



EFEKTIVITAS INTERVENSI NON-FARMAKOLOGIS DALAM MANAJEMEN DISMENOR PADA REMAJA PUTRI: TINJAUAN LITERATUR

EFFECTIVENESS OF NON-PHARMACOLOGICAL INTERVENTIONS IN DYSMENORRHEA MANAGEMENT IN ADOLESCENT GIRLS: A LITERATURE REVIEW

Dita Dwilestari^{1*}, Kartika Adyani²

^{1*}Universitas Islam Sultan Agung Semarang, Email: ditadwilestari868@gmail.com

²Universitas Islam Sultan Agung Semarang, Email: kartika.adyani@unissula.ac.id

*email koresponden: ditadwilestari868@gmail.com

Abstract

Introduction: Dysmenorrhea is a health problem frequently experienced by adolescent girls and can disrupt their activities and quality of life. Non-pharmacological therapies are widely used as an alternative treatment for menstrual pain due to their relative safety, but their effectiveness has not been comprehensively summarized in a literature review. Methods: This study is a narrative literature review. Articles were searched through Google Scholar and PubMed using the keywords dysmenorrhea, adolescent, and non-pharmacological therapy with publications spanning 2015–2025. Articles that met the inclusion criteria were analyzed descriptively. Results: A total of 14 articles were analyzed. The results showed that various non-pharmacological therapies, such as dysmenorrhea exercises, yoga, aromatherapy, warm compresses, music therapy, and deep breathing relaxation, effectively reduced the intensity of dysmenorrhea pain in adolescent girls. Interventions based on physical activity and relaxation provided more optimal pain reduction results. Conclusion: Non-pharmacological therapies are effective as an alternative management of dysmenorrhea pain in adolescent girls. The practical implication is the need for education and implementation of these therapies as self-care efforts. Further research is recommended to strengthen the evidence with more robust designs and long-term evaluation.

Keywords: aromatherapy, dysmenorrhea, non-pharmacological, adolescent girls, and effectiveness.

Abstrak

Pendahuluan: Dismenore merupakan masalah kesehatan yang sering dialami remaja putri dan dapat mengganggu aktivitas serta kualitas hidup. Terapi non-farmakologis banyak digunakan sebagai alternatif penanganan nyeri haid karena relatif aman, namun efektivitasnya belum dirangkum secara komprehensif dalam bentuk tinjauan literatur. Metode: Penelitian ini merupakan tinjauan literatur naratif. Pencarian artikel dilakukan melalui Google Scholar dan PubMed menggunakan kata kunci dysmenorrhea, adolescent, dan non-pharmacological therapy dengan rentang publikasi tahun 2015–2025. Artikel yang memenuhi kriteria inklusi dianalisis secara deskriptif. Hasil: Sebanyak 14 artikel dianalisis. Hasil menunjukkan bahwa berbagai terapi non-farmakologis, seperti senam dismenore, yoga, aromaterapi, kompres hangat, terapi musik, dan relaksasi napas dalam, efektif menurunkan intensitas nyeri dismenore pada remaja putri. Intervensi berbasis aktivitas fisik dan relaksasi memberikan hasil penurunan nyeri yang lebih optimal. Kesimpulan: Terapi non-farmakologis efektif digunakan sebagai alternatif manajemen nyeri dismenore pada remaja putri. Implikasi praktisnya adalah perlunya edukasi dan penerapan terapi tersebut sebagai upaya perawatan mandiri. Penelitian



lanjutan disarankan untuk memperkuat bukti dengan desain yang lebih kuat dan evaluasi jangka panjang.

Kata kunci: aromaterapi, dismenore, non-farmakologi, remaja putri, dan efektivitas.

1. PENDAHULUAN

Masa remaja atau masa pubertas merupakan periode transisi dari masa kanak-kanak menuju kedewasaan yang berlangsung pada usia 10–19 tahun. Fase ini ditandai oleh berbagai perubahan biologis, psikologis, dan sosial yang terjadi secara bertahap (Putri et al., 2025). Pada remaja putri, salah satu perubahan biologis utama adalah kematangan sistem reproduksi yang ditandai dengan terjadinya menarke, yaitu menstruasi pertama yang umumnya terjadi pada usia 11–14 tahun, serta diikuti oleh perubahan seksual sekunder seperti pertumbuhan payudara, munculnya rambut halus di area ketiak dan kemaluan, kulit berminyak, serta perubahan bentuk panggul (Gusmadewi *et al.*, 2025).

Kematangan seksual pada remaja putri ditandai dengan terjadinya menstruasi, yaitu perdarahan uterus yang bersifat periodik dan fisiologis. Salah satu keluhan yang sering menyertai menstruasi adalah dismenore (Putri et al., 2025). Dismenore atau nyeri haid merupakan masalah kesehatan yang terjadi selama periode menstruasi dan banyak dialami oleh remaja serta wanita dewasa muda (Edward et al., 2025).

Secara patofisiologis, dismenore dibedakan menjadi dismenore primer dan dismenore sekunder. Dismenore primer merupakan nyeri haid yang tidak disertai kelainan organ reproduksi, sedangkan dismenore sekunder disebabkan oleh adanya gangguan patologis pada pelvis, seperti endometriosis, adenomiosis, mioma uteri, polip endometrium, radang panggul, atau penggunaan alat kontrasepsi dalam rahim (AKDR) (Anggraini et al., 2022). Terjadinya dismenore primer dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain gaya hidup dan kondisi psikologis. Kurangnya aktivitas fisik dapat menghambat sirkulasi darah dan pasokan oksigen ke uterus sehingga memperberat nyeri. Selain itu, stres akibat beban akademik, gangguan tidur, dan permasalahan sosial berkontribusi terhadap ketidakseimbangan hormonal pada aksis hipotalamus–hipofisis–ovarium (HPO) yang menurunkan kemampuan adaptasi tubuh terhadap perubahan siklus menstruasi (Prabawati et al., 2024).

Dismenore menimbulkan dampak yang signifikan pada remaja putri, tidak hanya berupa nyeri pada perut bagian bawah, paha, dan punggung, tetapi juga disertai keluhan lain seperti kelelahan, mual, muntah, diare, pusing, serta gangguan emosional berupa kecemasan dan ketegangan. Kombinasi gangguan fisik dan psikologis tersebut dapat menghambat aktivitas sehari-hari dan berdampak negatif terhadap kualitas hidup remaja. Dampak yang paling sering ditemukan adalah meningkatnya ketidakhadiran di sekolah pada remaja putri yang mengalami dismenore (Edward et al., 2025).

Penanganan dismenore bervariasi sesuai dengan klasifikasinya. Dismenore primer umumnya dapat ditangani secara mandiri melalui perubahan gaya hidup, penggunaan obat antiinflamasi nonsteroid (NSAID), serta terapi alternatif seperti herbal dan akupunktur (Lili Fajria *et al.*, 2020). Namun, dalam praktiknya, pendekatan non-farmakologis menjadi pilihan yang banyak diminati oleh remaja karena dianggap lebih aman dan minim efek samping.



Penelitian yang dilakukan oleh (Ni Kadek Ira Apriliani, Ni Ketut Citrawati, 2025) menunjukkan bahwa sebagian besar remaja, yaitu sebanyak 103 responden (48,6%), memilih istirahat sebagai langkah awal dalam mengatasi nyeri haid. Pendekatan non-farmakologis meliputi berbagai metode, seperti kompres hangat, konsumsi coklat hitam, serta teknik relaksasi yang mencakup relaksasi otot progresif, meditasi, perilaku, dan pernapasan. Metode-metode tersebut dinilai efektif karena dapat membantu menurunkan ketegangan otot dan memberikan efek relaksasi. Meskipun relatif aman dan tanpa efek samping, keberhasilan terapi non-farmakologis memerlukan konsentrasi, waktu, serta lingkungan yang kondusif agar respons relaksasi dapat tercapai secara optimal (Sefrina Rukmawati, S.Kep., Ns. *et al.*, 2024).

Menurut Badan Riset dan Inovasi Nasional (BRIN), dismenore merupakan masalah kesehatan reproduksi yang masih tinggi prevalensinya, dengan angka kejadian pada wanita usia produktif berkisar antara 45–95%, sedangkan pada remaja mencapai 60–75%. Data World Health Organization (WHO, 2024) juga menunjukkan bahwa lebih dari 50% wanita di berbagai negara mengalami dismenore, seperti di Swedia sebesar 72%, Amerika Serikat 90%, dan Kuwait 85,6%. Di Indonesia, prevalensi dismenore tercatat sebesar 64,5%, dengan 54,89% di antaranya termasuk kategori nyeri berat.

Meskipun berbagai metode non-farmakologis telah banyak digunakan dalam penanganan dismenore, hasil penelitian yang ada masih tersebar dan umumnya menilai efektivitas satu intervensi secara terpisah. Oleh karena itu, belum banyak tinjauan literatur yang merangkum efektivitas berbagai metode non-farmakologis secara komprehensif pada remaja putri. Berdasarkan hal tersebut, artikel ini bertujuan untuk menganalisis dan mengevaluasi efektivitas terapi non-farmakologis dalam menurunkan intensitas nyeri dismenore pada remaja putri.

2. METODE PENELITIAN

Metodologi dalam penulisan artikel ini adalah literatur review. Pencarian literatur dilakukan melalui data base online yaitu di Pubmed dan Goggle scholar dengan berdasarkan kata kunci anemia, remaja putri, media edukasi, dan pengetahuan (Nugraha, 2025). Proses temuan artikel-artikel ini dari skala internasional maupun skala nasional yang dianalisis secara mendalam setelah dilakukan evaluasi yang sesuai dengan kriteria yang sudah ditentukan. Ketentuan artikel mencakup dari kriteria inklusi yang artikelnya terbit 10 tahun terakhir (2015-2025), berbahasa Indonesia atau berbahasa inggris dan dapat diakses lengkap, menggunakan desain RCT atau kuasi-eksperimen dengan subjek remaja putri yang mengalami dismenore, serta fokus pada intervensi terapi fisik, herbal, dan teknik mind-body. Sementara itu, kriteria eksklusi mencakup artikel tanpa akses teks lengkap, intervensi farmakologi, dan subjek dengan dismenore sekunder. Berdasarkan hasil pencarian artikel yang sesuai dengan kriteria, peneliti menemukan artikel dipubmed sebanyak 5 artikel dan digoogle scholar sebanyak 115 artikel. Kemudian dilakukan skrining dan didapatkan 14 artikel relevan yang memenuhi kriteria yakni 4 artikel internasional dan 10 artikel nasional.



3. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil Penelitian

Tabel 1. Hasil penelitian

N o	Nama Penulis Dan Tahun	Judul	Desain Studi	Sampel Lokasi Penelitian	Hasil Temuan dan Simpulan
1.	(Khotima h and Lintang, 2022)	Terapi Non- Farmakologi untuk Mengatasi Nyeri Dismenore pada Remaja	Penelitian ini menggunakan rancangan <i>pre- experiment pretest- posttest design</i> . Analisis data menggunakan <i>Wilcoxon signed-rank test</i> .	Sampelnya dari 114 responden dan diambil dengan Teknik kuota sampling dan berjumlah 65 orang remaja.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa intervensi non- farmakologis berupa aromaterapi, kompres hangat, relaksasi napas dalam, terapi musik, dan aktivitas fisik secara signifikan menurunkan intensitas nyeri dismenore pada remaja putri ($p < 0,005$).
2.	(Fatonah et al., 2024)	Pengaruh Senam Dismenorea Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 2 Soyo Jaya	Desain penelitian ini menggunakan metode <i>quasi- eksperimental</i> dengan pendekatan <i>one-group pretest dan posttest desain</i> .	Sampelnya 40 remaja putri kelas X dan XI dengan usia antara 15-17 tahun di SMA Negeri 2 Soyo Jaya yang mengalami dismenor dan dipilih menggunakan Teknik purposive sampling.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian senam dismenore secara signifikan menurunkan nyeri haid pada remaja putri, ditandai dengan perubahan skala nyeri dari kategori berat menjadi ringan ($p < 0,005$).
3.	(Mery Solon, Yunita Gabriela Madu, Helciyan i Lallo, 2024)	Effectiveness of Dysmenorrhea Exercises on The Intensity of Menstrual Pain Adolescent Women	Metode yang digunakan adalah pre- eksperimen dengan rancangan one group pretest- posttest.	Sampel penelitian terdiri dari 25 remaja putri SMKN 7 Makassar yang dipilih secara purposive sampling.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa senam dismenore berpengaruh signifikan terhadap penurunan intensitas nyeri menstruasi pada siswi SMK ($p < 0,005$).
4.	(Indraya ni, 2023)	Pengaruh Senam Pada Remaja Putri Untuk Mengatasi Primary Dysmenorrhea	Metode yang digunakan Quasi- eksperimen (control group design), purposive sampling, serta uji paired dan independent t- test.	Sampel pada penelitian ini adalah remaja putri berjumlah 30 orang yang mengalami dismenor setiap menstruasi	Hasil penelitian ini diketahui bahwa Terdapat perbedaan bermakna intensitas nyeri antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol, di mana senam dismenore lebih efektif menurunkan nyeri haid ($p < 0,005$).
5.	(Fransisk a, 2023)	Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap	Penelitian pre- eksperimen (one-group pretest- posttest) ini	Sampel penelitian 21 siswi dismenore (usia 15–17 tahun) di SMAN 1 Godean, diambil dari	Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa Aromaterapi lavender terbukti secara signifikan menurunkan



	Penurunan Nyeri Dismenore Primer Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 1 Godean	menggunakan purposive sampling dengan besar sampel berdasarkan rumus Slovin.	populasi 143 orang menggunakan rumus Slovin.	intensitas nyeri dismenore pada remaja putri ($p < 0,005$).
6. (Nikjou et al., 2017)	The Effect of Lavender Aromatherapy on the Pain Severity of Primary Dysmenorrhea: A Triple-blind Randomized Clinical Trial	Metode penelitian ini menggunakan uji klinis acak tersamar rangkap tiga.	Subjek penelitian adalah 200 mahasiswi (20–30 tahun) penghuni asrama Universitas Ardabil yang mengalami dismenore primer sedang.	Hasil dari penelitian ini adalah Penggunaan aromaterapi lavender selama dua siklus menstruasi secara signifikan menurunkan keparahan dismenore primer pada mahasiswi ($p < 0,005$).
7. (Mahari ningsih et al., 2021)	The Effect of Cinnamon Aromatherapy on The Intensity of Primary Dysmenorrhea Pain in Adolescents	Penelitian pre-eksperimen (one-group pretest-posttest) ini mengukur intensitas nyeri menggunakan Wong-Baker Rating Scale dan dianalisis dengan uji Wilcoxon.	Sampel penelitian ini melibatkan remaja siswi SMA N1 sukawati yang mengalami dismenor yang berjumlah 30 responden.	Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa Aromaterapi kayu manis menunjukkan pengaruh signifikan dalam menurunkan nyeri dismenore primer pada remaja putri ($p < 0,005$).
8. (Özer et al., 2025)	The effect of aromatherapy intervention with Bergamot and Grapefruit essential oils on premenstrual syndrome and menstrual symptoms: a randomized controlled trial	Desain penelitian yang digunakan adalah uji coba terkontrol acak eksperimental.	Penelitian melibatkan 90 subjek dengan PMS (18–44 tahun) di sebuah universitas di Konya, Turki, yang menyelesaikan seluruh intervensi.	Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa Minyak esensial bergamot dan grapefruit secara signifikan menurunkan nyeri menstruasi dan gejala pramenstruasi, dengan efek lebih dominan pada penggunaan minyak bergamot ($p < 0,005$).
9. (Rochmi et al., 2025)	Pengaruh Senam Yoga dan Aromaterapi Clary Sage terhadap Penurunan Skala Nyeri Dismenore Kelas XI dan XII di SMA Unggulan Nurul Islami Semarang	Desain penelitian ini menggunakan pre experiment dalam satu kelompok dengan rancangan penelitian <i>one-group pretest dan posttest desain</i> .	Penelitian melibatkan 42 responden dari populasi 70 siswi kelas XI dan XII SMA Unggulan Nurul Islami.	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Kombinasi senam yoga dan aromaterapi clary sage secara signifikan menurunkan intensitas nyeri dismenore pada siswi SMA ($p < 0,005$).



10	(Rahma and Ulifah, 2023)	Efektivitas Senam Ringan Dismenore Kombinasi Aromaterapi Lemon Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Haid Di Posyandu Remaja Desa Mertelu Kecamatan Gedangsari Gunung Kidul	Jenis penelitian ini kuantitatif <i>quasi experimental</i> dengan rancangan <i>pretest-posttest control group design</i> .	Populasi dalam penelitian ini adalah remaja putri yang mengikuti posyandu remaja didesa mertelu pada bulan september 2022 sebanyak 52 orang.	Hasil dari penelitian menunjukkan Penerapan kombinasi senam dismenore dan aromaterapi lemon lebih efektif menurunkan nyeri haid dibandingkan kelompok kontrol ($p < 0,005$).
11	(Dahlian aa, Wahdini Fathonab, 2023)	Efektivitas Senam Dismenore Berbasis Murratal Ar-rahman Dalam Mengurangi Dismenore Pada Remaja Putri	Desain penelitian yang digunakan ada pra-eksperimental. Dan Analisa data menggunakan uji wilcoxon	Sampel dari kajian ini adalah sekelompok mahasiswa semester 2 D3 kebidanan muara enim yang berjumlah 60 responden.	Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa Senam dismenore berbasis murottal Al-Qur'an secara signifikan menurunkan intensitas nyeri menstruasi pada remaja putri ($p < 0,005$).
12	(Djimbula et al., 2022)	Efektivitas Senam Dismenore dan Musik Klasik Terhadap Penurunan Dismenore Pada Remaja	Metode penelitian ini adalah <i>quasi eksperimen</i> dengan rancangan <i>two group pretest-posttest</i> . Teknik pengambilan sampel menggunakan <i>purposive sampling</i>	Sampel pada penelitian ini setelah dilakukan penentuan sampel berjumlah 92 responden di pondok pesantren bali bina insani Yayasan la-royba yang mengalami dismenore.	Berdasarkan hasil dari penelitian menunjukkan bahwa Baik senam dismenore maupun terapi musik klasik terbukti signifikan menurunkan nyeri haid, tanpa perbedaan efektivitas yang bermakna antarintervensi ($p < 0,005$).
13	(Nabila Ramadhani, Endah Suprihati, 2024)	Efektivitas Kompres Hangat Dan Senam Dismenore Terhadap Nyeri Menstruasi Pada Mahasiswa Poltekkes Surabaya	Metode penelitian ini menggunakan <i>pre-eksperimental</i> dengan <i>pretest-posttest design</i> . Dan Teknik <i>sampling purposive sampling</i> .	Subjek penelitian adalah 40 mahasiswa Profesi Ners/Sarjana Terapan Keperawatan Polkesbaya yang mengalami nyeri menstruasi.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa Kompres hangat dan senam dismenore sama-sama signifikan menurunkan nyeri menstruasi, namun kompres hangat memberikan efek penurunan nyeri yang lebih besar ($p < 0,005$).
14	(Melinda & ...)	Efektivitas Terapi Kompres Hangat terhadap	Penelitian ini menggunakan desain <i>quasi</i>	Sampel berjumlah 40 responden seluruh siswi kelas	Hasil penelitian menunjukkan bahwa Pemberian kompres



Napitupu lu, 2025)	Penurunan Nyeri Dismenore pada Remaja Putri di Sekolah Menengah Kejuruan	eksperimen dengan pendekatan pretest- posttest pada kelompok control.	X dan XI di SMK kota X yang mengalami dismenore primer.	hangat secara signifikan menurunkan intensitas nyeri dismenore primer pada remaja putri ($p < 0,005$).
-----------------------	--	---	--	---

b. Pembahasan

Berdasarkan artikel yang di analisis, dapat dilihat bahwa artikel penelitian yang telah di telaah diatas menegai pengobatan non-farmakologi dismenore yang diberikan pada remaja putri untuk memberikan pengaruh pada penurunan intensitas nyeri dismenore dilakukan dengan menggunakan beberapa cara, yaitu Senam Dismenore/Yoga, Kompres Hangat, Aromaterapi, Relaksasi Napas Dalam, dan Terapi Musik/Murratal. Pembahasan masing-masing cara dapat dilihat berikut ini:

1) Senam dismenore/yoga

Senam dismenore/yoga merupakan alternatif non-farmakologi yang efektif dalam mengurangi nyeri dismenore pada remaja putri. Teknik ini berkerja secara fisik dengan merelaksasikan otot endometrium yang spasme dan meningkatkan aliran darah melalui vasodilatasi (membalikan efek prostaglandin), serta secara neurologis dengan merangsang endorphin dan enkefalin yang berfungsi sebagai penghambat nyeri alami. Dengan mengkombinasikan postur, pernapasan dalam, relaksasi pikiran, Latihan ini berperan sebagai pengobatan holistic yang tidak hanya menurunkan nyeri dismenore tetapi juga meningkatkan Kesehatan dan kenyamanan tubuh secara keseluruhan (Evana, 2024).

Berdasarkan hasil penelitian Khotimah dan Lintang (2022), berbagai terapi non-farmakologis terbukti mampu menurunkan intensitas nyeri dismenore pada remaja putri. Efektivitas intervensi ini menunjukkan bahwa pendekatan non-farmakologis dapat menjadi alternatif yang aman dan mudah diterapkan dalam manajemen nyeri menstruasi. Terapi musik dan latihan fisik memberikan dampak penurunan nyeri yang lebih besar, yang mengindikasikan bahwa kombinasi stimulasi emosional dan aktivitas tubuh berperan penting dalam menurunkan persepsi nyeri. Namun, desain penelitian tanpa kelompok kontrol menjadi keterbatasan dalam menentukan efektivitas masing-masing terapi secara komparatif. Temuan ini menjadi dasar untuk membandingkan hasil penelitian selanjutnya (Khotimah and Lintang, 2022).

Penelitian Fatona et al. (2024) memperkuat temuan sebelumnya dengan menunjukkan bahwa senam dismenore efektif dalam menurunkan nyeri haid pada remaja putri. Aktivitas fisik ringan berkontribusi terhadap relaksasi otot dan peningkatan sirkulasi darah di area pelvis. Meski demikian, durasi intervensi yang relatif singkat membatasi evaluasi efek jangka panjang, sehingga diperlukan penelitian lanjutan dengan periode intervensi yang lebih Panjang (Fatonah et al., 2024).

Hasil penelitian Solon et al. (2024) menunjukkan bahwa senam dismenore dapat diterapkan secara praktis pada remaja sekolah. Temuan ini mendukung peran latihan fisik sebagai terapi mandiri yang mudah dilakukan. Namun, tidak adanya kelompok pembanding menjadi



keterbatasan yang dapat memengaruhi kekuatan kesimpulan penelitian (Mery Solon, Yunita Gabriela Madu, Helciyani Lalio, 2024).

Sebagai penguat, Indrayani (2023) menunjukkan bahwa keberadaan kelompok kontrol memperkuat bukti efektivitas senam dismenore dalam menurunkan nyeri haid. Meskipun demikian, perbedaan tingkat aktivitas responden di luar intervensi belum sepenuhnya dikendalikan, sehingga berpotensi memengaruhi hasil penelitian (Indrayani, 2023).

Kesimpulan dari rangkaian penelitian ini menegaskan bahwa latihan fisik, baik dalam bentuk senam dismenorea maupun peregangan terstruktur, secara konsisten efektif menurunkan intensitas nyeri haid pada remaja dengan hasil signifikan secara statistik ($p < 0,05$). Analisis perbandingan menunjukkan bahwa meskipun terdapat variasi dalam durasi intervensi mulai dari latihan singkat selama 10 menit (Indrayani, 2023) hingga program intensif 30 menit dengan frekuensi empat kali seminggu (Solon dkk., 2024) seluruh metode tersebut berhasil menurunkan skala nyeri dari kategori sedang ke ringan. Fokus gerakan yang melibatkan relaksasi otot panggul (Fatonah dkk., 2024) dan teknik peregangan rahim seperti cobra stretch terbukti efektif merangsang sekresi endorfin serta meningkatkan aliran darah untuk mengurangi iskemia uteri. Keunggulan metodologis ditemukan pada penggunaan kelompok kontrol (Indrayani, 2023) yang memvalidasi bahwa penurunan nyeri murni terjadi akibat aktivitas fisik, sementara studi komparatif (Khotimah & Lintang, 2022) memposisikan latihan fisik sebagai salah satu metode dengan dampak penurunan nyeri paling besar dibandingkan teknik non-farmakologi lainnya. Secara keseluruhan, latihan fisik merupakan solusi mandiri yang paling direkomendasikan karena bersifat alami, praktis, dan efektif dalam meminimalisir ketergantungan remaja pada obat analgesik.

2) Aromaterapi

Aromaterapi adalah terapi komplementer yang menggunakan minyak essensial untuk mengatasi masalah kesehatan. Melalui inhalasi, minyak ini merangsang sistem limbik otak, serta mampu meningkatkan sirkulasi darah dan mengurangi kejang otot, menjadikan efektif untuk mengatasi dismenore primer. Terapi ini aman, tidak mahal, mudah digunakan, bertindak cepat, minim efek samping, sehingga banyak dipilih dalam studi klinis (Nurbaiti et al., 2021).

Penelitian Fransiska (2023) menemukan bahwa aromaterapi lavender memberikan efek relaksasi yang berkontribusi terhadap penurunan nyeri dismenore. Respons positif ini menunjukkan bahwa pendekatan berbasis aroma dapat membantu menurunkan ketegangan fisik dan emosional. Namun, perbedaan sensitivitas individu terhadap aroma menjadi faktor yang perlu diperhatikan (Fransiska, 2023).

Temuan Nikjou et al. (2017) mendukung efektivitas aromaterapi lavender dengan menunjukkan hasil yang lebih stabil setelah penggunaan berkelanjutan. Hal ini menegaskan bahwa konsistensi dan durasi terapi berperan penting dalam keberhasilan intervensi non-farmakologis, meskipun implementasinya membutuhkan kepatuhan responden (Nikjou et al., 2017).

Maharianingsih dan Poruwati (2021) melaporkan bahwa aromaterapi kayu manis efektif dalam menurunkan nyeri dismenore primer. Temuan ini menunjukkan bahwa selain lavender,



minyak esensial lain juga memiliki potensi terapeutik. Namun, masih terbatasnya jumlah penelitian sejenis membatasi generalisasi hasil (Maharianingsih et al., 2021).

Sebagai pelengkap, Penelitian Özer et al. (2025) menunjukkan bahwa jenis minyak esensial memengaruhi efektivitas terapi. Minyak bergamot memberikan efek yang lebih konsisten dibandingkan grapefruit. Temuan ini menegaskan pentingnya pemilihan bahan aromaterapi yang tepat dalam manajemen dismenore, meskipun variasi respon individu tetap menjadi tantangan (Özer et al., 2025).

Kesimpulan dari rangkaian penelitian ini menegaskan bahwa intervensi aromaterapi melalui teknik inhalasi merupakan metode non-farmakologi yang sangat efektif dalam menurunkan intensitas nyeri dismenore primer pada remaja dengan hasil yang signifikan secara statistik ($p < 0,05$). Analisis perbandingan menunjukkan adanya variasi efektivitas berdasarkan jenis bahan aktif, di mana lavender (Fransiska, 2024; Nikjou dkk., 2016) bekerja melalui efek sedatif linalool pada sistem saraf, kayu manis (Maharianingsih, 2021) berfungsi sebagai antispasmodik melalui kandungan cinnamaldehyde untuk merelaksasi otot rahim, serta bergamot dan grapefruit (Ozer dkk., 2025) yang efektif mereduksi gejala fisik maupun psikis secara luas. Perbedaan metodologi juga terlihat pada durasi intervensi, di mana penelitian lokal cenderung fokus pada pereda nyeri akut melalui inhalasi singkat selama 10–15 menit, sedangkan studi internasional dengan desain Randomized Controlled Trial (RCT) membuktikan bahwa inhalasi rutin selama 30 menit yang dilakukan dalam 2 hingga 3 siklus menstruasi memberikan hasil yang lebih stabil sebagai terapi preventif. Penggunaan kelompok kontrol plasebo dalam studi RCT semakin memperkuat bukti bahwa penurunan nyeri tersebut murni berasal dari aktivitas farmakologis minyak esensial yang memengaruhi sistem limbik, bukan sekadar efek sugesti, sehingga aromaterapi dapat direkomendasikan sebagai solusi mandiri yang aman, praktis, dan minim efek samping bagi remaja.

3) Kombinasi senam dan aromaterapi

Senam dismenore/yoga efektif sebagai alternatif non-farmakologis. Secara fisik, latihan ini merelaksasikan otot endometrium dan meningkatkan aliran darah, sementara secara neurologis merangsang penghambat nyeri alami (Evana, 2024). Demikian pula, aromaterapi yang menggunakan minyak esensial, terutama melalui inhalasi, merangsang otak dan mengurangi kejang otot, sehingga efektif untuk dismenore primer. Kedua terapi ini bersifat holistik, aman, cepat bertindak, dan minim efek samping, menjadikannya pilihan untuk mengurangi nyeri haid (Nurbaiti et al., 2021).

Rochmi et al. (2025) menemukan bahwa kombinasi senam yoga dan aromaterapi clary sage memberikan hasil yang lebih optimal dibandingkan satu metode tunggal. Pendekatan multimodal ini menunjukkan potensi sinergis antara relaksasi fisik dan psikologis. Namun, belum dapat dipastikan kontribusi masing-masing intervensi secara terpisah (Rochmi et al., 2025).

Penelitian Rahma dan Ulifah (2023) juga menunjukkan bahwa kombinasi senam dismenore dan aromaterapi lemon memberikan penurunan nyeri yang lebih baik dibandingkan intervensi tunggal. Meski demikian, belum adanya evaluasi jangka panjang menjadi keterbatasan penelitian ini. (Rahma and Ulifah, 2023).



Kedua artikel ini menunjukkan bahwa waktu intervensi yang fleksibel antara 10 hingga 30 menit tetap memberikan hasil signifikan asalkan dilakukan tepat saat nyeri muncul. Perbedaan utamanya terletak pada durasi dan jenis bahan yaitu Rochmi dkk. menggunakan waktu yang lebih lama (30 menit) dengan fokus pada relaksasi mendalam (yoga dan clary sage), sedangkan Rahma dan Ulifah menunjukkan bahwa waktu singkat (10-15 menit) dengan metode distraksi (senam ringan dan lemon) sudah cukup untuk mereduksi nyeri akut. Kesimpulannya, penggabungan elemen fisik dan aromaterapi menciptakan sinergi yang mempercepat penurunan intensitas nyeri melalui dua jalur yaitu fisik (peregangan otot uterus) dan psikis (efek penenang sistem limbik).

4) Kombinasi senam dan music/murotatal

Mendengarkan musik (klasik atau murotatal) adalah intervensi non-farmakologis yang efektif untuk mengurangi dismenore. Musik merangsang pelepasan endorfin (penghambat nyeri alami) dan meredakan ketegangan otot melalui pengaruh pada sistem limbik. Musik klasik Mozart dan terapi murotatal Surah Al-Fatihah/Ar-Rahman telah terbukti menurunkan nyeri haid.

Dahliaana dan Fathona (2023) mengungkapkan bahwa senam dismenore berbasis murottal Al-Qur'an memberikan manfaat tambahan berupa ketenangan psikologis. Integrasi unsur spiritual berpotensi meningkatkan kenyamanan responden, namun faktor keyakinan individu dapat memengaruhi hasil terapi (Dahliaana, Wahdini Fathonab, 2023).

Korelasi terhadap penggunaan stimulasi audio juga ditemukan oleh Djimbula et al. (2022) yang menunjukkan bahwa senam dismenore dan terapi musik klasik sama-sama efektif dalam menurunkan nyeri haid. Hal ini mengindikasikan bahwa pendekatan fisik maupun psikologis dapat memberikan manfaat yang setara. Namun, penelitian ini belum mengevaluasi aspek emosional secara lebih mendalam (Djimbula et al., 2022).

Kedua artikel ini menunjukkan korelasi kuat bahwa efektivitas senam dismenore dapat dioptimalkan dengan penambahan stimulasi auditori. Perbedaannya terletak pada jenis media audio yang digunakan yaitu Dahliaana dkk. (2023) menggunakan pendekatan spiritual religius (Murottal) untuk mencapai ketenangan batin, sementara Djimbula dkk. (2022) menggunakan pendekatan psiko akustik (Musik Klasik). Dari sisi durasi, penelitian Djimbula dkk, memerlukan waktu lebih lama yaitu 30 menit dibandingkan Dahliaana dkk, Hanya 15-20 menit. Kesimpulannya, penggabungan senam dengan terapi audio baik Murottal maupun musik klasik memberikan efek ganda (double effect) yaitu relaksasi fisik melalui gerakan dan relaksasi emosional melalui suara, yang secara signifikan lebih cepat mereduksi nyeri dismenore primer.

5) Kombinasi senam dan kompres hangat

Kompres air hangat adalah suatu intervensi non-farmakologis yang melibatkan aplikasi panas pada area tubuh tertentu. Tindakan ini bertujuan untuk memberikan rasa nyaman, merelaksasi otot, dan efektif mengurangi intensitas nyeri, terutama nyeri dismenore atau nyeri haid yang berpusat di perut bagian bawah. Secara fisiologis, pemberian kompres hangat, dilakukan dengan suhu 38-40 C, bekerja dengan cara meningkatkan sirkulasi darah (vasodilatasi) dan merelaksasi otot polos uterus, sehingga membantu mencegah spasme otot dan mempercepat peluruhan endometrium tanpa kontraksi berlebihan, yang pada akhirnya meredakan nyeri dan memberikan sensasi hangat (Nugraheni et al., 2024).



Penelitian Ramadhani dan Suprihatin (2024) menemukan bahwa kompres hangat memberikan penurunan nyeri yang lebih besar dibandingkan senam dismenore. Temuan ini memperkuat peran terapi panas sebagai metode sederhana yang mudah diaplikasikan. Namun, standar suhu dan durasi kompres belum ditetapkan secara seragam (Nabila Ramadhani, Endah Suprihatin, 2024).

Melinda dan Napitupulu (2025) menegaskan kembali efektivitas kompres hangat dalam menurunkan nyeri dismenore primer. Konsistensi hasil ini mendukung penggunaan kompres hangat sebagai terapi mandiri pada remaja putri, meskipun desain pra-eksperimental masih menjadi keterbatasan utama penelitian (Melinda & Napitupulu, 2025).

Kedua artikel ini memiliki korelasi kuat dalam menunjukkan keunggulan kompres hangat sebagai intervensi fisik yang praktis. Perbedaan utama terletak pada pembandingnya yaitu Ramadhani dkk. (2024) membandingkan dua jenis terapi aktif (kompres vs senam), sedangkan Melinda dan Napitupulu (2025) menggunakan kelompok kontrol tanpa perlakuan untuk melihat efektivitas murni dari terapi panas tersebut. Dari segi prosedur, keduanya sepakat bahwa durasi pemberian selama 15–20 menit pada hari-hari pertama haid adalah kunci untuk mendapatkan efek analgesik yang optimal melalui mekanisme vasodilatasi pembuluh darah rahim. Kesimpulannya, kompres hangat terbukti secara klinis dan statistik mampu menurunkan nyeri dismenore secara signifikan baik pada tingkat mahasiswa maupun siswi sekolah menengah.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan pembahasan di atas yang menganalisis 14 artikel mengenai manajemen nyeri haid, telah diambil kesimpulan bahwa semua metode terapi non-farmakologis (Senam Dismenore/Yoga, Kompres Hangat, Aromaterapi, Relaksasi Napas Dalam, dan Terapi Musik/Murratal) terbukti efektif secara signifikan dalam mengatasi dan menurunkan intensitas nyeri dismenorea primer pada remaja. Intervensi ini menjadi solusi alternatif yang minim efek samping dan mudah diakses, bekerja dengan memicu pelepasan endorfin, merelaksasi otot, atau mengalihkan rasa sakit. Namun, keterbatasan tinjauan literatur yang ada antara lain seperti variasi jenis intervensi dan durasi terapi pada setiap penelitian, perbedaan instrumen pengukuran nyeri, serta keterbatasan jumlah penelitian dengan desain randomized controlled trial. Selain itu, tinjauan ini bersifat naratif sehingga analisis dilakukan secara deskriptif tanpa meta-analisis, sehingga hasil belum dapat menggambarkan efektivitas jangka panjang secara menyeluruh, harus diakui. Sebagai rekomendasi praktis, tenaga kesehatan (bidan/perawat) disarankan untuk mengedukasi remaja tentang teknik-teknik ini dan mengintegrasikannya ke dalam manajemen nyeri haid berbasis bukti. Riset selanjutnya sebaiknya dilakukan dengan desain RCT terstandar dan sampel lebih besar guna mengkonfirmasi temuan, mengoptimalkan protokol (durasi, dosis intervensi), serta mengevaluasi hasil jangka panjang.

5. DAFTAR PUSTAKA

Anggraini, M. A., Lasiaprillianty, I. W., & Danianto, A. (2022). *Diagnosis dan Tata Laksana Dismenore Primer*. 49(4), 201–206.



- Dahliaana, Wahdini Fathonab, H. (2023). *Rahman dalam mengurangi dismenore pada remaja putri*. 14(1), 193–203.
- Djimbula, N., Kristiarini, J. J., & Ananti, Y. (2022). *Efektivitas Senam Dismenore dan Musik Klasik Terhadap Penurunan Dismenore Pada Remaja*. 11, 288–296. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v11i1.754>
- Edward, Z., Purwati, K., Aprilia, A., Batam, K. U., Batam, K. U., Kesehatan, Z., & No, V. (2025). *Zona kesehatan volume 19 no.1 maret 2025*. 19(1), 1–10.
- Evana, M. (2024). *Pengaruh Yoga Terhadap Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri SMA Negeri 4 Malinau Kecamatan*.
- Fatonah, S., Anggraini, W., Tinggi, S., Kesehatan, I., Utama, B., Jl, A., Ageng, K., No, S., & Tengah, J. (2024). *Pengaruh Senam Dismenorea Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 2 Soyo Jaya penderita untuk istirahat , meninggalkan pekerjaan serta gaya hidupnya sehari-hari*. 02(April), 80–91.
- Fransiska, Y. (2023). *Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Primer Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 1 Godean*. 2(1), 35–45.
- Gusmadewi, AMd. Keb.SKM. M.Kes, Indayana Setiawati, S.ST., M.Kes, Marchatus Soleha, S.ST., M.Kes, Anin Wijayanti, S.Kep., Ns., M.Kes., Ana Lestari, S.ST., M.Kes, Ns.Meining Issuryanti, S.Kep., M. K. (2022). *Buku Referensi Edukasi Kesehatan Reproduksi Untuk Remaja - Google Books*. https://doi.org/https://www.google.co.id/books/edition/BUKU_REFERENSI_EDUKASI_KESEHATAN_REPRODUKSI/dnR-EQAAQBAJ?hl=id&gbpv=0
- Indrayani, T. (2023). *Pengaruh Senam Pada Remaja Putri Untuk Mengatasi Primary Dysmenorrhea*. 13, 1145–1150.
- Khotimah, H., & Lintang, S. S. (2022). *Terapi Non-Farmakologi untuk Mengatasi Nyeri Dismenore pada Remaja (1)*.
- Lili Fajria, Suci Ramadani, D. S. (2020). *Pendidikan Kesehatan Bagi Penderita Dismenorea - Google Books*.
- Maharianingsih, N. M., Made, N., & Poruwati, D. (2021). *Pengaruh Pemberian Aromaterapi Kayu Manis terhadap Intensitas Nyeri Dismenore Primer pada Remaja The Effect of Cinnamon Aromatherapy on The Intensity of Primary Dysmenorrhea Pain in Adolescents*. 7(1), 55–61.
- Melinda, P., & Napitupulu, I. S. (2025). *Efektivitas Terapi Kompres Hangat terhadap Penurunan Nyeri Dismenore pada Remaja Putri di Sekolah Menengah Kejuruan*. 3, 53–56.
- Mery Solon, Yunita Gabriela Madu, Helciyani Lalio, I. U. B. (2024). *Effectiveness of Dysmenorrhea Exercises on The Intensity of Menstrual Pain Adolescent Women*. 7(1), 6–12. <https://doi.org/10.52774/jkfn.v7i1.126>
- Nabila Ramadhani, Endah Suprihatin, H. N. A. (2024). *The Effectiveness Of Warm Water Compresess And Dysmenorrhea Exercise*. 18(2).
- Ni Kadek Ira Apriliani*, Ni Ketut Citrawati, A. A. S. S. (2025). *Gambaran Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Tentang Penanganan Dismenore Secara Non Farmakologi*. 8(1), 185–192.
- Nikjou, R., Kazemzadeh, R., Rostamnagad, M., Moshfegi, S., Karimollahi, M., & Salehi, H. (2017). *The Effect of Lavender Aromatherapy on the Pain Severity of Primary Dysmenorrhea : A Triple - blind Randomized Clinical Trial*. 211–215. <https://doi.org/10.4103/amhsr.amhsr>
- Nugraha, D. (2025). *METODOLOGI PENELITIAN : TEORI DAN PRAKTIK* (N. Mayasari



- (Ed.)). Penerbit Widina Media Utama.
- Nugraheni, C., Puspitasari, D., & Prajayanti, E. D. (2024). *Penerapan Kompres Hangat Terhadap Skala Nyeri Dismenore pada Remaja Putri di Desa Tanjung Sukoharjo*. 4.
- Nurbaiti, H., Priyono, D., & Putri, T. H. (2021). *Tanjungpura Journal of Nursing Practice and Education, Volume No.3, No. 2, 2021 E ISSN. 3, 25–39*.
- Özer, E., Döner, Ş. İ., & Tüzmen, H. D. (2025). *The effect of aromatherapy intervention with Bergamot and Grapefruit essential oils on premenstrual syndrome and menstrual symptoms : a randomized controlled trial*. 3.
- Prabawati, S. A., Realita, F., & Adyani, K. (2024). *Hubungan Aktivitas Olahraga terhadap Nyeri Haid (Dismenorea) pada Remaja Putri: Literature Review*. 7(4), 805–814.
- Putri, S. P., Kesehatan, K., Indonesia, R., Palembang, P. K., Kebidanan, J., Studi, P., & Terapan, S. (2025). *Faktor Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenore Primer (Nyeri Haid) Pada Remaja Putri Di Desa Ulak Jermun Kabupaten Oki Tahun 2025*.
- Rahma, L., & Ulifah, N. (2023). *korespondensi – Font Times New Roman 11*.
- Rochmi, D., Sarma, A., Istiharjanti, A., & Oktiningrum, M. (2025). *Pengaruh Senam Yoga dan Aromaterapi Clary Sage terhadap Penurunan Skala Nyeri Dismenore Kelas XI dan XII di SMA Unggulan Nurul Islami*.
- Sefrina Rukmawati, S.Kep., Ns., M. K., Rosa Susanti, S.ST., M. K., Khusana Rahma, S. Kep., M. T. K., Dina Isfentiani, S.Kep., Ns., M. K., Desi Wildayani, S.Keb., Bd., M. K., Nisa Rizki Nurfiti, SST., M.KM., C., Maulida Nurfazriah Oktaviana, S.Kep., Ns., M., Bdn. Arfiani, S.ST., M. K., Dhiah Dwi Kusumawati, SST., Bdn., M., Vina Dwi Wahyunita, S.Si.T., M. K., Luluk Khusnul Dwihestie, S.ST., M. K., Praty Milindasari, M. K., Rukmini Handayani, M. P., Rakhmalia Imeldawati, S.Keb., Bd., M. K., & Serafina Damar Sasanti, S.Kep., Ns., M. K. (2023). *Bunga Rampai Kesehatan Reproduksi Remaja Dan Permasalahannya - Google Books*.