

PENGARUH KOMPRES DINGIN TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI PADA WANITA YANG MENGALAMI DISMENORE DI RAYON IKABE TLOGOMAS

Fransiska Seingo¹⁾, Ni Luh Putu Eka Sudiwati²⁾, Novita Dewi³⁾

¹⁾ Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang

²⁾ Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang

³⁾ Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang

E-mail : fransiskaseingo30@gmail.com

ABSTRAK

Dismenore adalah kejadian yang bersamaan dengan menstruasi yang dirasakan berupa nyeri. Tindakan yang dapat dilakukan untuk mengurangi nyeri yaitu kompres dingin. Kompres dingin mempunyai keuntungan bisa dilakukan sendiri dan memberikan rasa nyaman. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh kompres dingin terhadap penurunan intensitas nyeri pada wanita dewasa yang mengalami nyeri *dismenore* di Rayon IKABE Tlogomas. Desain penelitian menggunakan *quasy eksperimen* dengan mendekati *pre-test pos-test desain*. Populasi dalam penelitian ini adalah wanita dewasa yang mengalami menstruasi yang memenuhi kriteria inklusi yaitu mengalami nyeri haid, tidak melakukan penanganan nyeri sebelumnya (minum obat pereda nyeri, jamu, kiranti, minyak kayu putih dll), dan belum pernah menikah. Teknik yang digunakan adalah *consecutive sampling* di dapatkan sampel sebanyak 20 dewasa awal dari 50 populasi. Instrumen menggunakan kusioner, metode analisa yang digunakan yaitu *wilcoxon signed rank test* dengan menggunakan SPSS. Hasil didapatkan *p-value*: $(0,000) < (0,050)$ artinya pemberian kompres dingin berpengaruh pada penurunan nyeri *dismenore*. Disarankan pada wanita dewasa yang mengalami *dismenore* untuk melakukan kompres dingin sebagai penanganan pertama dan peneliti selanjutnya diharapkan menggunakan kelompok kontrol sebagai pemanding efektifitas penurunan nyeri.

Kata Kunci : Dismenore, Kompres Dingin, Nyeri.

THE INFLUENCE OF COLD COMPRESS TO REDUCED THE INTENCITY OF WOMAN'S DYSMENORRHEA PAIN AT RAYON IKABE TLOGOMAS

ABSTRACT

Dysmenorrhea is an event that coincides with menstruation that is felt as pain. Actions taken to reduce pain are cold compresses. Cold compresses have the advantage of being self-made and providing a sense of comfort. The purpose of this study was to determine the effect of cold compress on the decrease in the intensity of understanding in adult women who experienced dysmenorrheal pain in Rayon IKABE Tlogomas. The research design uses experimental quasy by approaching pre-test post-test design. The population in this study were adult women who experienced menstruation that fulfilled the inclusion criteria of experiencing menstrual pain, did not do previous pain subscriber (taking pain medication, herbal medicine, kiranti, eucalyptus oil etc), and never married. With the consecutive sampling technique in getting the sample of 20 early adults from 50 population. Instrument using kusioner, analysis method used is wilcoxon signed rank test by using SPSS. The results obtained P.value: (0.000) <(0.050) concluded giving cold compress effect on dysmenorrhea pain decrease. It is advisable for adult women with dysmenorrhea to perform cold compresses as first impetus and subsequent investigators are expected to use the control group as a comparison of the effectiveness of pain reduction.

Keywords: *Dysmenorrhea, Cold Compress, Pain.*

PENDAHULUAN

Menstruasi adalah peristiwa keluarnya darah dari vagina karena meluruhnya lapisan dinding rahim yang banyak mengandung pembuluh darah (endometrium) pada sel telur tidak dibuahi (sel telur yang hanya dimiliki oleh perempuan) hanya keluar sebulan sekali dan apabila tidak ada pembuahan misalnya melalui hubungan seksual maka

14 hari kemudian sel telur itu akan gugur bersama dengan darah pada lapisan dinding rahim yang sebelumnya menebal. Hal ini biasanya berlangsung kurang lebih 3-7 hari. Siklus menstruasi dapat dipengaruhi oleh kondisi tertentu seperti stress, pengobatan dan latihan. Menstruasi merupakan bagian dari proses reguler yang mempersiapkan tubuh wanita setiap bulannya untuk kehamilan (Kozier, 2009). Setiap wanita memiliki

pengalaman menstruasi yang berbeda-beda sebagian wanita mendapatkan menstruasi tanpa keluhan apapun namun tidak sedikit dari mereka mendapatkan keluhan berupa *dismenore* (Priscilla & Ningrum, 2012).

Dismenore dalam bahasa Indonesia adalah nyeri menstruasi. Sifat dan derajat rasa nyeri ini bervariasi mulai dari yang ringan sampai yang berat. Dampak jika *dismenore* tidak ditangani adalah gangguan aktifitas sehari-hari, intertilitas (kemandulan) keadaan tersebut menyebabkan menurunnya kualitas hidup wanita sebagai contoh wanita yang mengalami *dismenore* tidak dapat berkonsentrasi dalam belajar dan bekerja (Ningsih, 2011). Hampir semua wanita mengalami rasa tidak enak pada perut bagian bawah saat menstruasi. Uterus atau rahim terdiri atas otot yang juga berkontraksi dan relaksasi. Umumnya kontraksi otot uterus tidak dirasakan namun kontraksi yang hebat dan sering menyebabkan aliran darah keuterus terganggu sehingga timbul rasa nyeri (Marlinda & Purwaningsih, 2013).

Angka kejadian *dismenore* didunia sangat besar. Rata-rata 50% perempuan disetiap negara mengalami *dismenore*. Di Amerika Serikat diperkirakan 45-90% perempuan mengalami *dismenore* yaitu 12% nyeri berat, 37% nyeri sedang, 49% nyeri ringan. Di Indonesia angka kejadian *dismenore* sebesar 64,25 % yang terdiri dari 54,89% *dismenore* primer dan 9,36 % *dismenore* sekunder (Marni, 2014).

Penanganan nyeri dapat dilakukan dengan cara farmakologi dan non farmakologi. Manajemen nyeri non farmakologis dapat dilakukan untuk membantu untuk mengurangi nyeri secara tepat dan tidak memerlukan waktu yang lama dan biaya yang mahal. Secara farmakologi dapat diberikan obat penurunan nyeri atau analgesik sedangkan dengan cara non medis dapat dilakukan dengan tehnik relaksasi dan distraksi. Salah satu cara teknik distraksi adalah distraksi visual/ pengelihatan, distraksi audio/pendengaran sedangkan dengan tehnik relaksasi adalah dengan mengajarkan cara napas dalam dan pemberian kompres. Kompres dibagi menjadi dua yaitu kompres hangat dan kompres dingin (Sulistyo 2013:85).

Kompres dingin bekerja dengan menstimulasi permukaan kulit untuk mengontrol nyeri. Terapi dingin yang diberikan mempengaruhi impuls yang dibawa oleh serabut taktil A-Beta untuk lebih mendominasi sehingga akan menutup impuls nyeri akan terhalangi (Purnamasari, 2014). Kompres dingin dapat diletakan pada daerah yang terasa nyeri biasanya pada bagian pinggang, perut bagian bawah atau lipatan paha ketika ada kontraksi dengan menggunakan buli-buli dingin yang diisi dengan air dingin dengan suhu 15-18°C selama 5-10 menit karena suhu air sudah turun dan harus diganti (Potter dan Perry, 2005).

Kompres dingin efektif terhadap penurunan tingkat nyeri sejalan dengan penelitian Gayatri, Misrawati, Triutami (2014) yang berjudul "Perbandingan efektifitas kompres dingin dan kompres hangat terhadap penurunan *dismenore* pada remaja putri " menyimpulkan terdapat perbedaan yang signifikan antara kompres hangat dan kompres dingin terhadap penurunan *dismenore* dan kelompok kompres dingin lebih efektif dibandingkan kompres hangat. Penelitian lain yang dilakukan Lilin dan Ratnasari (2015) yang berjudul "Pengaruh kompres dingin terhadap penurunan nyeri persalinan kala 1 fase aktif di Kabupaten Lamongan" menyimpulkan bahwa sebelum dilakukan kompres dingin rata-rata ibu mengalami nyeri setelah dilakukan kompres dingin terjadi penurunan nyeri. Adapapun manfaat dalam penggunaan kompres dingin adalah dapat menurunkan aliran darah ke daerah tubuh yang mengalami cedera atau mengalami nyeri dan dalam penggunaan kompres dingin mempunyai keuntungan yaitu tidak mengeluarkan biaya mahal dan bisa dilakukan sendiri dirumah.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan pada 26 Mei 2016 di Rayon IKABE Tlogomas yaitu 10 wanita yang mengalami menstruasi dan 8 diantaranya mengatakan merasakan *dismenore* dan 2 lainnya mengatakan tidak mengalami nyeri, 8 tersebut mengatakan tidak

melakukan penanganan apapun atau minum obat penghilang nyeri.

Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh kompres dingin terhadap penurunan intensitas nyeri pada wanita dewasa yang mengalami nyeri *dismenore* di Rayon IKABE Tlogomas.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian menggunakan desain *quasy eksperimen* dengan menggunakan pendekatan *pretest and posttest design*. Populasi dalam penelitian ini adalah wanita dewasa yang mengalami menstruasi dan merasakan nyeri *dismenore* sebanyak 50 wanita di Rayon IKABE Tlogomas Malang. Sampel dalam penelitian ini adalah wanita dewasa yang memenuhi kriteria inklusi yaitu telah mengalami menstruasi dan merasakan nyeri haid, tidak melakukan penanganan nyeri sebelumnya (minum obat pereda nyeri, minyak kayu putih, minum jamu, kiranti, teknik realokasi/distraksi dll), dan belum menikah dengan penentuan sampel menggunakan teknik *consecutive sampling* didapatkan 20 sampel yang sudah memenuhi syarat.

Variabel independen dalam penelitian ini yaitu kompres dingin, sedangkan untuk variabel dependen yaitu penurunan intensitas nyeri. Instrumen yang digunakan dalam pengumpulan data adalah kuisioner. Metode analisa data

yang di gunakan yaitu *wilcoxon signed ranks test* dengan menggunakan SPSS. Lokasi penelitian di lakukan di lingkungan Tlogomas dengan menemui responden ke masing-masing kos, penelitian di lakukan pada bulan Juni sampai Agustus.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Tingkat Nyeri *Dismenore* Sebelum Diberikan Kompres Dingin.

Tingkat Nyeri	f	(%)
Tidak Nyeri	0	0
Nyeri Ringan	0	0
Nyeri Sedang	6	30,0
Nyeri Berat Terkontrol	14	70,0
Nyeri Berat Tidak Terkontrol	0	0
Total	20	100

Berdasarkan Tabel 1 diketahui lebih dari separuh (70,0%) responden mengalami nyeri berat terkontrol sebelum diberikan kompres dingin di Rayon IKABE Tlogomas.

Berdasarkan Tabel 2 diketahui lebih dari separuh (60,0%) responden mengalami nyeri sedang sesudah diberikan kompres dingin di Rayon IKABE Tlogomas.

Tabel 2. Tingkat nyeri *dismenore* sesudah diberikan kompres dingin di rayon IKABE Tlogomas.

Tingkat Nyeri	f	(%)
Tidak Nyeri	0	0
Nyeri Ringan	6	30,0
Nyeri Sedang	12	60,0
Nyeri Berat Terkontrol	2	10,0
Nyeri Berat Tidak Terkontrol	0	0
Total	20	100

Berdasarkan tabel 3 didapatkan sebelum pemberian kompres dingin sebanyak 14 (70,0%) responden yang mengalami nyeri berat terkontrol sedangkan sesudah pemberian kompres sebanyak 9 (45,0%) responden mengalami nyeri sedang.

Penelitian ini menggunakan uji *wilcoxon signed rank test* untuk menentukan pengaruh data yang menggunakan desain *quasy eksperimen*, sedangkan keapsahaan data dilihat dari tingkat signifikasi *p-value* kurang dari 0,050. Hasil uji *wilcoxon signed rank test* membuktikan bahwa *p value* = (0,000) < (0,050) yang artinya “pemberian kompres dingin berpengaruh terhadap penurunan intensitas nyeri pada wanita dewasa yang mengalami *dismenore* di Rayon IKABE Tlogomas”. Sedangkan didapatkan nilai $Z = (-3,750)$ yang artinya pemberian kompres dingin mampu menurunkan intensitas nyeri 3,75 kali lebih cepat pada wanita

dewasa yang mengalami *dismenore* di Rayon IKABE Tlogomas.

Tabel 3. Pengaruh Kompres Dingin Terhadap Penurunan Nyeri *Dismenore* Di Rayon IKABE Tlogomas.

Pengaruh Kompres Dingin terhadap Penurunan Intensitas Nyeri	Intensitas Nyeri Sesudah					Total	p value	z value
	Tidak nyeri	Nyeri ringan	Nyeri sedang	Nyeri berat	Nyeri berat terkontrol			
Intensitas Tidak nyeri	0	0	0	0	0	0	0,000	-3,750
Nyeri Nyeri	0	0	0	0	0	0		
Sebelum ringan								
Nyeri ringan	0	3	3	0	0	6		
sedang								
Nyeri sedang	0	15,0%)	(15,0%)	0	0	(30,0%)		
ringan								
Nyeri berat	0	0	0	0	0	0		
Nyeri berat	0	3	9	2	0	14		
Nyeri berat	0	3	9	2	0 (0,0%)	14		
terkontrol		(15,0%)	(45,0%)	(10,0%)		(70,0%)		
Total	0	6	12	2	0 (0,0%)	20		
		(30,0%)	(60,0%)	(10,0%)		(100%)		

Intensitas Nyeri Sebelum Diberikan Kompres Dingin Pada Wanita Dewasa Yang Mengalami *Dismenore*

Berdasarkan Tabel 1 sebanyak 14 (70,0%) responden mengalami nyeri berat terkontrol dan sebanyak 6 (30%) responden merasakan nyeri sedang sebelum diberikan kompres dingin di Rayon IKABE Tlogomas. Adapun data responden yang mengalami nyeri berat terkontrol yaitu sebanyak 7 (35,0%) berumur 23 tahun dengan siklus menstruasi normal atau dalam jangka waktu 28 hari sebanyak 11 (55%) responden dan lama menstruasi yang

dialami selama 5 hari sebanyak (25%) responden.

Faktor yang mempengaruhi responden mengalami nyeri berat terkontrol yaitu kelelahan, kontraksi vagina disebabkan vaginanya masih kecil yang mengakibatkan darah menstruasi sulit keluar dan hormon estrogen yang berlebihan sehingga menyebabkan kontraksi rahim menjadi berlebihan. Hal tersebut sesuai dengan penjelasan Ningsih (2011), mengemukakan penyebab nyeri *dismenore* oleh hormon prostaglandin F2 α (PGF2 α) yang merupakan stimulan kontraksi

miometrium yang kuat oleh endometrium pada 48 jam pertama, selain itu saat peningkatan PGF2 α dalam endometrium diikuti dengan penurunan progesteron yang menyebabkan vasokonstriksi pembuluh darah. Peningkatan kadar prostaglandin akan mengakibatkan peningkatan tonus miometrium dan kontraksi uterus yang berlebihan sehingga menyebabkan nyeri pada saat menstruasi. Dalam keadaan yang normal, nyeri *dismenore* hanya membuat wanita merasa sakit dan tidak nyaman. Tetapi dalam keadaan yang parah, nyeri *dismenore* bisa membuat wanita tidak dapat bekerja dan harus beristirahat, nyeri sering bersamaan dengan rasa mual, sakit kepala, perasaan mau pingsan dan lekas marah.

Dismenore merupakan kejadian nyeri saat menstruasi yang terjadi karena adanya kontraksi distriktik lapisan miometrium yang menampilkan satu atau lebih gejala mulai dari gejala ringan hingga berat. Nyeri timbul tidak lama atau bersamaan dengan permulaan haid dan berlangsung dengan beberapa waktu. Gejala nyeri berat terkontrol seperti seseorang mulai merespon nyeri dengan merintih dan menekan-nekan bagian yang terasa nyeri dan diperlukan obat penghilang rasa nyeri tanpa meninggalkan aktivitasnya. Kejadian nyeri saat *dismenore* dialami pada bagian perut bawah yang bisa menjalar ke punggung bagian bawah dan tungkai, nyeri dirasakan sebagai kram yang hilang

timbul atau sebagai nyeri yang terus menerus dapat berlangsung beberapa jam dan berapa hari gejala-gejala yang menyertai seperti mual muntah, sakit kepala, diare dan meningkatnya emosional (Marni, 2014). Derajat nyeri kurang setelah keluar darah yang cukup banyak. Penyebabnya bermacam - macam dari meningkatnya prostaglandin sampai perubahan hormonal ketika mulai haid dan juga kecemasan yang berlebihan.

Berdasarkan data maka dinyatakan sebelum diberikan kompres dingin responden mengalami nyeri berat terkontrol pada saat *dismenore* dikarenakan belum melakukan tindakan pengobatan seperti pemberian kompres dingin, sehingga diharapkan responden yang mengalami nyeri saat *dismenore* perlu melakukan kompres dingin agar mempercepat penuruna rasa nyari yang dialami.

Berdasarkan data diketahui bahwa wanita dewasa keseluruhan memiliki pengalaman nyeri *dismenore* sebelumnya. Apabila wanita sejak lama sering mengalami serangkaian episode nyeri maka akan lebih mudah bagi wanita untuk menginterpretasikan sensasi nyeri. Hal ini menyebabkan wanita akan lebih siap untuk melakukan tindakan-tindakan yang diperlukan untuk menghilangkan nyeri seperti melakukan tindakan kompres dingin.

Intensitas Nyeri Sesudah Pemberian Kompres Dingin Pada Wanita Dewasa Yang Mengalami *Dismenore*

Berdasarkan Tabel 2 sebanyak 12 (60,0%) responden mengalami nyeri sedang sesudah diberikan kompres dingin di Rayon Ikabe Tlogomas. Diketahui juga sebanyak (30%) responden mengalami nyeri ringan dan sebanyak (10%) responden mengalami nyeri berat terkontrol. Berdasarkan data dapat dipahami bahwa terdapat penurunan intensitas nyeri sesudah diberikan kompres dingin. Kompres dingin merupakan metode yang menggunakan cairan atau alat yang dapat menimbulkan sensasi dingin pada bagian tubuh yang mengamali nyeri.

Diketahui setelah pemberian kompres dingin responden mengalami penurunan rasa nyeri, sehingga kompres dingin bermanfaat bagi responden yang mengalami *dismenore* untuk menurunkan rasa nyeri yang dirasakan. Rasa nyeri yang dialami responden mengamami penurunan apabila ada tindakan untuk melakukan penyembuhan dengan cara memberikan kompres dingin pada bagian yang mengalami nyeri akibat *dismenore*.

Kegunaan kompres dingin untuk mengurangi perdarahan serta edema yang menimbulkan efek analgetik dengan memperlambat hantaran sehingga implus nyeri mencapai otak lebih sedikit. Mekanisme kompres dingin, membantu proses vasokonstriksi (pembuluh darah menguncup) dan penurunan metabolik,

membantu mengontrol perdarahan dan mengurangi nyeri. Muttaqin (2011), menjelaskan kompres dingin dapat menurunkan prostaglandin yang memperkuat sensitivitas nyeri dan subkutan lain pada tempat cedera dengan menghambat proses inflamasi.

Berdasarkan data diketahui (30%) wanita dewasa mengalami nyeri ringan, hal tersebut dikarenakan kompres dingin dapat mengurangi aliran darah ke suatu bagian dan mengurangi perdarahan edema yang diperkirakan menimbulkan efek analgetik dengan memperlambat kecepatan hantaran saraf sehingga impuls nyeri yang mencapai otak lebih sedikit. Cara melakukan kompres dingin yaitu dengan memasukkan air es atau air dingin ke kedalam sebuah kirbat es, kompres menggunakan air dingin dilakukan didekat lokasi nyeri, disisi tubuh yang berlawanan tetapi berhubungan dengan lokasi nyeri, atau dilokasi yang terletakn antara otak dan lokasi nyeri. Pemberian kompres menggunakan air dingin dapat dilakukan dalam waktu 5-10 menit dan 20-30 menit (Potter & Perry, 2005).

Pada tindakan kompres dingin dapat memberikan efek fisiologis, seperti menurunkan respon inflamasi jaringan, menurunkan aliran darah, dan mengurangi edema. Semakin tinggi kadar *endorphin* seseorang, semakin ringan rasa nyeri yang dirasakan. Produksi *endorphin* dapat ditingkatkan melalui stimulasi kulit salah satunya dengan tindakan kompres dingin

(Smeltzer, 2004). Hasil penelitian menunjukkan bahwa kompres dingin dapat digunakan sebagai alternatif pilihan untuk menurunkan intensitas nyeri pada wanita yang mengalami *dismenore* yang relatif tidak menimbulkan efek samping.

Pengaruh Kompres Dingin Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Wanita Dewasa Yang Mengalami Dismenore

Berdasarkan Tabel 3 didapatkan bahwa nilai p value = $(0,000) < (0,050)$ yang artinya “pemberian kompres dingin berpengaruh terhadap penurunan intensitas nyeri pada wanita dewasa yang mengalami *dismenore* di Rayon IKABE Tlogomas”. Sedangkan didapatkan nilai $Z = (-3,750)$ yang artinya pemberian kompres dingin mampu menurunkan intensitas nyeri 3,75 kali lebih cepat pada wanita dewasa yang mengalami *dismenore*. Hasil tabulasi silang membuktikan sebelum diberikan kompres dingin (70%) wanita dewasa mengalami nyeri berat terkontrol sedangkan sesudah diberikan kompres dingin terdapat penurunan intensitas nyerisebanyak (60%) wanita mengalami nyeri sedang di Rayon IKABE Tlogomas.

Kompres dingin bekerja dengan menstimulasi permukaan kulit untuk mengontrol nyeri. Terapi dingin yang diberikan mempengaruhi impuls yang dibawa oleh serabut taktil A-Beta untuk lebih mendominasi sehingga akan menutup impuls nyeri akan terhalangi.

Kompres dingin dapat diletakan pada daerah yang terasa nyeri biasanya pada bagian pinggang, perut bagian bawah atau lipatan paha ketika ada kontraksi dengan menggunakan buli-buli dingin yang diisi dengan air dingin dengan suhu $15-18^{\circ}\text{C}$ selama 5-10 menit karena suhu air sudah turun dan harus diganti (Potter dan Perry, 2005).

Pemberian kompres dingin pada wanita yang mengalami *dismenore* dilakukan pada bagian abdomen di uterus. Efek terapeutik pemberian kompres dingin adalah vasokonstriksi untuk menurunkan aliran darah ke daerah tubuh yang mengalami cedera, mencegah terbentuknya edema, mengurangi inflamasi, anestesi lokal untuk mengurangi nyeri lokal, metabolisme sel menurun untuk mengurangi kebutuhan oksigen pada jaringan dan viskositas darah meningkat untuk meningkatkan koagulasi darah pada tempat cedera. Pemberian kompres dingin pada penurunan nyeri memberikan rasa nyaman, menormalkan sirkulasi darah, mengatasi nyeri dan bisa menghilangkan rasa sakit (Kozier, 2009).

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Ratnasari (2015), membuktikan terdapat perbedaan rasa nyeri yang dialami responden sebelum dengan sesudah diberikan kompres dingin, hal ini membuktikan bahwa kompres dingin berpengaruh secara signifikan terhadap penurunan nyeri dikarenakan kompres dingin dapat

menurunkan aliran darah ke daerah tubuh yang mengalami nyeri. Kompres dingin yang mengurangi intensitas nyeri dikarenakan oleh kadar *endorphin* seseorang, semakin tinggi kadar *endorphin* maka semakin ringan rasa nyeri yang dirasakan. Produksi *endorphin* dapat ditingkatkan melalui stimulasi kulit. Stimulasi kulit salah satunya yaitu dengan tindakan kompres dingin. Mekanisme penurunan nyeri dengan pemberian kompres dingin berdasarkan atas teori *endorphin*. *Endorphin* merupakan zat penghilang rasa nyeri yang diproduksi oleh tubuh. Semakin tinggi kadar *endorphin* seseorang, semakin ringan rasa nyeri yang dirasakan. Produksi *endorphin* dapat ditingkatkan melalui stimulasi kulit. Stimulasi kulit meliputi *massase*, penekanan jari-jari dan pemberian kompres hangat atau dingin.

KESIMPULAN

- 1) Sebelum diberikan kompres dingin lebih dominan (70,0%) wanita dewasa yang mengalami *dismenore* mengalami nyeri berat terkontrol di Rayon IKABE Tlogomas.
- 2) Sesudah diberikan kompres dingin lebih dominan (60,0%) % wanita dewasa yang mengalami *dismenore* mengalami nyeri sedang di Rayon IKABE Tlogomas.
- 3) Uji *wilcoxon signed ranks test* dinyatakan “pemberian kompres

dingin berpengaruh terhadap penurunan intensitas nyeri pada wanita dewasa yang mengalami *dismenore* di Rayon IKABE Tlogomas dengan *p value* $(0,000) < (0,050)$. Pemberian kompres dingin mampu menurunkan nyeri pada wanita dewasa yang mengalami *dismenore* karena efek kompres dingin menurunkan aliran darah ke daerah tubuh yang mengalami cedera sehingga memberi rasa nyaman dan menghilangkan rasa sakit pada bagian yang nyeri.

SARAN

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dalam melakukan penelitian yang sama memberikan perlakuan kompres dingin harus lebih dari satu kali dan menggunakan kelompok kontrol sebagai pembanding efektifitas penurunan nyeripada wanita dewasa yang mengalami *dismenore*.

DAFTAR PUSTAKA

- Kozier, Barbara et al. 2009. *Buku Ajar Praktik Keperawatan Klinis*. Ed. 5. Jakarta : EGC.
- Ratnasari Eka. 2015. *Pengaruh Kompres Dingin Terhadap Penurunan Nyeri Persalinaan Kala I Fase Aktif di BJS Ny.Mujiyati di*

- Kabupaten Lamongan. Vol.11,
No.2 : 143- 150.*
- Marni. 2014. *Perbedaan antara relaksasi dan kompres terhadap penurunan skala nyeri haid pada mahasiswa di Akper Giri Satria Husada Wonogiri, vol. 1, no. 2, hh. 91-98.*
- Marlinda, & Purwaningsih, P. 2013. *Pengaruh senam dismenore terhadap penurunan dismenore pada remaja putri di Desa Sidoarjo Kecamatan Pati. vol. 1, no, 2, hh. 118-123.*
- Ningsih, R . 2011. *Efektifitas paket pereda terhadap intensitas nyeri pada remaja dengan dismenore di SMAN Kecamatan Curup', tesis, Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia.*
- Potter & Perry .2005. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan : KonsepProsesdanPraktikvolume 2.Edisi 4. Jakarta : Penerbit Buku Kedokteran EGC.*
- Priscilla, V & Ningrum, D. 2012. *Perbedaan pengaruh teknik relaksasi nafas dalam dan kompres hangat dalam menurunkan dismenore pada remaja SMA Negeri 3 Padang, vol. 8, no. 2, hh. 187-195.*
- Rohmawati S & Ekawati H .2014. *perbedaan pemberian kompres hangat dan aroma terapi terhadap penurunan nyeri menstruasi(dismenore)pada siswi kelas XI Smk negri 1 kerangnugin.Vol.0I NO.XVII. <http://stikesmuhla.ac.id/pdf> diakses pada tanggal 15 maret 2016.*
- Smeltzer & Bare. 2002. *Buku ajar keperawatan medikal bedah. Eds.8.Jakarta: EGC.*
- Sulistyo, A. 2013. *Konsep & Proses keperawatan Nyeri .Yogyakarta : Ar- Ruzz Media.*