

Pengaruh pemberian kompres hangat terhadap penurunan nyeri dismenore primer

The effect of giving warm compresses on reducing the pain of primary dysmenorrhea

Resti Septira¹, Belian Anugrah Estri^{2*}

^{1,2}Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta; Jl. Siliwangi Jl. Ringroad Barat No.63, Area Sawah, Nogotirto, Kec. Gamping, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa

Yogyakarta, telp./fax (0274)4469199 55592

¹restiseptiraa@gmail.com* ²belianestri@unisayogya.ac.id

ABSTRAK

Latar Belakang : *Dismenore* terjadi akibat pelepasan prostaglandin yang berlebihan yang mengakibatkan kenaikan kontraksi uterus sehingga terjadinya rasa nyeri. Di Yogyakarta pada wanita usia reproduktif sebanyak 52% mengalami dismenore dan 30% remaja putri mengatasi dismenore dengan minum obat-obatan dan belum mengetahui teknik pengurangan nyeri tanpa menggunakan obat. **Tujuan :** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian kompres hangat terhadap penurunan nyeri dismenore primer pada siswi kelas XI di MA Negeri 1 Sleman Yogyakarta. **Metode :** Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif *true eksperiment* dengan rancangan *two group pretest* dan *posttest*. Teknik pengambilan sampel secara *purposive sampling*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 30 responden terbagi dalam 15 kelompok eksperimen dan 15 kelompok kontrol. Instrumen yang digunakan yaitu skala nyeri NRS. Analisis data univariat dan bivariat dengan uji nonparametrik *Wilcoxon Signed Rank Test*. **Hasil :** Hasil analisis *Wilcoxon signed rank test* memperoleh Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar $0.001 < 0.05$ sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. **Kesimpulan :** Ada pengaruh pemberian kompres hangat terhadap penurunan nyeri *dismenore* pada siswi kelas XI di MA Negeri 1 Sleman Yogyakarta.

Kata kunci: Dismenore; Kompres hangat; Penurunan nyeri

Abstract

Background : *Dysmenorrhea* occurs due to the excessive release of prostaglandins, which increases uterine contractions and results in pain. In Yogyakarta, 52% of women of reproductive age experience dysmenorrhea, and 30% of young women overcome dysmenorrhea by taking medication and do not know techniques for reducing pain without using medication. **Research objective :** This research aimed to determine the effect of warm compresses on reducing the pain of primary dysmenorrhea in 11th female graders at MA Negeri 1 Sleman, Yogyakarta. **Methodology :** This research uses an authentic experimental quantitative approach with a two-group pretest and posttest design. The sampling technique uses a purposive sampling technique. The sample in this study consisted of 30 respondents: 15 experimental groups and 15 control groups. The instrument used in this research was the NRS pain scale. Univariate and bivariate research analysis using the nonparametric Wilcoxon signed rank test. **Results :** The results of the

Wilcoxon signed rank test analysis obtained an Asymp. Sig. (2-tailed) which is $0.001 < 0.05$. Therefore, from the test results, H_0 is rejected, and H_a is accepted.

Conclusion : *There is an effect of giving warm compresses on reducing dysmenorrhea pain in 11th female graders at MA Negeri 1 Sleman Yogyakarta.*

Keywords: *Dysmenorrhea, Warm compress, decreased pain*

PENDAHULUAN

Menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2018 kejadian *dismenore* di dunia sangat tinggi, rata-rata lebih dari 50% perempuan disetiap negara mengalami *dismenore*. Di negara-negara eropa *dismenore* terjadi pada 45-97% wanita dengan prevalensi terendah di Bulgaria (8,8%) dan tertinggi mencapai 94% dinegara Finlandia. Sementara di Indonesia 59.671 jiwa (54,89%) yang mengalami *dismenore* primer, dan 9.496 jiwa (9,36%) mengalami *dismenore* sekunder (Nurfadillah et al., 2021). Di Yogyakarta sendiri pada wanita usia reproduktif sebanyak 52% mengalami *dismenore* dan 30% remaja putri mengatasi *dismenore* dengan minum obat-obatan dan belum mengetahui teknik pengurangan nyeri tanpa menggunakan obat (Savitriyanti et al., 2020).

Dampak yang diakibatkan oleh *dismenore* primer berupa gangguan aktifitas, keterbatasan kehidupan sosial, performa akademik, serta aktivitas olahraga. *Dismenore* juga berdampak pada penurunan kualitas hidup. *Dismenore* primer juga dapat menyebabkan infertilitas dan gangguan fungsi seksual jika tidak ditangani, depresi, dan altresi aktivitas autonomik (Setianingsih & Widyawati, 2018).

Tingginya angka *dismenore* sering dianggap wajar dan remeh oleh diri remaja dan masyarakat, sehingga dapat mengakibatkan keterlambatan diagnosis *endometriosis* dan radang panggul kronik. Meskipun 80% kasus *dismenore* pada remaja putri disebabkan oleh faktor *intrinsic* uterus dan berhubungan erat dengan ketidakseimbangan hormone steroid seks tanpa kelainan organic dalam pelvis, walaupun jarang, dapat juga ditemukan *dismenore* sekunder dengan penyebab tersering adalah infeksi dan *endometriosis*, atau akibat kelainan organ pelvis seperti *adenomyosis*, *mioma uteri*, radang panggul kronik, tumor ovarium, atau polip *endometrium* (Intiyaswati, 2022). *Dismenore* umum terjadi pada mahasiswi di Midlands State University, dan hal ini berdampak signifikan terhadap aktivitas akademik mereka. Riwayat keluarga, siklus menstruasi teratur, nuliparitas, dan usia menarche yang lebih muda merupakan faktor risiko. Disarankan untuk lebih meningkatkan kesadaran termasuk studi mengenai dampak dan strategi pengelolaan manajemen *dismenore* (Nyirenda et al., 2023). Beberapa faktor lain yang mempengaruhi terjadi *dismenore* salah satunya adalah konsumsi makanan siap saji, hal ini diperkuat dengan penelitian (Annisa D. P. Hernanto , Arie A. Polim2, 2022) yaitu konsumsi *fast food* berhubungan dengan intensitas *dismenore*.

Salah satu cara yang dilakukan untuk mengatasi *dismenore* yaitu dengan melakukan kompres hangat. Prinsip dari kompres hangat dengan cara konduksi dengan menempelkan kompres kantong karet berisi air hangat, kemudian buli-buli air hangat akan berpindah ke bagian perut yang ditempelkan sehingga akan menurunkan nyeri *dismenore* yang dirasakan. Melalui pemberian panas, pembuluh-

pembuluh darah akan melebar, sehingga akan memperbaiki peredaran darah didalam jaringan tersebut.

Upaya penanganan dalam menghadapi kesehatan remaja diatur dalam UU nomor 36 tahun 2009 tentang kesehatan, mencantumkan tentang kesehatan reproduksi pada bagian keenam pasal 71 sampai dengan pasal 77. Pasal 77 ayat 3 menyatakan bahwa kesehatan reproduksi dilakukan dengan kegiatan promotive, preventif, kuratif, dan rehabilitative. Upaya yang dibentuk berupa program Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja (PKPR) yang berkembang sejak 2003. Pemerintah mewujudkan kesehatan pelajar dalam bentuk program UKS untuk meningkatkan kemampuan hidup sehat dalam lingkungan hidup (Kemenkes RI, 2015).

Peran bidan dalam menangani masalah gangguan reproduksi terutama pada dismenore primer dalam upaya pencegahan dan penanganan gangguan reproduksi, bidan merupakan fasilitator dalam mempromosikan kesehatan misalnya mengadakan penyuluhan mengenai menstruasi pada remaja dan nyeri yang timbul saat menstruasi.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilaksanakan pada bulan Januari 2023 di MA Negeri 1 Sleman Yogyakarta pada 15 orang siswi kelas XI, diperoleh sebanyak 13 siswi diantaranya mengalami *dismenore* dan mengatakan *dismenore* mengganggu aktivitas sehari-hari dan 9 orang siswi tidak melakukan intervensi apapun dalam mengatasi nyeri yang dirasakan. Siswi juga belum menggunakan terapi kompres hangat sebagai cara untuk menurunkan nyeri *dismenore*. Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk mengetahui lebih dalam tentang “Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Primer Pada Siswi Kelas XI Di MA Negeri 1 Sleman Yogyakarta”.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian *true eksperiment* dengan menggunakan *two group pretest* dan *posttest*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswi kelas XI di MA Negeri 1 Sleman Yogyakarta yang mengalami nyeri *dismenore* primer yang berjumlah 113 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *probability sampling* dengan teknik *simple random sampling* yaitu sampel yang diambil secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada pada populasi itu. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 30 responden. Dimana kelompok perlakuan kompres hangat berjumlah 15 orang dan kelompok kontrol berjumlah 15 orang yang diberikan informasi seputar *dismenore* berupa *leaflet*, kedua kelompok tersebut kemudian diobservasi terlebih dahulu kadar nyerinya saat menstruasi.

Instrument yang digunakan untuk pengumpulan data yaitu skala nyeri NRS. Analisa data univariat dan bivariat. Analisis univariat dalam penelitian ini disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi usia, usia menarche, intensitas nyeri *pretest* dan *posttest*. Analisis bivariat bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian kompres hangat terhadap *dismenore*. Uji normalitas menggunakan *Shapiro Wilk* memperoleh nilai kemaknaan (p) < 0.05. Teknik Analisa data menggunakan uji nonparametric *Wilcoxon Signed Rank Test*. Telah dilakukan Uji Etik pada tanggal 17 Juli 2023 dengan No .3064/KEP-UNISA/VII/2023.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Analisis Univariat

a. Usia responden

Tabel 1. Distribusi frekuensi responden berdasarkan usia

Usia	Kelompok intervensi		kelompok kontrol	
	Frekuensi	Presentase	Frekuensi	Presentase
16 tahun	2	13,3%	0	0%
17 tahun	13	86,7%	10	66,7%
18 tahun	0	0%	5	33,3%
Total	15	100%	15	100%

Sumber : data primer, 2023

Berdasarkan tabel 1, dapat diketahui bahwa usia responden yang mengalami nyeri *dismenore* primer berbeda-beda. Responden yang mengalami *dismenore* primer mayoritas berusia 17 tahun yaitu sebanyak 13 responden (86,7%) pada kelompok intervensi dan 10 responden (66,7%) pada kelompok kontrol.

b. Usia menarche

Tabel 2. Distribusi frekuensi responden berdasarkan menarche

Usia menarche	Kelompok intervensi		kelompok kontrol	
	Frekuensi	Presentase	Frekuensi	Presentase
11-13 tahun	14	93,3%	11	73,3%
14-15 tahun	1	6,7%	4	26,7%
Total	15	100%	15	100%

Sumber : data primer, 2023

Berdasarkan tabel 2, dapat diketahui bahwa usia responden saat mengalami menstruasi yang pertama kali berbeda-beda. Responden yang mengalami nyeri *dismenore* primer mayoritas mengalami *menarche* pada usia 11-13 tahun yaitu sebanyak 14 orang (93,3%) pada kelompok intervensi dan 11 responden (73,3%) pada kelompok kontrol.

c. Tingkat nyeri *dismenore pretest* dan *posttest* kelompok intervensi

Tabel 3. Distribusi frekuensi berdasarkan tingkat nyeri *pretest* dan *posttest* kelompok intervensi

Tingkat nyeri dismenore	Pretest		Posttest	
	Frekuensi	Presentase	Frekuensi	Presentase
Tidak nyeri	0	0%	0	0%
Nyeri ringan	2	13,3%	11	73,3%
Nyeri sedang	9	60,0%	4	26,7%
Nyeri berat	4	26,7%	0	0%
Nyeri sangat berat	0	0%	0	0%
Total	15	100%	15	100%

Sumber : data primer, 2023

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui bahwa responden pada kelompok intervensi pada pengukuran nyeri yang pertama (*pretest*) memiliki skala nyeri *dismenore* primer dengan kategori sedang sebanyak 9 responden (60,0%), nyeri berat sebanyak 4 responden (26,7%), nyeri ringan sebanyak 2 responden (13,3%), Sedangkan skala nyeri kelompok intervensi pada pengukuran nyeri yang kedua (*posttest*) memiliki kategori nyeri ringan

sebanyak 11 responden (73,3%) dan nyeri sedang sebanyak 4 responden (26,7%).

d. Tingkat nyeri *dismenore pretest* dan *posttest* kelompok kontrol

Tabel 4. Distribusi frekuensi berdasarkan tingkat nyeri *pretest* dan *posttest* kelompok kontrol

Tingkat nyeri dismenore	Pretest		Posttest	
	Frekuensi	Presentase	Frekuensi	Presentase
Tidak nyeri	0	0%	0	0%
Nyeri ringan	3	20%	5	33,3%
Nyeri sedang	10	66,7%	9	60,0%
Nyeri berat	2	13,3%	1	6,7%
Nyeri sangat berat	0	0%	0	0%
Total	15	100%	15	100%

Sumber : data primer, 2023

Berdasarkan tabel 4, dapat diketahui bahwa responden pada kelompok kontrol pada pengukuran nyeri yang pertama (*pretest*) memiliki skala nyeri *dismenore* primer dengan kategori nyeri sedang sebanyak 10 responden (66,7%), nyeri ringan sebanyak 3 responden (20%), dan nyeri berat sebanyak 2 responden (13,3%). Sedangkan skala nyeri kelompok kontrol pada pengukuran nyeri yang kedua (*posttest*) memiliki kategori sedang sebanyak 9 responden (60,0%), nyeri ringan sebanyak 5 responden (33,3%), nyeri berat sebanyak 1 responden (6,7%).

Analisis Bivariat

a. Uji Normalitas

Tabel 5. Hasil Uji Normalitas

Kelompok	Shapiro Wilk			
	Statistic	Df	Sig.	Status normalitas
Pre-test eksperimen	.790	15	.003	Tidak normal
Post-test eksperimen	.561	15	.000	Tidak normal
Pre-test kontrol	.763	15	.001	Tidak normal
Post-test kontrol	.758	15	.001	Tidak normal

Sumber : data primer, 2023

Pada tabel 5, dari hasil uji normalitas data menggunakan *shapiro-wilk* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol tingkat nyeri *dismenore pre-test* dan *post-test* data berdistribusi tidak normal karena nilai signifikansi <0,05. Sehingga untuk mengetahui pengaruh pemberian intervensi kompres hangat menggunakan uji nonparametric *Wilcoxon Signed Rank Test*.

b. Wilcoxon Signed Rank Test

Table 6. Hasil Uji *Wilcoxon Signed Rank Test*

		N	Mean rank	z	Asymp.Sig. (2-tailed)
Post-test tingkat nyeri dismenore kelompok eksperimen	Negative ranks	15	8.00	-3.453	.001
	Positive ranks	0	.00		
Pre-test tingkat nyeri dismenore kelompok eksperimen	Ties	0			
	Total	15			

Post-test tingkat nyeri dismenore kelompok kontrol	Negative ranks	7	4.00	-1.508	.132
Pre-test tingkat nyeri dismenore kelompok kontrol	Positive ranks	1	8.00		
	Ties	7			
	Total	15			

Sumber : Data primer, 2023

Berdasarkan tabel 6, didapatkan hasil *negative rank* atau selisih negatif antara nilai *pre-test* dan *post-test* tingkat nyeri *dismenore* eksperimen adalah 15, artinya terdapat penurunan nilai *pre-test* ke nilai *post-test* sebanyak 15 remaja putri dengan rata-rata penurunan 8.00, sedangkan *positive rank* atau selisih positif antara nilai *pre-test* ke nilai *post-test* dengan rata-rata peningkatan 0.00.

Pada hasil *negative rank* atau selisih negatif antara nilai *pre-test* dan *post-test* tingkat nyeri *dismenore* kontrol adalah 7, artinya terdapat penurunan nilai *pre-test* dan *post-test* sebanyak 7 remaja putri dengan rata-rata penurunan 4.00, sedangkan *positive rank* atau selisih positif antara nilai *pre-test* dan *post-test* kelompok kontrol adalah 1, artinya terdapat peningkatan nilai *pre-test* dan *post-test* sebanyak 1 remaja putri dengan rata-rata peningkatan 8.00.

Hasil uji statistic *Wilcoxon signed rank test* dapat diketahui nilai Asymp. Sig.(2-tailed) pada kelompok eksperimen sebesar 0.001, sedangkan kelompok kontrol sebesar 0.132. Karena nilai signifikansi pada kelompok kontrol 0.132 (>0.05) menunjukkan tidak ada pengaruh pemberian media leaflet pada kelompok kontrol. Sedangkan pada kelompok eksperimen nilai signifikansi 0.001 (<0.05), sehingga hipotesis (H_a) diterima dan hipotesis (H_0) ditolak. Maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh signifikan dengan pemberian kompres hangat terhadap penurunan tingkat nyeri *dismenore* primer pada siswi kelas XI di MA Negeri 1 Sleman Yogyakarta.

Pembahasan

a. Tingkat nyeri dismenore primer sebelum diberikan kompres hangat

Berdasarkan tabel 3, hasil analisis data *pre-test* kelompok intervensi mayoritas 9 siswi (60,0%) mengalami nyeri sedang, 4 siswi (26,7%) mengalami nyeri berat, dan 2 siswi (13,3%) mengalami nyeri ringan. Sedangkan pada tabel 4, hasil analisis data pada kelompok kontrol sebelum dikontrol dengan media *leaflet* mayoritas 10 siswi (66,7%) mengalami nyeri sedang, 3 siswi (20%) mengalami nyeri ringan, dan 2 siswi (13,3%) mengalami nyeri berat. Nyeri yang dirasakan siswi bersifat subjektif dan persepsi setiap individu tidak dapat disamakan karena hanya penderitalah yang dapat menggambarkan rasa nyerinya.

Hasil penelitian diatas sejalan dengan teori yang terdapat dalam Acheampong, dkk (2019) *dismenore* merupakan nyeri pada perut bagian bawah yang terjadi selama menstruasi. Seseorang yang mengalami *dismenore* tidak akan mengancam jiwa, tetapi hal tersebut bisa menyakitkan bagi banyak remaja yang merasakannya. *Dismenore* muncul akibat kontraksi disritmik

lapisan myometrium yang menampilkan satu atau lebih gejala mulai dari nyeri ringan hingga berat pada abdomen bagian bawah dan bawah pinggang.

Salah satu faktor yang mempengaruhi *dismenore* yaitu usia dan menarche. Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 1, responden yang mengalami menstruasi mayoritas berusia 17 tahun yaitu sebanyak 13 responden (86,7%) pada kelompok intervensi, dan 10 responden (66,7%) pada kelompok kontrol. Menurut Dwi Anjani, dkk (2022) hal ini dikarenakan semakin bertambahnya usia, produksi hormone prostaglandin meningkat yang menyebabkan terjadi kontraksi otot uterus sehingga banyak remaja merasakan sakit pada saat menstruasi seperti kram perut bagian bawah dan adanya rasa mual muntah. Usia remaja akhir menuju dewasa muda adalah 15-25 tahun yang merupakan usia dimana nyeri dismenore primer mencapai maksimal. Namun frekuensi nyeri dismenore akan menurun seiring bertambahnya usia karena adanya penurunan pada saraf rahim akibat penuaan.

Berdasarkan tabel 2, mayoritas responden mengalami menarche pada usia 13-14 tahun, yaitu sebanyak 14 responden (93,3%) pada kelompok intervensi, dan 11 responden (73,3%) pada kelompok kontrol. Seseorang yang mengalami *menarche* pada usia dini mempunyai resiko lebih tinggi mengalami dismenore dibandingkan dengan remaja *menarche* diusia normal. Hal ini sesuai dengan teori bahwa seseorang yang mengalami *menarche* di usia dini akan terjadi penyempitan pada uterus, dikarenakan organ-organ reproduksi belum berkembang dan berfungsi secara optimal sehingga akan menimbulkan rasa sakit pada saat menstruasi (Anjani et al., 2022). Apabila ada seseorang mengalami *dismenore* namun masa *menarche* nya di usia normal, hal tersebut didukung oleh faktor-faktor yang mempengaruhi lainnya seperti stress, konsumsi makanan cepat saji dan riwayat keluarga penderita kanker dengan adanya faktor genetik yang mempengaruhi kondisi ginekologi seseorang (Anjani et al., 2022).

b. Tingkat nyeri dismenore primer setelah diberikan kompres hangat

Berdasarkan tabel 3, hasil tingkat nyeri *dismenore post-test* kelompok intervensi mengalami penurunan, rata-rata 11 siswi (73,3%) mengalami nyeri ringan, dan 4 siswi (26,7%) mengalami nyeri sedang. Pada tabel 4, hasil tingkat nyeri *dismenore post-test* pada kelompok kontrol yaitu 9 siswi (60,0%) mengalami nyeri sedang, 5 siswi (33,3%) mengalami nyeri ringan, dan 1 siswi (6,7%) mengalami nyeri berat. Terdapat penurunan nyeri yang dirasakan pada kelompok kontrol tetapi tidak signifikan seperti kelompok intervensi.

Sesuai dengan penelitian Dwi Anjani, dkk (2022), menunjukkan adanya perbedaan tingkat nyeri dismenore pada *pre-test* dan *post-test* pemberian kompres hangat, dimana sebelum pemberian kompres hangat, 17 remaja putri (85,0%) mengalami nyeri sedang dan 3 remaja putri (15,0%) mengalami nyeri berat. Setelah pemberian kompres hangat, 9 remaja putri (45,0%) mengalami nyeri ringan, 9 remaja putri (45,0%) tidak mengalami nyeri, dan 2 remaja putri (10,0%) mengalami nyeri sedang.

Berdasarkan hasil penelitian dan penelitian terdahulu, peneliti berpendapat bahwa nyeri yang dirasakan siswi bersifat subjektif dan persepsi setiap individu tidak dapat disamakan karena hanya penderitalah yang dapat menggambarkan

rasa nyerinya. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi rasa nyeri saat menstruasi atau dismenore yaitu dengan melakukan terapi kompres hangat. Terapi kompres hangat merupakan tindakan dengan memberikan kompres hangat yang bertujuan memenuhi kebutuhan rasa nyaman, mengurangi atau membebaskan nyeri, mengurangi atau mencegah terjadinya spasme otot, dan memberikan rasa hangat (Sultoni, 2018).

Pada penelitian ini, peneliti memberikan kompres hangat kepada kelompok intervensi menggunakan buli-buli yang terbuat dari bahan karet (*Warm Water Zack*) yang telah diisi air hangat sebanyak 500ml dengan suhu air 36-40° C yang diukur menggunakan thermometer air dan dikompreskan pada perut bagian bawah atau simfisis pubis selama 15-20 menit kemudian dilakukan pengukuran skala nyeri yang diisi oleh responden. Prosedur dalam pemberian kompres hangat dalam penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sumiaty dkk (2021) memberikan kompres hangat pada bagian simfisis pubis yang dilakukan dengan menggunakan buli- buli berisi air hangat dengan suhu 40°C selama 15-20 menit dan dibalut dengan kain atau handuk, dimana terjadi perpindahan panas (konduksi) dari kantong karet kedalam perut yang akan melancarkan sirkulasi darah dan menurunkan ketegangan otot sehingga akan menurunkan nyeri yang dirasakan. Manfaat biologis kompres hangat dapat menyebabkan dilatasi pembuluh darah yang mengakibatkan peningkatan sirkulasi darah, menurunkan kekentalan darah, menurunkan ketegangan otot, meningkatkan metabolisme jaringan dan meningkatkan permeabilitas kapiler. Respon dari panas inilah yang digunakan untuk keperluan terapi pada berbagai kondisi dan keadaan yang terjadi didalam tubuh (Kozier B & Gleniora Erb, 2009). Kompres dingin atau panas tidak menghasilkan perubahan ambang toleransi nyeri tekanan. Namun, rasa sakit persepsi lebih rendah setelah pengobatan, sehingga penggunaan kompres hangat dapat mengurangi tingkatan nyeri pada saat nyeri (Dos-Santos et al., 2020).

Pada kelompok kontrol, peneliti memberikan informasi seputar dismenore menggunakan media *leaflet*. Terdapat responden yang mengalami penurunan tingkat nyeri pada kelompok kontrol dikarenakan terdapat pemicu lainnya yang kemungkinan mempengaruhi hasil penelitian dan tidak dapat peneliti kendalikan sepenuhnya, diantaranya kebiasaan olahraga, kualitas tidur, dan pola makan (Anjani et al., 2022). Selain itu, penurunan tingkat nyeri pada kelompok kontrol juga dapat disebabkan oleh distraksi atau pengalihan fokus. Distraksi sendiri diduga dapat menurunkan persepsi nyeri dengan menstimulasi sistem kontrol desenden yang mengakibatkan lebih sedikitnya stimulasi nyeri yang ditransmisikan ke otak. Pemberian informasi dengan media *leaflet* tidak dapat dijadikan sebagai cara yang digunakan untuk mengurangi nyeri menstruasi yang terjadi, tetapi hanya dapat meningkatkan pengetahuan seseorang akan sesuatu. Pemberian sumber informasi tentang sesuatu akan berpengaruh pada pengetahuan seseorang. Semakin banyak seseorang terpapar informasi maka pengetahuan seseorang akan semakin meningkat. Hal ini sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa cara yang dapat dilakukan untuk mengurangi nyeri saat menstruasi secara nonfarmakologis adalah kompres hangat, teknik relaksasi, stimulasi dan massase kutaneus, terapi es dan panas,

Trancutanneus Electric Nerve Stimulation (TENS), distraksi, dan hypnosis (Widowati et al., 2020).

c. Pengaruh pemberian kompres hangat terhadap penurunan nyeri dismenore

Pada tabel 6, berdasarkan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* pada dua kelompok penelitian, hasil nilai signifikansi kelompok kontrol adalah 0.132 dan kelompok eksperimen adalah 0.001 (<0.05), artinya H_0 ditolak dan H_a diterima. Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari pemberian kompres hangat terhadap penurunan tingkat nyeri dismenore.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Dwi Anjani, dkk (2022), diperolehnya nilai signifikansi 0.001 (<0.05), maka dapat disimpulkan terdapat pengaruh kompres hangat terhadap penurunan tingkat nyeri dismenore pada remaja putri di SMP Negeri 278 Jakarta. Efek dari kompres hangat ini dapat menyebabkan pelebaran pembuluh darah, membuat sirkulasi darah menjadi lancar dan suplai oksigen pada darah di endometrium pun tercukupi, sehingga dapat mengurangi nyeri dismenore primer. Didukung oleh penelitian Laily Nur dkk (2023) yang berjudul Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Terhadap Skala Nyeri Haid (Dismenore Primer) pada Remaja Putri di Sekolah Menengah Pertama di Wilayah Kerja Puskesmas Angsau yang menyebutkan bahwa ada pengaruh pemberian kompres hangat terhadap penurunan nyeri dengan hasil dimana $p\text{-value} < \alpha$ ($0,001 < 0,05$).

Dismenorea adalah kondisi ginekologis paling umum yang mempengaruhi 34-94% wanita muda. Strategi terapi konvensional yang ada untuk dismenorea memiliki efek samping potensial. Di antara terapi komplementer untuk rasa sakit, baskom air hangat adalah terapi termal yang banyak digunakan dalam memperbaiki gejala neuropati perifer dan meningkatkan kualitas hidup pasien. Subjek dengan dismenorea berhubungan dengan aktivitas sistem saraf otonom (ANS) yang berubah secara signifikan. Uji coba terkontrol secara acak yang mendaftarkan 68 mahasiswa dengan dismenorea menemukan baskom air hangat meningkatkan aktivitas ANS dan mengurangi keparahan nyeri. Selanjutnya, perubahan variabilitas denyut jantung berkorelasi positif dengan peningkatan keparahan nyeri (Ju et al., 2022).

Kompres hangat mampu menurunkan nyeri dismenore bagi remaja putri yang merasakannya di hari pertama, kedua hingga ketiga menstruasi. Terapi nonfarmakologi ini juga dapat mengurangi nyeri yang berhubungan dengan ketegangan otot lainnya. Berdasarkan hasil penelitian, sebelum diberikan intervensi tingkat nyeri dismenore yang dirasakan pada kelompok intervensi yaitu sebanyak 2 siswi (13,3%) mengalami nyeri ringan, dan setelah diberikan intervensi terdapat peningkatan yaitu sebanyak 11 siswi (73,3%) mengalami nyeri ringan. Hal ini sejalan dengan pendapat yang dikemukakan oleh Mahua (2018) bahwa kemungkinan penurunan tingkat nyeri dismenore disebabkan dampak dari fisiologis kompres hangat, dimana dampak fisiologis tersebut dapat melunakkan jaringan fibrosa, mampu merilekskan otot tubuh, memperlancar pembuluh darah, dan mampu menurunkan atau menghilangkan rasa nyeri. Kompres hangat di kombinasi menggunakan terapi musik dapat menurunkan tingkatan nyeri hal ini sejalan dengan penelitian (Ayunita, 2023), Terdapat efektivitas kombinasi terapi musik dan kompres hangat dalam

menurunkan nyeri haid (dismenore) pada remaja putri di MAN 13 Jakarta Selatan tahun 2022.

Terjadinya vasodilatasi menyebabkan aliran darah ke setiap jaringan khususnya yang mengalami radang dan nyeri bertambah dan diharapkan akan terjadinya penurunan nyeri pada sendi yang meradang. Sehubungan dengan adanya efek pada kesehatan, dalam pemberian kompres air hangat dan dingin mempengaruhi kardiovaskular dan sistem neuromuskuler menjelaskan efek termalnya dalam kaitannya dengan perubahan kadar zat serum terkait penyakit dan perubahan hemodinamik (Jiyeon et al., 2019). Terapi lain untuk mengurangi nyeri selain kompres menggunakan air hangat, dengan memberikan kompres hangat yang terbuat dari tanaman obat bawang, jahe, serai, dan kayu manis dapat mengurangi nyeri sendi (Widyastuti et al., 2021).

Dismenorea, terutama jika sudah parah, berhubungan dengan pembatasan aktivitas. Aktivitas dan ketidakhadiran di sekolah atau tempat kerja. Namun meskipun terdapat dampak besar terhadap kualitas hidup dan kesejahteraan mereka secara umum, hanya sedikit wanita penderita dismenore yang mencari pengobatan karena mereka yakin hal tersebut tidak akan membantu (Paliga & Horák, 2019). Penanganan nyeri dengan metode pemberian farmakologi untuk mengurangi nyeri disarankan bahwa peningkatan sekresi intrauterin prostaglandin F2 dan E2 bertanggung jawab atas nyeri panggul yang terkait dengan gangguan ini.

Gejala dismenore yang terkait adalah fisik dan / atau psikologis. Gejala fisiknya meliputi sakit kepala, lesu, gangguan tidur, payudara lembut, berbagai nyeri tubuh, nafsu makan terganggu, mual, muntah, sembelit atau diare, dan peningkatan buang air kecil, sedangkan gejala psikologisnya meliputi gangguan mood, seperti kecemasan, depresi dengan penggunaan analgesik (Itani Rania et al., 2021). Tingkat keparahan nyeri dismenore akan berpengaruh terhadap psikologis penderita, hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Mizuta et al., 2023) yang merupakan penelitian pertama yang menunjukkan hubungan antara tingkat keparahan dismenore dan kualitas hidup pada wanita Jepang, yang lebih cenderung mengalami perasaan negatif selama menstruasi. Tingkatan Nyeri yang dirasakan dan pemberian terapi yang berlangsung lama akan memberikan dampak ketergantungan apabila nyeri dismenorea muncul, sehingga alternatif pemberian kompres hangat menjadi solusi yang disarankan untuk penanganan nyeri.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil uji *Wilcoxon Signed Rank Test* bahwa ada pengaruh pemberian kompres hangat terhadap penurunan nyeri dismenore pemberian e pada siswi kelas XI di MA Negeri 1 Sleman Yogyakarta dengan hasil Asymp.Sig (2-tailed) sebesar 0.001 (<0.05). Jadi dapat disimpulkan bahwa hasil uji analisis data menunjukkan H_0 ditolak dan H_a diterima.

SARAN

Bagi MA Negeri 1 Sleman Yogyakarta diharapkan dapat menjadi acuan pustaka serta bahan bacaan bagi siswi terkait pengobatan nonfarmakologi dalam

mengurangi nyeri terutama dismenore dengan teknik kompres hangat. Diharapkan UKS di MA Negeri 1 Sleman Yogyakarta dapat menyediakan buli-buli hangat agar dapat digunakan sebagai intervensi ketika siswi mengalami dismenore.

Bagi remaja putri diharapkan dapat digunakan sebagai masukan atau informasi dan pengetahuan kepada siswi kelas XI di MA Negeri 1 Sleman Yogyakarta terkait terapi yang dapat mengurangi nyeri saat menstruasi sehingga tidak mengganggu aktifitas sehari-hari

DAFTAR PUSTAKA

- Anjani, D., Wahyuningsih, T., Mei Winarni, L., & Yatsi Madani, U. (2022). Pengaruh Pemberian Jahe Merah Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri DI SMP NEGERI 278 JAKARTA. *Nusantara Hasana Journal*, 2(5), Page.
- Annisa D. P. Hernanto , Arie A. Polim2, V. (2022). *Does Lifestyle Affect Dysmenorrhea Intensity? A Cross-Sectional Study*. 10(3). <https://inajog.com/index.php/journal/article/view/1559/768>
- Ayunita, P. (2023). View of Effectiveness of Giving a Combination of Music Therapy and Warm Compresses to Reduce Menstrual Pain (Dysmenorrhea). *Journal Of Complementary Nursing*, 03(2). <https://journals.sagamediaindo.org/index.php/JCN/article/view/153/94>
- Dos-Santos, G. K. A., Silva, N. C. de O. V. e, & Alfieri, F. M. (2020). Effects of cold versus hot compress on pain in university students with primary dysmenorrhea. *Brazilian Journal Of Pain*, 3(1), 25–28. <https://doi.org/10.5935/2595-0118.20200006>
- Intiyaswati. (2022). Pengaruh Pemberian Jahe Merah Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri. *Jurnal Kebidanan*, 11(2), 1–7. <https://doi.org/10.47560/keb.v11i2.375>
- Itani Rania, Soubra Lama, Karout Samar, Rahme Deema, Karout Lina, & Khojah M J Hani. (2021). Primary Dysmenorrhea: Pathophysiology, Diagnosis, and Treatment Updates. In *Korean Journal Of Family Medicine* (pp. 102–103).
- Jiyeon, A., Lee, I., & Yi, Y. (2019). The thermal effects of water immersion on health outcomes: An integrative review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(7). <https://doi.org/10.3390/ijerph16071280>
- Ju, W. S., Kan, W. C., & Shiao, C. C. (2022). Warm-water footbath improves dysmenorrhoea and heart rate variability in college students: a randomised controlled trial. In *Journal of Obstetrics and Gynaecology* (Vol. 42, Issue 5, pp. 1204–1210). <https://doi.org/10.1080/01443615.2021.1945007>
- Kemendes RI. (2015). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2014*.
- Kozier B, & Gleniora Erb. (2009). *Buku Ajar Praktik Keperawatan Klinis*. EGC.
- Mizuta, R., Maeda, N., Tashiro, T., Suzuki, Y., Oda, S., Komiya, M., & Urabe, Y. (2023). Quality of life by dysmenorrhea severity in young and adult Japanese females: A webbased cross-sectional study. *PLoS ONE*, 18(3 March), 1–16. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0283130>

- Nurfadillah, H., Maywati, S., & Aisyah, I. S. (2021). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Mahasiswi Universitas Siliwangi. *Jurnal Kesehatan Komunitas Indonesia*, 17(1), 247–256. <https://doi.org/10.37058/jkki.v17i1.3604>
- Nyirenda, T., Nyagumbo, E., Murewanhema, G., Mukonowenzou, N., Kagodora, S. B., Mapfumo, C., Bhebhe, M., & Mufunda, J. (2023). Prevalence of dysmenorrhea and associated risk factors among university students in Zimbabwe. *Women's Health*, 19. <https://doi.org/10.1177/17455057231189549>
- Paliga, M., & Horák, S. (2019). Relationship between endometriosis and vitamin D status – a review. *Clinical and Experimental Obstetrics and Gynecology*, 46(5), 674–678. <https://doi.org/10.12891/ceog4936.2019>
- Savitriyanti, E., Wahyuning, T., & Astuti, P. (2020). Hubungan Pengetahuan Tentang Dismenore Dengan Sikap Menghadapi Disminore Pada Siswi Kelas VIII SMP Negeri 3 Mlati.
- Setianingsih, Y. A., & Widyawati, N. (2018). Pengaruh Pemberian Jus Nanas dan Madu Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi (Dismenore) Pada Remaja Putri Di SMP Tri Tunggal Surabaya. 8(2).
- Widowati, R., Kundaryanti, R., & Ernawati, N. (2020). Pengaruh Pemberian Minuman Madu Kunyit Terhadap Tingkat Nyeri Mentruasi. *Jurnal Ilmu Dan Budaya*, 41(66), 7809–7924.
- Widyastuti, D., Ismahmudi, R., Burhanto, B., Fazalina, A. A., Fitri, A., Az-Zahra, F., & Astuti, P. P. (2021). Literature Review: Warm Compress with Medicine Plants to Reduce Joint Pain in The Elderly. *Proceedings of the International Conference on Nursing and Health Sciences*, 2(2), 127–132. <https://doi.org/10.37287/picnhs.v2i2.933>