah melakukan pemeriksaan terdapat *fibroid (myoma)* pada rahim dan terdapat gangguan *endometriosis* (Setiyarini & Nareswari, 2023).

Dampak *disminore* primer menimbulkan beberapa masalah, antara lain 76,6% siswa tidak masuk sekolah karena nyeri haid dan 6% siswa mengalami penurunan prestasi belajar. *Disminore* primer pada remaja harus ditangani dengan tindakan yang tepat agar tidak menimbulkan dampak negatif yang akan timbul (Dhilon & Rahmadona, 2020). *Disminore* primer umumnya diderita oleh wanita yang baru masuk pada fase rentang usia produktif dengan kebutuhan adanya kualitas hidup yang baik tanpa keluhan nyeri (Akbaş & Erdem, 2019). Peningkatan kadar prostaglandin pada organ reproduksi wanita dengan *dismenore* primer akan menyebabkan *hiperkontraktilitas miometrium* uterus disertai gejala klinis nyeri hebat akibat *iskemia* dan *hipoksia* otot rahim (Kannan dkk., 2019).

Pemilihan terapi nonfarmakologis pada remaja sangat direkomendasikan karena kelompok usia ini lebih rentan terhadap efek samping obat-obatan seperti *Nonsteroidal Anti-inflammatory Drugs* (NSAID). Penggunaan NSAID jangka panjang dapat menimbulkan risiko iritasi lambung, gangguan ginjal, dan ketidakseimbangan elektrolit, terutama pada konsumsi dosis sering saat menstruasi (Mouliza, 2020). Selain itu, sebagian besar remaja cenderung memilih penanganan yang praktis, aman, dan dapat dilakukan secara mandiri. Oleh karena itu, terapi nonfarmakologis seperti teh *chamomile* dan kompres hangat merupakan alternatif yang lebih aman dan praktis. *Chamomile* merupakan tanaman obat yang memiliki kandungan minyak atsiri dan

flavonoid yang dapat menghambat enzim *siklooksigenase*, yang akan menurunkan prostaglandin, sehingga mengurangi nyeri serta *glisin* efektif untuk meredakan nyeri *dismenore* (Srivastava dkk., 2019). Selain itu senyawa *chamomile* yang memberikan efek menenangkan dan anti kecemasan adalah *kamazolin* dan *flavonoid* (Mollabashi dkk., 2021).

Sementara itu, panas dari kompres membantu meningkatkan aliran darah ke area yang nyeri, sehingga membantu mengirimkan nutrisi dan oksigen ke jaringan, serta membuang produk sisa metabolisme yang dapat menyebabkan rasa tidak nyaman. Selain itu, panas juga dapat mengurangi peradangan dengan mengurangi produksi zat-zat inflamasi seperti *bradikinin*, *histamin*, dan *prostaglandin*, yang biasanya menyebabkan nyeri lokal. Dengan demikian, kompres hangat dapat menjadi cara yang efektif untuk meredakan nyeri haid tanpa menggunakan obat-obatan (Maharani, 2021). Pada saat menstruasi otot rahim mengalami kontraksi yang menyebabkan kram atau kejang. Kompres hangat pada perut bagian bawah dapat membantu meredakan kram ini karena panasnya membantu meningkatkan sirkulasi darah dan melemaskan otot rahim. Namun, kompres hangat sebaiknya tidak dilakukan terlalu lama, lebih dari satu jam, karena dapat menyebabkan iritasi dan nyeri pada kulit perut (Susanti dkk., 2019). Penerapan kompres hangat dapat mempengaruhi nyeri *dismenore* yang dirasakan oleh remaja, karena efek panas yang ditimbulkan akan melebarkan pembuluh darah sehingga peredaran darah menjadi lancar, kekejangan otot rahim juga dapat diatasi, kontraksi rahim menjadi lancar dan otot-otot rahim menjadi rileks, serta dapat mempengaruhi aktivitas saraf sebagai pengontrol rasa nyeri. Dengan demikian dapat mengurangi nyeri *dismenore* (Yunianingrum dkk., 2019).

Orisinalitas penelitian ini terletak pada integrasi dua terapi nonfarmakologis, yaitu teh *chamomile* dan kompres hangat, yang dinilai mampu memberikan efek sinergis dalam mengurangi *dismenore*. Meskipun kedua terapi ini telah digunakan secara terpisah dalam beberapa penelitian, implementasi keduanya secara bersamaan pada populasi

remaja usia sekolah masih jarang diteliti dan bukti ilmiahnya masih terbatas. Belum terdapat penelitian yang secara spesifik mengevaluasi efektivitas kombinasi teh *chamomile* dan kompres hangat terhadap penurunan intensitas nyeri haid pada remaja di lingkungan sekolah. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengisi kesenjangan tersebut dengan tujuan mengevaluasi efektivitas kombinasi teh *chamomile* dan kompres hangat dalam mengurangi tingkat *dismenore* pada remaja putri di SMPN 1 Peterongan.

METODE PENELITIAN

Aspek etika penelitian diperhatikan secara menyeluruh dalam pelaksanaan penelitian ini. Peneliti mengajukan permohonan persetujuan etik kepada Komite Etik Penelitian Kesehatan STIKES Husada Jombang dan telah mendapatkan *ethical approval* dengan nomor surat keterangan laik etik sebelum penelitian dilakukan. Selain itu, peneliti juga memperoleh izin tertulis dari pihak sekolah SMPN 1 Peterongan untuk pelaksanaan intervensi dan pengambilan data penelitian.

Penelitian kuantitatif ini menggunakan metodologi pra-eksperimental dengan desain *one-group pretest-posttest*. Penelitian ini bertujuan untuk menilai dampak kombinasi teh *chamomile* dan kompres hangat dalam mengurangi *dismenore* pada remaja putri. Penelitian ini mengkaji partisipan sebelum dan sesudah perlakuan tanpa kelompok kontrol.

Partisipan adalah remaja putri kelas delapan dan sembilan di SMPN 1 Peterongan yang mengalami *dismenore* saat menstruasi. Penelitian ini dilaksanakan di SMPN 1 Peterongan, Kabupaten Jombang, dari bulan Februari hingga April 2025. Populasi penelitian terdiri dari 240 siswi, yang kemudian dipilih sampel sebanyak 36 responden dengan metode *purposive sampling*. Kriteria inklusi meliputi: berusia 13–15 tahun, sedang menstruasi, mengalami *dismenore*, tidak memiliki riwayat masalah kesehatan reproduksi, tidak menggunakan analgesik, dan bersedia berpartisipasi dalam penelitian.

Penelitian ini menggunakan lembar observasi dan *Numeric Rating Scale* (NRS) untuk menilai tingkat keparahan nyeri. Teh *chamomile* diberikan dua kali sehari selama

menstruasi, dengan dosis satu kantong teh dalam 200 ml air pada suhu sekitar 80°C. Kompres hangat diberikan menggunakan pembalut pada suhu 40–46°C selama 10–15 menit pada perut bagian bawah dan punggung.

Data dikumpulkan melalui observasi intensitas nyeri sebelum dan selama perawatan. Pengolahan data dilakukan melalui penyuntingan, *coding*, dan tabulasi. Analisis data univariat digunakan untuk menggambarkan distribusi frekuensi dan atribut responden. Untuk mengevaluasi efikasi intervensi, analisis bivariat menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank* digunakan karena sifat data yang ordinal dan distribusinya yang tidak normal. Metode ini dipilih untuk menunjukkan perubahan signifikan pada tingkat keparahan *dismenore* sebelum dan sesudah pemberian teh kamomil dan kompres hangat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 menunjukkan bahwa rata-rata usia siswi SMPN 1 Peterongan sebagian besar adalah 15 tahun (41,7%). Usia *menarche* yang paling umum adalah 12-13 tahun (52,8%), dan durasi menstruasi yang umum adalah 7-10 hari (75%).

Tabel 2 menunjukkan bahwa di antara 36 responden sebelum menerima teh *chamomile* dan terapi kompres hangat, 18 responden (50,0%) melaporkan nyeri ringan, 15 responden (41,7%) melaporkan nyeri sedang, dan 3 responden (8,3%) melaporkan nyeri berat. Setelah pemberian teh *chamomile* dan terapi kompres hangat, 23 responden (63,9%) peserta melaporkan tidak ada rasa tidak nyaman, sementara 13 responden (36,1%) melaporkan nyeri sedang.

Tabel 1
Karakteristik Responden Berdasarkan Katagori Usia, Usia Menarche, Lama Mens di SMPN 1 Peterongan

Karakteristik responden	Jumlah (f)	Presentase (%)
Usia: 13 Tahun	10	27,8
14 Tahun	11	30,6
15 Tahun	15	41,7
Usia Menarche: 10-11 tahun	11	30,6
12-13 tahun	19	52,8
14-15 tahun	6	16,7
Lama Menstruasi: 3-6 hari	2	5,6
7-10 hari	27	75,0
11-15 hari	7	19,4
Total	36	100,0

Sumber: Data Diolah, 2025

Tabel 2
Distribusi Responden Disminore Sebelum dan Sesudah Pemberian Teh Chamomile dan Kompres Hangat di SMPN 1 Peterongan

Sebelum	Jumlah (f)	Presentase (%)	Sesudah	
			Jumlah (f)	Presentase (%)
Ringan	18	50,0	Tidak Nyeri	63,9
Sedang	15	41,7	Ringan	36,1
Berat	3	8,3	Total	100,0

Sumber: Data Diolah, 2025

Tabel 3
Uji Analisis Data dan P value

	<i>Mean</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>	<i>SD</i>	<i>Selisih mean</i>	<i>P-value</i>
<i>Pre Test</i>	2,58	2	4	649	1,22	0,000
<i>PostTest</i>	1,36	1	2	487		

Sumber: Data Diolah, 2025

Berdasarkan Tabel 3, hasil uji *Wilcoxon signed-rank* menunjukkan nilai *P-Value* sebesar 0,000 (<0,05), yang berarti *Ha* diterima dan *Ho* ditolak. Dengan demikian, kesimpulannya adalah pemberian teh *chamomile* dan kompres hangat efektif dalam mengurangi *dismenore* pada siswi SMPN 1 Peterongan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kombinasi teh *chamomile* dan kompres hangat efektif menurunkan intensitas nyeri *dismenore* pada remaja putri. Penurunan intensitas nyeri setelah intervensi menunjukkan bahwa metode kombinasi mampu memberikan efek terapi yang lebih komprehensif melalui dua mekanisme berbeda, yaitu farmakologis alami dari dalam tubuh dan relaksasi fisik dari luar.

Chamomile mengandung senyawa aktif seperti *flavonoid* dan *apigenin* yang bekerja sebagai antiinflamasi dan antispasmodik, sehingga menghambat prostaglandin yang menjadi pemicu utama kontraksi uterus dan nyeri saat menstruasi. Srivastava *dkk.* (2019) menyatakan bahwa *chamomile* mampu memberikan efek sedatif serta mengurangi spasme otot polos sehingga menurunkan nyeri menstruasi. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Khalesi *dkk.* (2019) yang menunjukkan bahwa konsumsi *chamomile* secara rutin efektif menurunkan nyeri *dismenore* primer dan memberikan rasa nyaman. Selain itu, kompres hangat berfungsi meningkatkan vasodilatasi dan mengalirkan kembali oksigen serta zat nutrisi menuju miometrium, sehingga mengurangi *iskemia* pada jaringan uterus yang menjadi sumber utama rasa nyeri. Pajriatussani & Irnawati (2022) menyatakan bahwa terapi panas meningkatkan sirkulasi darah, relaksasi otot, dan mengurangi sensasi nyeri secara signifikan pada remaja dengan *dismenore* primer. Meta-analisis oleh Armour *dkk.* (2019) juga menegaskan keefektifan terapi panas sebagai penanganan nonfarmakologis lini pertama untuk mengurangi nyeri menstruasi.

Walaupun bukti ilmiah untuk masing-masing terapi telah kuat, penelitian yang mengombinasikan teh *chamomile* dan kompres hangat secara bersamaan pada remaja sekolah masih terbatas, sehingga penelitian ini menghadirkan kontribusi baru. Kombinasi ini memberikan efek sinergis, yakni teh *chamomile* bekerja dari dalam tubuh menghambat mediator inflamasi, sementara kompres hangat memberikan efek analgetik perifer dengan merelaksasi otot uterus secara langsung. Strategi kombinasi ini sesuai dengan prinsip *Evidence Based Practice* untuk memilih intervensi yang aman, mudah diterapkan, murah, dan dapat dilakukan secara mandiri, sehingga ideal diterapkan pada remaja di lingkungan sekolah. Hasil penelitian ini mendukung berbagai penelitian sebelumnya bahwa intervensi non-farmakologis dapat menjadi pilihan efektif dan lebih aman dibanding penggunaan analgesik yang berpotensi menimbulkan efek samping gastrointestinal maupun konsumsi berlebihan pada usia muda. Temuan ini menjadi dasar ilmiah bahwa kombinasi teh *chamomile* dan kompres hangat layak dipertimbangkan sebagai alternatif penanganan *dismenore* primer di fasilitas kesehatan maupun sekolah.

PEMBAHASAN

Karakteristik Responden Remaja Putri yang Mengalami *Dismenore* di SMPN 1 Peterongan

Temuan Utama

Penelitian ini menunjukkan adanya penurunan intensitas nyeri *dismenore* setelah diberikan kombinasi teh *chamomile* dan kompres hangat pada siswi SMPN 1 Peterongan. Hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan nilai $p < 0,05$ yang berarti intervensi ini memberikan pengaruh signifikan terhadap penurunan nyeri menstruasi. Penurunan skor NRS pada sebagian besar responden menunjukkan bahwa kombinasi intervensi ini efektif sebagai penatalaksanaan nonfarmakologis pada *dismenore* primer.

Perbandingan dengan Penelitian Sebelumnya

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Srivastava dkk. (2019) dan Khalesi dkk. (2019) yang menyatakan bahwa *the chamomile* memiliki kandungan *flavonoid* dan *apigenin* yang bersifat antispasmodik serta dapat menurunkan produksi prostaglandin penyebab nyeri haid. Selain itu, temuan ini mendukung studi Armour dkk. (2019) dan Pajriatussani & Irnawati (2022) yang melaporkan bahwa terapi panas meningkatkan vasodilatasi dan mengurangi spasme otot uterus, sehingga intensitas nyeri dapat menurun signifikan. Walaupun banyak penelitian membuktikan efektivitas masing-masing terapi, studi yang secara khusus mengombinasikan kedua metode ini pada populasi remaja sekolah masih jarang ditemukan. Hal ini menunjukkan bahwa penelitian ini memberikan kontribusi baru terkait efektivitas intervensi kombinasi sebagai pendekatan yang lebih komprehensif.

Interpretasi Peneliti

Efektivitas kombinasi ini terjadi karena kedua terapi bekerja melalui mekanisme berbeda tetapi saling melengkapi. *Chamomile* bekerja dari dalam tubuh sebagai antiinflamasi dan sedatif ringan sehingga menurunkan kontraksi uterus, sedangkan kompres hangat meningkatkan sirkulasi darah pada area abdomen untuk mengurangi *iskemia* dan spasme otot. Efek sinergis ini mempercepat penurunan nyeri dibanding hanya menggunakan salah satu terapi saja. Selain itu, faktor psikologis seperti perasaan rileks setelah minum teh hangat serta dukungan selama proses penelitian juga dapat berkontribusi terhadap penurunan persepsi nyeri pada responden.

Implikasi Penelitian

Hasil penelitian ini memiliki implikasi klinis yang penting, yaitu bahwa kombinasi teh *chamomile* dan kompres hangat dapat menjadi pilihan terapi nonfarmakologis yang aman, murah, mudah diterapkan, serta dapat dilakukan secara mandiri oleh remaja di lingkungan rumah atau sekolah. Intervensi ini dapat direkomendasikan sebagai program edukasi kesehatan reproduksi pada remaja untuk mengurangi ketergantungan terhadap analgesik

yang dapat menimbulkan efek samping jika digunakan berulang dalam jangka panjang.

Skala Nyeri Menstruasi sebelum Pemberian Teh *Chamomile* dan Kompres Hangat

Dari 36 responden sebelum diberikan terapi teh *chamomile* dan kompres hangat dalam kategori nyeri ringan yaitu sebanyak 18 responden (50,0%), yang mengalami nyeri sedang sebanyak 15 responden (41,7%), sedangkan yang mengalami nyeri berat sebanyak 3 responden (8,3%).

Dismenore primer berdampak pada menurunnya konsentrasi belajar dan aktivitas fisik siswi di sekolah karena rasa nyeri yang mengganggu (Manoppo & Angelia, 2025). Hal ini sesuai dengan kondisi responden pada penelitian ini, di mana sebelum diberikan intervensi sebagian besar responden berada pada kategori nyeri sedang sehingga aktivitas belajar mereka berpotensi terganggu. Hasil penelitian setelah intervensi menunjukkan bahwa 63,9% responden mengalami perbaikan hingga kategori tidak nyeri. Temuan ini memperkuat studi Khalesi dkk. (2019) bahwa penurunan nyeri menstruasi berhubungan dengan peningkatan kenyamanan fisik dan konsentrasi belajar pada remaja.

Peneliti menginterpretasikan bahwa sebelum intervensi, mayoritas responden cenderung mengandalkan obat analgesik sebagai penanganan nyeri yang cepat, dikarenakan keterbatasan pengetahuan tentang terapi nonfarmakologis serta kurangnya edukasi kesehatan reproduksi di sekolah. Setelah diberikan intervensi kombinasi teh *chamomile* dan kompres hangat, responden melaporkan penurunan nyeri tanpa harus mengonsumsi obat. Hal ini sejalan dengan penelitian Potter & Perry (2020) dan Maharani (2021) yang menjelaskan bahwa kombinasi terapi relaksasi dan panas dapat memberikan efek analgesik alami yang membantu mengembalikan kenyamanan selama menstruasi.

Skala Nyeri Menstruasi sesudah Pemberian Teh *Chamomile* dan Kompres Hangat

Tabel 2 menunjukkan bahwa setelah diberikan kombinasi teh *chamomile* dan kompres hangat, sebanyak 23 responden (63,9%) mengalami penurunan intensitas nyeri hingga mencapai

kategori tidak nyeri, sedangkan 13 responden (36,1%) masih berada pada kategori nyeri sedang. Hasil ini menunjukkan bahwa intervensi kombinasi dapat memberikan perubahan yang bermakna secara klinis, karena sebagian besar responden mengalami perbaikan signifikan dari kondisi nyeri sedang yang sebelumnya dialami. Temuan ini sejalan dengan penelitian Mollabashi dkk. (2021) yang menyatakan bahwa *chamomile* memiliki kandungan apigenin dan *flavonoid* yang bekerja sebagai antispasmodik dan antiinflamasi, sehingga menghambat peningkatan prostaglandin penyebab kontraksi uterus dan nyeri. Efek sedatif *chamomile* juga membantu mengurangi aktivitas sistem saraf simpatik yang memperberat persepsi nyeri (Khalesi dkk., 2019). Selain itu, kompres hangat terbukti meningkatkan vasodilatasi pembuluh darah serta mengurangi spasme otot uterus, sehingga memperbaiki aliran oksigen dan mengurangi *iskemia* jaringan pada daerah nyeri (Potter & Perry, 2020). Maharani (2021) menegaskan bahwa terapi panas dapat menurunkan mediator inflamasi yang berperan dalam timbulnya nyeri menstruasi. Peneliti menginterpretasikan bahwa efek kombinasi kedua terapi ini bersifat sinergis, di mana teh *chamomile* bekerja dari dalam tubuh menurunkan mediator inflamasi, sementara kompres hangat memberikan relaksasi jaringan dari luar. Hal ini menjadi alasan utama mengapa mayoritas responden mengalami perubahan dari nyeri sedang menjadi tidak nyeri.

Namun, masih adanya responden yang menetap pada kategori nyeri sedang diduga dipengaruhi oleh karakteristik individu, seperti perbedaan ambang nyeri, kecemasan selama menstruasi, kepatuhan dalam menjalankan intervensi, pola tidur, aktivitas fisik, maupun intensitas kontraksi uterus yang lebih kuat pada sebagian siswi. Faktor-faktor ini dapat memengaruhi respon terapi meskipun intervensi telah diberikan sesuai prosedur.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini mengindikasikan bahwa kombinasi teh *chamomile* dan kompres hangat merupakan metode nonfarmakologis yang aman, mudah diterapkan, dan efektif untuk membantu mengurangi *dismenore* primer. Intervensi ini dapat direkomendasikan sebagai penanganan awal bagi remaja dengan nyeri menstruasi

ringan hingga sedang, terutama di lingkungan sekolah yang membutuhkan terapi praktis tanpa efek samping obat.

Analisis Efektivitas Kombinasi Teh *Chamomile* dan Kompres Hangat terhadap Penurunan *Dismenore*

Hasil uji *Wilcoxon Signed Rank Test* menunjukkan *p-value* sebesar 0,000 (<0,05), yang menandakan adanya perbedaan bermakna antara intensitas nyeri sebelum dan setelah intervensi. Perbedaan ini mengindikasikan bahwa kombinasi teh *chamomile* dan kompres hangat memberikan efek penurunan nyeri yang signifikan pada responden. Penurunan nyeri ini menunjukkan bahwa intervensi yang diberikan mampu mengatasi ketidaknyamanan fisik saat menstruasi dan membantu responden dalam menjalankan aktivitas belajar dengan lebih optimal. Hasil ini selaras dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa intervensi nonfarmakologis seperti *chamomile* atau kompres hangat mampu menurunkan *dismenore* secara efektif pada populasi remaja. Secara teori, kombinasi teh *chamomile* dan kompres hangat memberikan efek terapeutik yang saling melengkapi dalam menurunkan *dismenore* primer.

Chamomile mengandung *flavonoid* terutama *apigenin* yang bekerja sebagai antispasmodik dan antiinflamasi dengan cara menghambat sintesis prostaglandin, sehingga menurunkan kontraksi otot uterus yang menyebabkan nyeri menstruasi. Di sisi lain, kompres hangat meningkatkan vasodilatasi di area abdomen yang dapat memperlancar aliran darah, mengurangi spasme otot, serta menurunkan *iskemia* jaringan sehingga persepsi nyeri menurun. Ketika kedua terapi ini diberikan secara bersamaan, efek analgesik yang dihasilkan menjadi lebih optimal dibandingkan jika dilakukan secara terpisah karena teh *chamomile* bekerja dari dalam tubuh sedangkan kompres hangat memberikan efek relaksasi dari luar.

Hasil penelitian ini sejalan dengan studi oleh Jannahuthor dkk. (2025) yang menyatakan bahwa konsumsi *chamomile* secara rutin mampu menurunkan produksi prostaglandin dan mengurangi nyeri menstruasi. Hal ini juga konsisten dengan penelitian Udi &

Salamah (2023) yang menunjukkan bahwa kombinasi teh herbal dan kompres hangat memberikan penurunan nyeri yang lebih signifikan dibanding salah satu metode tunggal. Kesamaan temuan ini menunjukkan bahwa intervensi kombinasi memiliki potensi efektif sebagai penanganan nonfarmakologis yang mudah diimplementasikan untuk remaja dengan *dismenore* primer.

SIMPULAN

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa kombinasi teh *chamomile* dan kompres hangat efektif meredakan nyeri haid (*dismenore* primer) pada remaja putri di SMPN 1 Peterongan. Penurunan nyeri terlihat dari perpindahan kategori nyeri yang sebelumnya berada pada tingkat sedang hingga berat menjadi ringan, bahkan sebagian responden melaporkan tidak merasakan nyeri sama sekali setelah intervensi. Efektivitas ini berkaitan dengan kandungan aktif *chamomile* seperti *flavonoid* dan apigenin yang bersifat antispasmodik serta memberikan efek relaksasi pada sistem saraf. Sementara itu, kompres hangat meningkatkan sirkulasi darah dan mengurangi spasme otot uterus melalui mekanisme vasodilatasi, sehingga mampu menurunkan sensasi nyeri secara signifikan. Sinergi kedua intervensi tersebut memberikan efek analgesik yang lebih optimal dibandingkan penggunaan salah satu metode saja. Selain efektif, terapi ini aman, mudah diterapkan, terjangkau, serta tidak menimbulkan efek samping seperti yang dapat terjadi akibat penggunaan analgesik jangka panjang. Oleh karena itu, kombinasi teh *chamomile* dan kompres hangat dapat direkomendasikan sebagai terapi nonfarmakologis lini pertama bagi remaja usia sekolah dengan *dismenore* primer. Intervensi ini berpotensi diintegrasikan dalam program pendidikan kesehatan reproduksi di sekolah agar siswi mampu mengelola nyeri haid secara mandiri dan tetap dapat beraktivitas belajar secara optimal. Meskipun hasil penelitian ini menunjukkan efektivitas yang baik, penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan kelompok kontrol, memperluas

ukuran sampel, serta memperpanjang durasi pemantauan untuk memastikan keberlanjutan efek terapi. Penelitian dengan desain eksperimen yang lebih kuat juga diperlukan guna membandingkan kombinasi terapi ini dengan intervensi nonfarmakologis lainnya sehingga dapat diperoleh rekomendasi terbaik dalam penanganan *dismenore* pada remaja.

PUSTAKA ACUAN

- Akbaş, E., & Erdem, E. U. (2019). Effectiveness of Group Aerobic Training on Menstrual Cycle Symptoms in Primary Dysmenorrhea. *Bakirkoy Tip Dergisi / Medical Journal of Bakirkoy*, 15(3), 209–216. <https://doi.org/10.4274/BTDMJB.galenos.2018.20180621103019>.
- Armour, M., Parry, K., Al-Dabbas, M. A., Curry, C., Holmes, K., MacMillan, F., Ferfolja, T., & Smith, C. A. (2019). Self-care strategies and sources of knowledge on menstruation in 12,526 young women with dysmenorrhea: A systematic review and meta-analysis. *PLOS ONE*, 14(7), e0220103. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0220103>.
- Dhilon, D. A., & Rahmadona, N. (2020). Pengaruh Pemberian Susu Coklat Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri. *Jurnal Doppler*, 4(1), 18-26.
- Eldestrand, L., Nieminen, K., & Grundström, H. (2022). Supporting young women with menstrual pain – Experiences of midwives working at youth clinics. *Sexual & Reproductive Healthcare*, 34, 100795. <https://doi.org/10.1016/j.srhc.2022.100795>.
- Jannahuthor, S. L., Keswara, N. W., & Purwanti, A. S. (2025). Pengaruh Pemberian Teh Chamomile (Matricaria Chamomilla) terhadap Nyeri Desminore Primer pada Remaja Putri Usia 15 – 18 Tahun di SMK PGRI Ampelgading. *Jurnal Ilmu Multidisiplin (JIM)*, 4(2), 935–941.

- Kannan, P., Chapple, C. M., Miller, D., Claydon-Mueller, L., & Baxter, G. D. (2019). Effectiveness of a treadmill-based aerobic exercise intervention on pain, daily functioning, and quality of life in women with primary dysmenorrhea: A randomized controlled trial. *Contemporary Clinical Trials*, 81, 80–86. <https://doi.org/10.1016/j.cct.2019.05.004>.
- Khalesi, Z. B., Beiranvand, S. P., & Bokaie, M. (2019). Efficacy of Chamomile in the Treatment of Premenstrual Syndrome: A Systematic Review. *Journal of Pharmacopuncture*, 22(4), 204–209. <https://doi.org/10.3831/KPI.2019.22.028>.
- Liliana, A., Fitriana, L. B., & Syahidah, N. F. (2022). Pengaruh Senam Disminore Terhadap Skala Nyeri Disminore pada Remaja Putri di Dusun Kenayan Wedomartani, Ngemplak, Sleman DIY. *Viva Medika: Jurnal Kesehatan, Kebidanan dan Keperawatan*, 16(1), 72–79. <https://doi.org/10.35960/vm.v16i1.739>.
- Maharani, A. (2021). Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Kelas VII & VIII Di SMP Kampus Kota Padangsidimpuan. *Skripsi*. Fakultas Kesehatan Universitas Aufa Royhan.
- Manoppo, I. J., & Angelia, G. P. (2025). Hubungan Dismenore Dengan Aktivitas Belajar Remaja Di SMA Negeri 1 Tondano. *Klabat Journal of Nursing*, 7(1), 63–68.
- Mollabashi, E. N., Ziae, T., & Bostani Khalesi, Z. (2021). The effect of Matricaria chamomile on menstrual related mood disorders. *European Journal of Obstetrics & Gynecology and Reproductive Biology*: X, 12, 100134. <https://doi.org/10.1016/j.eurox.2021.100134>.
- Novitaningsih, A., Putri, M. L., Khasanah, U., Sunarsih, T., & Rahmawati, D. (2024). Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Nyeri Dismenore Pada Remaja: Literature Review. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Imelda*, 10(1), 52–58. <https://doi.org/10.52943/jikebi.v10i1.1388>.
- Pajriatussani, B. N., & Irnawati, Y. (2022). Efektifitas terapi senam dismenore dan kompres hangat dalam mengurangi nyeri haid pada remaja putri. *Ilmu Kebidanan Dan Kesehatan*, 13(2), 38–42.
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2020). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses dan Praktik* (4th ed., Vol. 2). EGC.
- Setiayarini, A. D., & Nareswari, D. N. (2023). Efektivitas Pijat Oksitosin terhadap Pengeluaran ASI pada Ibu Post Partum. *Professional Health Journal*, 4(2), 268–272. <https://doi.org/10.54832/phj.v4i2.367>.
- Srivastava, J. K., Shankar, E., & Gupta, S. (2019). Chamomile: A herbal medicine of the past with bright future. *Molecular Medicine Reports*, 3(6), 895–901. <https://doi.org/10.3892/mmr.2010.377>
- Susanti, A., Susilawati, E., & Febriani, W. S. (2019). Efektifitas Deep Back Massage Dan Counterpressure Massage Terhadap Intensitas Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif Di PMB Yusnimar Kota Pekanbaru Tahun 2019. *Jurnal Ibu dan Anak*, 7(1), 55–63.
- Udi, S. M. W., & Salamah, U. (2023). Efektivitas Pemberian Hot Herbal Compress Untuk Meredakan Dismenore Pada Remaja Putri Di SMK Kesehatan Prima Indonesia. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Imelda*, 9(1), 60–65.
- Yunianingrum, E., Widayastuti, Y., & Margono, M. (2019). The effect of warm compress and aromatherapy lavender to decreasing pain on primary dysmenorrhea. *Jurnal Kesehatan Ibu Dan Anak*, 12(1), 40–49.