

NASKAH PUBLIKASI

**PENGARUH KOMPRES HANGAT TERHADAP PENURUNAN
INTENSITAS NYERI *DISMENORE* PADA REMAJA PUTRI MAS
NW RIDLOL WALIDAIN BATU BANGKA TERAR LOMBOK
TIMUR**



**NAMA : BAIQ ELYZA FEBRIANA
NIM : 113319012**

**PROGRAM STUDI DIII KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKes) HAMZAR
LOMBOK TIMUR**

2022

**PENGARUH PEMBERIAN KOMPRES HANGAT TERHADAP
PENURUNAN NYERI MENSTRUASI (*DISMENORE*) PADA REMAJA
PUTRI KELAS XI DI MADRASAH ALIYAH RIDLOL WALIDAIN
TERARA LOMBOK TIMUR**

Baiq Eliza Febriani ¹, Fibrianti, SST. M. Kes², Drs. H. M. Nagib. M. Kes ²

ABSTRAK

Latar Belakang: Angka kejadian *Dismenore* yang terjadi pada remaja putri dengan hitungan persentase sebesar 30% sampai 60%, dilaporkan 7% hingga 15% remaja tidak datang ke sekolah karena dismenorea dampak dalam kasus *dismenorea* yaitu penurunan minat terhadap aktivitas rutin, terjadi ketidaknyamanan saat belajar, bekerja, mudah marah, gangguan *mood*, dan sukar berkonsentrasi. Sedangkan pada *disminore* sekunder berhubungan dengan kelainan *congenital* atau kelainan organik di pelvis yang terjadi pada masa remaja

Tujuan penelitian: Mengetahui pengaruh pemberian kompres hangat terhadap penurunan nyeri menstruasi (*dismenore*) pada Remaja Putri Kelas XI di Madrasah Aliyah Ridlol Walidain Terara Lombok Timur

Metode: Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif *preexperiment design* dengan pendekatan *one group pretest posttest design* dengan Populasi penelitian adalah seluruh remaja putri di Madrasah Aliyah Ridlol Walidain yang sudah mengalami *menstruasi* yaitu sebanyak 56 orang siswi dengan Jumlah sampel telah dibulatkan menjadi 21 orang

Hasil Penelitian: Ada pengaruh signifikan kompres hangat terhadap pengurangan rasa nyeri *disminore* yaitu dengan nilai $p \text{ value} = 0,001 < 0,05$

Kesimpulan: Ada pengaruh signifikan kompres hangat terhadap pengurangan rasa nyeri *disminore*

Kata Kunci : Kompres hangat, *dismenore*, *Menstruasi*

Pustaka : 11 Jurnal, 24 Buku (2013-2021)

Halaman : 85 Halaman, 6 Tabel

-
1. Mahasiswa jurusan Kebidanan, STIKes Hamzar Lombok Timur
 2. Dosen jurusan kebidanan, STIKes Hamzar Lombok Timur
 3. Dosen jurusan keperawatan, STIKes Hamzar Lombok Timur

**THE EFFECT OF GIVING WARM COMPRESSES ON REDUCING
MENSTRUAL PAIN (DYSMENORE) IN CLASS XI ADOLESCENT WOMEN IN
MADRASAH ALIYAH RIDLOL WALIDAIN
TERARA EAST LOMBOK**

Baiq Eliza Febriani¹, Fibrianti, SST. M. Kes², Drs. H. M. Nagib. M. Kes³

ABSTRACT

Background: *The incidence of dysmenorrhea that occurs in adolescent girls with a percentage count of 30% to 60%, reported 7% to 15% of adolescents do not come to school because of dysmenorrhea the impact in cases of dysmenorrhea is a decrease in interest in routine activities, discomfort while studying, work, irritability, mood disturbances, and difficulty concentrating. Meanwhile, secondary dysmenorrhea is associated with congenital abnormalities or organic abnormalities in the pelvis that occur in adolescence*

The purpose of the study: *To determine the effect of giving warm compresses to the reduction of menstrual pain (dysmenorrhea) in Class XI Teenage Girls at Madrasah Aliyah Ridlol Walidain Terara, East Lombok.*

Methods: *This study is a quantitative pre-experimental design with a one group pretest posttest design approach. The research population is all young women in Madrasah Aliyah Ridlol Walidain who have experienced menstruation, as many as 56 students with the number of samples rounded up to 21 people*

Research Results: *There is a significant effect of warm compresses on reducing dysmenorrhea pain with p value = 0.001 < 0.05*

Conclusion: *There is a significant effect of warm compresses on reducing dysmenorrhea pain*

Keywords : *Warm Compresses, Dysmenorrhea, Menstruation*

References : *11 Journals, 24 Books (2013-2021)*

Pages : *85 Pages, 6 Tables*

-
- 1. Student majoring in Midwifery, STIKes Hamzar East Lombok**
 - 2. Lecturer majoring in midwifery, STIKes Hamzar East Lombok**
 - 3. Lecturer majoring in Nurse, STIKes Hamzar East L**

A. Latar Belakang

Perubahan fisik pada remaja juga ditandai dengan percepatan pertumbuhan. Percepatan pertumbuhan dapat dilihat dari pertambahan tinggi berat badan yang mencapai 90% sampai 95%, kenaikan berat badan yang mencapai 95% dan adanya pertambahan jaringan lemak terjadi karena adanya perubahan hormonal dalam tubuh (Soetjaningsih, 2015). Salah satu perubahan fisik/biologis adalah remaja putri akan mengalami peningkatan kadar hormon yang bisa menyebabkan pematangan payudara, ovarium, rahim dan vagina serta remaja putri mulai mengalami menstruasi/haid (Kumalasari dkk, 2017)

Menstruasi dimulai antara usia 12-15 tahun dan berlangsung mencapai usia 45-50 tahun. Keluhan-keluhan yang sering muncul pada saat menstruasi adalah mudah tersinggung, gelisah, sukar tidur, gangguan konsentrasi payudara mengalami pembesaran dan gangguan yang berkenaan dengan masa haid berupa dismenore. Salah satu keluhan yang paling sering dirasakan oleh remaja saat menstruasi yaitu dismenore (Manuaba, 2009).

Dismenore merupakan salah satu masalah ginekologi yang paling umum dialami wanita dari berbagai tingkat usia dan gejala yang timbul karena adanya kelainan dalam rongga panggul yang sangat mengganggu aktivitas perempuan, bahkan sering kali mengharuskan penderita beristirahat dan meninggalkan aktifitasnya (Bobak, 2014).

Sekitar 1.769.425 atau 90% perempuan dari seluruh dunia yang mengalami dismenorea, dimana 10% hingga 15% diantaranya mengalami dismenorea nyeri berat. Angka kejadian dismenorea banyak terjadi pada remaja perempuan dengan persentase 30% sampai 60%, dilaporkan 7% hingga 15% remaja tidak datang ke sekolah. Prevalensi dismenorea di dunia 90% remaja perempuan mengalami masalah haid dan kurang lebih 50% mengalami dismenorea primer, Sementara di Amerika sekitar 60% dan di Swedia sekitar 72% mengalami dismenorea sedangkan Di Indonesia prevalensi dismenorea 64,25% dengan dismenorea primer 54,89% dan dismenorea sekunder 9,36% (Oktorika et al.,2020)

Pemberian kompres hangat merupakan salah satu tindakan mandiri. Efek hangat dari kompres dapat menyebabkan vasodilatasi pada pembuluh darah yang nantinya akan meningkatkan aliran darah ke jaringan penyaluran zat asam dan makanan ke sel-sel di perbesar dan pembuangan dari zaat-zat di perbaiki yang dapat mengurangi rasa nyeri haid primer yang di sebabkan suplai darah ke endometrium kurang, (Natali, 2013). Pemberian kompres hangat memakai prinsip pengantaran panas melalui cara konduksi yaitu dengan menempelkan botol yang berisi air hangat pada perut sehingga akan terjadi perpindahan panas dari botol tersebut kedalam perut, sehingga akan menurunkan nyeri pada wanita dengan dismenore primer, karena pada wanita dengan dismenore ini mengalami kontraksi

uterus dan kontraksi otot polos (Anugraheni & Wahyuningsih, 2013).

Kompres hangat berfungsi untuk mengatasi atau mengurangi nyeri, dimana panas dapat meredakan iskemia dengan menurunkan kontraksi uterus dan melancarkan pembuluh darah sehingga dapat meredakan nyeri dengan mengurangi ketegangan dan meningkatkan perasaan sejahtera, meningkatkan aliran menstruasi, dan meredakan *vasokongesti pelvis* (Setyaningrum, 2016)

Berdasarkan studi pendahuluan pada remaja putri di Madrasah Aliyah Jenggik Kecamatan Terara dengan jumlah 5 remaja putri yang mempunyai riwayat nyeri haid dan didapatkan data bahwa penanganan yang telah dilakukan untuk mengurangi atau menghilangkan nyeri haid adalah dengan obat analgesik sebanyak 1 orang, dibiarkan saja sebanyak 4 orang. Sedangkan untuk penanganan nyeri haid dengan menggunakan kompres air hangat tidak pernah dilakukan. Dari 5 siswi tersebut ada 3 orang siswi yang mengaku sampai tidak hadir di sekolah karena nyeri haid yang dirasakan (MAN 01 Jenggik, 2022)

Mengingat tingginya potensi penggunaan alternatif stretching yang lebih aman dan tanpa biaya, maka akan sangat bermanfaat bagi masyarakat jika dilakukan penelitian seputar pengaruh pemberian kompres hangat terhadap penurunan nyeri menstruasi (*dismenore*) pada Remaja Putri Kelas XI di Madrasah Aliyah Ridlol Walidain Terara Lombok Timur.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian di atas, rumusan masalah dari penelitian ini adalah Adakah pengaruh pemberian kompres

hangat terhadap penurunan nyeri menstruasi (*dismenore*) pada Remaja Putri Kelas XI di Madrasah Aliyah Ridlol Walidain Terara Lombok Timur.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh pemberian kompres hangat terhadap penurunan nyeri menstruasi (*dismenore*) pada Remaja Putri Kelas XI di Madrasah Aliyah Ridlol Walidain Terara Lombok Timur

2. Tujuan Khusus

- Mengidentifikasi nyeri menstruasi (*dismenore*) sebelum pemberian kompres hangat pada Remaja Putri Kelas XI di Madrasah Aliyah Ridlol Walidain Terara Lombok Timur
- Mengidentifikasi nyeri menstruasi (*dismenore*) setelah pemberian kompres hangat pada Remaja Putri Kelas XI di Madrasah Aliyah Ridlol Walidain Terara Lombok Timur
- Menganalisis pengaruh pemberian kompres hangat terhadap penurunan nyeri menstruasi (*dismenore*) pada Remaja Putri Kelas XI di Madrasah Aliyah Ridlol Walidain Terara Lombok Timur

D. Manfaat Penelitian

A. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini dapat dijadikan Sebagai bahan pembelajaran dan bahan kajian tentang berbagai macam penatalaksanaan *dismenore* (nyeri menstruasi) salah satunya yaitu dengan metode kompres hangat.

B. Manfaat Praktis

1) Bagi Instansi Pendidikan

Manfaat yang bisa diperoleh bagi instansi pendidikan adalah sebagai tambahan referensi dan pengembangan penelitian tentang pengaruh pemberian kompres hangat terhadap penurunan nyeri menstruasi (*Dismenore*) pada Remaja Putri Kelas XI di Madrasah Aliya Ridlol Walidain Terara Lombok Timur

2) Bagi Tempat Penelitian

Manfaat yang dapat diperoleh bagi pihak sekolah adalah sebagai referensi dalam bentuk kebijakan atau penanganan awal bagi siswi ketika mengalami *dismenore*

3) Bagi Peneliti

Manfaat bagi peneliti adalah memperoleh pengetahuan dan wawasan mengenai penanganan *dismenore* dengan cara non farmakologis yaitu salah satunya adalah latihan *Kompres hangat*.

4) Bagi Ilmu Kebidanan

Hasil penelitian ini dapat menjadi salah satu topik pembahasan terutama di Kebidanan untuk menambahkan cara menangani *dismenore* dengan menggunakan jenis terapi non- farmakologi.

5) Bagi Bidan

Manfaat penelitian ini bagi Bidan yaitu sebagai pedoman dalam pemberian asuhan kebidanan khususnya intervensi dengan kompres hangat untuk menurunkan nyeri haid (*dismenore*) pada remaja yang menderita *dismenore*

6) Bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini dapat menambah pengetahuan tentang Kompres hangat dalam membantu mengatasi

dismenore, sehingga aktivitas dapat tetap dijalankan meskipun dalam keadaan menstruasi.

7) Bagi Remaja Putri

Setelah diberikan Kompres hangat diharapkan remaja putri dapat memberikan informasi ke orang lain dan menerapkan Kompres hangat yang merupakan salah satu jenis terapi non-farmakologi dalam penanganan *dismenore*

8) Bagi Peneliti Selanjutnya

Manfaat bagi peneliti selanjutnya adalah sebagai gambaran awal ketika ingin melakukan penelitian yang sama sehingga penelitian selanjutnya bisa menjadi lebih baik

E. Jenis dan Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif *preexperiment design* bertujuan untuk menguji hubungan sebab-akibat terhadap perlakuan (Haryati, 2014). Penelitian ini menggunakan pendekatan *one group pretest posttest design* adalah penelitian ini dilakukan dengan cara kelompok subjek diobservasi sebelum dilakukan intervensi, kemudian diobservasi lagi setelah intervensi (Nursalam, 2018). Peneliti memilih jenis penelitian ini untuk mengetahui pengaruh *kompres hangat* terhadap tingkat nyeri *dismenore* pada remaja putri kelas XI di MA Ridlol Walidain Terara Lombok Timur.

F. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek atau subyek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk

dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiono, 2012).

Populasi penelitian ini adalah seluruh remaja putri di Madrasah Aliyah Ridlol Walidain yang sudah mengalami *menstruasi* yaitu sebanyak 56 orang siswi.

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Sampel merupakan objek yang diteliti dan dianggap mewakili seluruh populasi. Sampel dalam penelitian ini yaitu siswi remaja putri yang mengalami nyeri menstruasi 2 bulan terakhir secara berturut-turut yaitu pada bulan juni dan juli tahun 2022 yaitu sebanyak 46 orang.

3. Teknik sampling

Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan cara *consecutive sampling* yaitu mengambil sampel yang memenuhi kriteria pemilihan dimasukkan kedalam penelitian sampai jumlah subjek yang diperlukan terpenuhi (Notoatmodjo, 2014). Sampel diambil dari penyaringan populasi berdasarkan kriteria *inklusi dan eksklusif* dengan kriteria sebagai berikut:

a. Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah:

- 1) Siswi yang mengalami nyeri haid selama 2 bulan terakhir secara berturut turut
- 2) Siswi yang tidak memiliki riwayat menggunakan terapi farmakologis selama nyeri haid.
- 3) Siswi yang memiliki siklus haid yang teratur

selama 28 hari.

b. Kriteria eksklusi dalam penelitian ini adalah:

- 1) Menderita penyakit ginekologis tertentu (*dismenore sekunder*).
- 2) Mengalami *dismenore* berat.
- 3) Pernah melakukan terapi kompres hangat

G. Waktu dan Tempat Penelitian

a) Tempat Penelitian

Penelitian ini telah dilaksanakan pada siswi di Madrasah Aliyah Ridlol Walidain Terara

b) Waktu Penelitian

Penelitian ini telah dilaksanakan pada bulan Agustus 2022

H. Variabel Penelitian

1) Variabel Independen (Variabel bebas)

Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi atau dianggap menentukan variabel terikat. Variabel ini dapat merupakan faktor risiko, predikto, *kausa/penyebab* (Saryono, 2013) Variabel bebas dalam penelitian ini adalah terapi Kompres Hangat

2) Variabel Dependen (Variabel terikat)

Adalah variabel yang dipengaruhi. Variabel terikat disebut juga kejadian, luaran, manfaat, efek atau dampak. Variabel terikat disebut *penyakit/outcome* (Saryono, 2013). Variabel terikat dalam penelitian ini adalah tingkat nyeri *dismenore*.

I. Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan untuk pengumpulan data yaitu *SOP Kompres hangat* yang diadopsi dari Esti Yuningrum (2018) dan lembar pengukuran tingkat nyeri. pengukuran intensitas nyeri haid pada penelitian ini menggunakan Cara mengukur skala nyeri dengan

Numeric Rating Scale. Berikut daftar lengkapnya:

1. Skala 0 berarti tidak ada nyeri sama sekali
2. Skala 1-3 berarti nyeri ringan (masih bisa ditahan, tidak sampai mengganggu aktifitas)
3. Skala 4-6 berarti Nyeri Sedang (sudah mulai mengganggu aktifitas)
4. Skala 7-10 berarti Nyeri Berat (sampai tidak bisa melakukan aktifitas fisik secara mandiri)

J. Analisis Data

Pada penelitian ini, analisis data dilakukan dengan menggunakan program komputerisasi melalui tahapan sebagai berikut:

1. Analisis Univariat

Data univariat yang dianalisis pada penelitian ini adalah menggambarkan intensitas nyeri pada responden.

2. Analisis Bivariat

Data dianalisis secara statistic dengan uji *wilcoxon* Dengan menggunakan taraf signifikansi sebesar 5% dan dilakukan menggunakan bantuan *software* SPSS 21.0

K. Cara Pengumpulan Data

b. Data Primer

Data primer diperoleh dengan cara memberikan lembar pengukuran tingkat nyeri (*Numeric Rating Scale*). Data primer dalam penelitian ini adalah hasil tingkatan nyeri menstruasi pada remaja yang diukur dengan NRS (*Numeric Rating Scale*).

c. Data Sekunder

Data sekunder dalam penelitian ini yaitu jumlah remaja putri di MA Ridlol Walidain Terara Lombok Timur

L. Cara Pengolahan Data

Pengolahan data terdiri dari beberapa tahap yaitu :

1. Editing

Editing yaitu kegiatan pengecekan hasil pengukuran untuk dilihat kembali apakah ada kesalahan memasukkan data.

2. Coding

Coding merupakan kegiatan merubah data berbentuk huruf menjadi data berbentuk angka/bilangan.

1. : Tidak ada nyeri sama sekali

2. : Nyeri ringan

3. : Nyeri Sedang

4. : Nyeri Berat

3. Scoring

Pada kegiatan ini penilaian data dengan memberikan skor pada pertanyaan yang berkaitan dengan pengetahuan responden, scoring dalam penelitian ini adalah :

1. Skala 0 berarti tidak ada nyeri sama sekali

2. Skala 1-3 berarti nyeri ringan (masih bisa ditahan, tidak sampai mengganggu aktifitas)

3. Skala 4-6 berarti Nyeri Sedang (sudah mulai mengganggu aktifitas)

4. Skala 7-10 berarti Nyeri Berat (sampai tidak bisa melakukan aktifitas fisik secara mandiri)

4. Tabulating

Tabulating merupakan kegiatan menggambarkan jawaban responden dengan cara tertentu. Tabulasi juga dapat digunakan untuk menciptakan statistik deskriptif variable-variable yang diteliti atau yang variable yang akan di tabulasi silang.

5. Entri

Entri data yaitu kegiatan memasukkan data ke dalam computer untuk selanjutnya dapat dilakukan analisis data.

M. Etika Penelitian

Masalah etika penelitian kebidanan merupakan masalah yang sangat penting dalam penelitian, mengingat penelitian kebidanan berhubungan langsung dengan manusia, maka segi etika penelitian harus diperhatikan (Hidayat, 2017).

1. *Informed Consent*

Informed consent merupakan bentuk persetujuan antara peneliti dengan responden penelitian dengan memberikan lembar persetujuan. *Informed consent* tersebut diberikan sebelum penelitian dilakukan dengan memberikan lembar persetujuan untuk menjadi responden. Tujuan *informed consent* adalah agar subyek mengerti maksud dan tujuan penelitian, mengetahui dampaknya. Jika subyek bersedia maka mereka harus menandatangani lembar persetujuan. Jika responden tidak bersedia, maka peneliti harus menghormati hak itu. Beberapa informasi yang harus ada dalam *informed consent* tersebut antara lain : partisipasi pasien, tujuan dilakukannya tindakan, jenis data yang dibutuhkan, komitmen, prosedur pelaksanaan, potensial masalah yang akan terjadi, manfaat, kerahasiaan, informasi yang mudah di hubungi, dan lain-lain.

2. *Anonymity*

Untuk menjaga kerahasiaan identitas responden, peneliti tidak mencantumkan nama responden pada lembar pengumpulan data. Peneliti menggunakan nomor register untuk membedakan

sampel yang satu dengan yang lainnya.

3. *Confidentiality*

Kerahasiaan informasi dijamin oleh peneliti, hanya kelompok data tertentu yang akan disajikan sebagai hasil.

N. Hasil Penelitian

a. Hasil penelitian Univariat

Tabel 4. 2 Distribusi Skala Nyeri Haid setelah diberikan terapi kompres hangat

No	Skala Nyeri	Pre Test		Post Test	
		N	%	N	%
1.	Tidak nyeri	0	0	4	19
2.	Nyeri Ringan	8	38	13	62
3.	Nyeri sedang	12	57	4	19
4.	Nyeri Berat	1	5	0	0
5.	Total	21	100	21	100

Sumber : Data Primer, 2022

Berdasarkan hasil penelitian pada Tabel 4.1 menunjukkan bahwa Skala nyeri haid sebelum diberikan terapi kompres hangat sebagian besar berada pada kategori sedang yaitu sebanyak 12 orang (57 %) dan sebagian kecil berada pada kategori nyeri berat yaitu sebanyak 1 orang (5 %

sementara setelah diberikan terapi kompres hangat sebagian besar berada pada kategori ringan yaitu sebanyak 13 orang (62 %) dan sebagian kecil berada pada kategori tidak nyeri dan nyeri berat yaitu masing-masing sebanyak 4 orang (19 %)

b. Hasil Bivariat

1) Tabel 4.3 Hasil analisis pengaruh kompres hangat terhadap penurunan nyeri dismenore dengan *Uji Wilcoxon*

Kelompok Intervensi	N	Mean Rank	Sum Of Ranks	Nilai P
Pre	Menurun	17 ^a	8.00	0,001
Intervensi-	Meningkat	0 ^b	.00	
Post	Tetap	4 ^c	.00	
Intervensi	Total	21		

Sumber : Data Primer, 2022

Pada tabel 4.3 terlihat bahwa hasil Analisis dengan uji wilcoxon didapatkan hasil setelah diberikan terapi kompres hangat terjadi penurunan nyeri menstruasi yaitu sebanyak 17 responden, nyeri tetap yaitu sebanyak 4 responden sedangkan tidak ada responden yang mengalami peningkatan nyeri, hasil nilai $p = 0,001 < 0,05$ hal ini berarti menunjukkan ada pengaruh terapi kompres hangat terhadap intensitas nyeri haid.

A. PEMBAHASAN

1. Distribusi Frekuensi skala nyeri menstruasi sebelum diberikan terapi kompres hangat

Berdasarkan hasil penelitian pada Tabel 4.1 menunjukkan bahwa Skala nyeri haid sebelum diberikan terapi kompres hangat sebagian besar berada pada kategori sedang yaitu sebanyak 12 orang (57 %) dan sebagian kecil berada pada kategori nyeri berat yaitu sebanyak 1 orang (5 %)

Menurut teori Anurogo (2016), Penyebab nyeri haid (*dismenorrhea*) yang dialami oleh para remaja disebabkan oleh beberapa faktor antara lain karena faktor hormonal, kelainan alat reproduksi, faktor kejiwaan/gangguan psikis.. Upaya untuk mengurangi nyeri haid yaitu melakukan terapi kompres hangat. Sesuai dengan teori yang dikemukakan Proverawati dan Misaroh (2019), yang menyatakan bahwa kompres hangat adalah pengompresan yang dilakukan dengan mempergunakan buli-buli panas atau botol air panas yang di bungkus kain yaitu secara konduksi dimana terjadi pemindahan panas dari buli-buli ke dalam tubuh sehingga menyebabkan pelebaran pembuluh darah dan terjadi

penurunan ketegangan

Hasil penelitian diatas sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Yumnan (2018) Tentang pengaruh abdominal stretching terhadap penurunan intensitas nyeri pada remaja, dimana hasil penelitian yang dilakukan dapat diketahui bahwa hampir setengahnya responden mengalami nyeri sedang yaitu sebanyak 23 responden (41%).

Berdasarkan hasil penelitian diatas dapat peneliti asumsikan bahwa Kejadian nyeri haid yang dialami oleh siswi-siswi tersebut disebabkan oleh beberapa factor diantaranya yaitu faktor gizi yang kurang, sering mengalami kecemasan sedang hingga berat, serta kurang melakukan kegiatan fisik. Untuk mengatasi hal tersebut Banyak cara yang dilakukan untuk menghilangkan atau menurunkan nyeri haid, baik secara farmakologis maupun non farmakologis, dalam hal ini tindakan atau perlakuan yang paling mudah dilakukan yaitu dengan nonfarmakologi seperti pemberian kompres hangat

2. Distribusi Frekuensi skala nyeri menstruasi setelah diberikan perlakuan kompres hangat

Berdasarkan hasil penelitian pada Tabel 4.2 menunjukkan bahwa Skala nyeri haid setelah diberikan terapi kompres hangat sebagian besar berada pada kategori ringan yaitu sebanyak 13 orang (62 %) dan sebagian kecil berada pada kategori tidak nyeri dan nyeri berat yaitu masing-masing sebanyak 4 orang (19 %).

Hasil penelitian diatas sesuai dengan teori Rima (2018) yang menyatakan bahwa pemberian kompres hangat dapat menurunkan nyeri dismenore karena pemberian panas akan menyebabkan terjadinya

pelebaran pembuluh darah sehingga dapat meningkatkan sirkulasi darah meredakan iskemia pada sel – sel miometrium, menurunkan kontraksi otot polos miometrium, dan meningkatkan relaksasi otot dan mengurangi nyeri akibat spasme atau kekakuan.

Hasil penelitian diatas sesuai dengan Penelitian yang dilakukan oleh Anis Nikmatul (2018), tentang pengaruh terapi kompres terhadap nyeri dismenore di SMK 10 November Semarang, didapatkan hasil tingkat nyeri dismenore pada mahasiswi AKPER Widya Husada Semarang setelah dilakukan pemberian kompres hangat yaitu sebanyak 1 mahasiswi (6,7%) mengalami penurunan menjadi tidak nyeri, 1 mahasiswi (6,7%) mengalami penurunan nyeri menjadi nyeri ringan dan 13 mahasiswi (86,6%) yang mengalami penurunan nyeri hebat menjadi nyeri sedang.

Berdasarkan hasil pemaparan diatas dapat peneliti asumsikan bahwa penurunan nyeri yang dialami oleh siswi siswi tersebut karna mereka melakukan kompres hangat yang dapat mempengaruhi intensitas nyeri *dismenore* yang dialami oleh remaja karena latihan tersebut akan merangsang produksi hormon endorphin sehingga dapat memberikan perasaan tenang dan daya tahan terhadap perasaan nyeri terutama nyeri menstruasi (*dismenore*).

3. **Menganalisa pengaruh terapi kompres hangat terhadap intensitas nyeri haid (*dismenore*) pada Remaja putri**

Pada tabel 4.3 terlihat bahwa hasil Analisis dengan uji wilcoxon didapatkan hasil setelah diberikan terapi kompres hangat terjadi penurunan nyeri menstruasi yaitu sebanyak 17 responden, nyeri

tetap yaitu sebanyak 4 responden sedangkan tidak ada responden yang mengalami peningkatan nyeri, hasil nilai $p = 0,001 < 0,05$ hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh terapi kompres hangat terhadap intensitas nyeri haid.

Hasil penelitian diatas sesuai dengan teori mulyati, 2014 bahwa kompres hangat dapat menurunkan intensitas nyeri menstruasi, Keuntungan dari kompres hangat yaitu meningkatkan aliran darah ke bagian tubuh yang mengalami cedera, meningkatkan pengiriman nutrisi dan pembuangan zat sisa, mengurangi kongesti vena didalam jaringan yang mengalami cedera, meningkatkan pengiriman leukosit dan antibiotik ke daerah luka, meningkatkan relaksasi otot dan mengurangi nyeri akibat spasme atau kekakuan, meningkatkan aliran darah, memberikan rasa hangat atau nyaman lokal dan peningkatan pergerakan zat sisa dan nutrisi.

Berdasarkan hasil diatas peneliti dapat simpulkan bahwa nyeri haid yang dirasakan masing masing responden dipengaruhi oleh faktor yang berbeda beda. Banyak usaha atau metode yang dapat dilakukan untuk penanganan nyeri haid (*dismenore*) yaitu dengan terapi farmakologi dan non farmakologi dalam penelitian ini, peneliti menggunakan terapi kompres hangat yang termasuk dalam terapi nonfarmakologi. Berdasarkan hasil Observasi sebelum dan sesudah latihan pada kelompok intervensi yang melakukan terapi kompres hangat terdapat penurunan intensitas nyeri haid pada responden. *Dysmenorrhea* dapat diatasi dengan melakukan kompres hangat. kompres hangat mempunyai keuntungan meningkatkan aliran darah ke suatu

area dan kemungkinan dapat turut menurunkan nyeri dengan mempercepat penyembuhan

B. Keterbatasan Peneliti

- a. Peneliti menyadari masih banyak terdapat kekurangan dari penelitian ini. Hal ini disebabkan karena adanya beberapa keterbatasan dalam melaksanakan penelitian.
- b. Pelaksanaan penelitian ini hanya menggunakan satu group intervensi saja dan tidak memiliki group pembandingan. Yaitu hanya menggunakan terapi kompres hangat dan tidak menggunakan terapi non-farmakologi lain yang dapat mempengaruhi hasil dari terapi kompres hangat.

KESIMPULAN, KETERBATASAN DAN

A. Kesimpulan

1. Distribusi frekuensi Skala nyeri haid sebelum diberikan kompres hangat sebagian besar berada pada kategori nyeri sedang yaitu sebanyak 12 orang dengan presentasi 57 %
2. Distribusi frekuensi Skala nyeri haid sebelum diberikan kompres hangat sebagian besar berada pada kategori nyeri ringan yaitu sebanyak 13 orang dengan presentasi 62 %
3. Ada pengaruh signifikan kompres hangat terhadap pengurangan rasa nyeri *disminore* yaitu dengan nilai $p \text{ value} = 0,001 < 0,05$

B. Saran.

a. Bagi peneliti

Hasil penelitian ini dapat dikembangkan dalam penelitian yang lebih luas cakupan bahasanya baik dengan menambah variable penelitian maupun melakukan penelitian dalam kawasan yang lebih luas sehingga lebih mendalam dan

representatif.

b. Bagi Tempat penelitian

Masih kurangnya pengetahuan remaja dan para guru mengenai nyeri menstruasi yang dapat menurunkan frekuensi aktivitas sehari-hari, oleh karena itu instansi pendidikan perlu mensosialisasikan informasi kesehatan tersebut guna membantu mengatasi masalah khususnya pada remaja putri terkait nyeri haid

c. Bagi responden

Pengetahuan yang baik bagi remaja tentang penanganan dismenore dengan menggunakan teknik farmakologi dan non farmakologi yang akan berpengaruh terhadap penurunan nyeri menstruasi

d. Bagi peneliti selanjutnya

Perlu dilakukan penelitian tentang terapi non farmakologis lain yang dapat digunakan untuk mengatasi *dismenore* pada remaja putri, misalnya dengan kombinasi penggunaan terapi musik atau aroma terapi pada saat melakukan kompres hangat dan Penelitian selanjutnya lebih mempersiapkannya dari jauh hari karena penelitian yang terkait kegiatan seperti Ujian nasional sudah ditentukan jadwal oleh pemerintah.

DAFTAR PUSTAKA

Anurogo, Dito & Wulandari,A 2011, *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*, CV Andi Offset , Jogjakarta.

Arikunto,Suharsimi.2017.*Pengembangan Instrumen Penelitian dan*

- Penilaian program.* Yogyakarta : Pustaka Pelajar
- Edisi ke 2, Jakarta, Salemba Medika.
- Efendi, Ferry. (2009). *Keperawatan Kesehatan Komunitas: Teori dan Praktik dalam Keperawatan.* Jakarta: Salemba Medika.
- Ningsih, Ratna. (2011). *Efektivitas Paket Pereda terhadap Intensitas Nyeri pada Remaja dengan Dismenore di SMAN Kecamatan Curup.* Tesis. Universitas Indonesia. <https://www.google.com/Efektivitas+Paket+Pereda+terhadap+Intensitas+Nyeri+pada+Remaja+dengan+Dismenore+di+SMAN+Kecamatan+Curup&h>. diunduh 8 Oktober 2021
- Eka Afriyanti, 2017 *Gambaran kejadian Kekurangan Energi Kronik pada Ibu hamil di Puskesmas Kasihan 1 Banti.* Yogyakarta. <http://repository.unjaya.ac.id/2347/2/EKA%20APRIANTI%20%281114180%29nonfull.pdf>. diunduh 5 Oktober 2021
- Notoatmodjo, S (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan.* Jakarta: Rineka Cipta.
- Fauziah, S. (2015). *Keperawatan Maternitas Volume 2: Persalinan.* Jakarta: Kencana. Indonesia, Jakarta
- Nursalam. (2017). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis.* Cet. 2. Jakarta: Salemba Medika.
- Kemenkes RI, 2016. *Profil kesehatan kementerian kesehatan republic Indonesia.* Jakarta
- Prawirohardjo, Sarwono. 2011. *Ilmu Kebidanan.* Jakarta. Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Kusmiyati, yuni dan Heni Puji Wahyuningsih. 2013. *Asuhan Ibu Hamil.* Yogyakarta : Fitramaya.
- Riset Kesehatan Dasar. 2018, tentang kejadian Dismenore pada remaja putri di Indonesia
- Kumalasari, dkk, 2012, *Kesehatan Reproduksi Untuk Mahasiswa Kebidanan dan Keperawatan,* Jakarta, Salemba Medika.
- Soetjiningsih, 2007, *Perkembangan Remaja,* Jakarta, Pustaka. Pelajar
- Kusmindarti, I., 2014, *Hubungan Kebiasaan Olahraga dengan Kejadian Dismenorea pada Remaja Putri di Komunitas Senam Aerobik Tri Widodo Basuki Jabo*
- Sugiyono. (2014). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D.* Bandung: CV Alfabeta.
- MojoanyarMojokerto, <https://jurnal.stikeswilliambooth.ac.id/index.php/Keb/article/view/221> diunduh 5 Oktober 2021
- Tamsuri, 2007, *Konsep dan Penatalaksanaan Nyeri,* Jakarta, EGC.
- Kusmiran, E., 2011, *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*
- Tarigan, Benny DJ., 2013, *Pengaruh Abdominal Stretching Exercise terhadap Intensitas Nyeri Menstruasi (dismenore) pada Remaja Putri Surabaya,* Akademi Kebidanan Griya Husada Surabaya, <http://repo.stikesicmejbg.ac.id/1>

[96/1/Aprilia%20Adi
%20Wulandari.pdf](#). diunduh 2
Oktober 2021

World Health Organization (WHO) ,
2012. tentang kejadian Dismenore
pada Remaja putri di Indonesia

PERPUSTAKAAN
STIKES HAMZAR LOMBOK TIMUR