

Pengaruh Senam Dismenore Dan Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Haid (Dismenore) Pada Remaja Putri Di Sma N 1 Sorkam Barat

Nuraisyah Hutagalung¹, Trisno Susilo², Yeni Vera³

¹S1 Fisioterapi, Stikes Siti Hajar, Medan, Indonesia

²Fisioterapi, Stikes Siti Hajar, Medan, Indonesia

³Fisioterapi, Stikes Siti Hajar, Medan, Indonesia

Email: ¹* asiyah3stikes.sitihajar@gmail.com

Abstrak–Dismenore adalah gangguan menstruasi berupa rasa sakit atau nyeri hebat pada bagian bawah perut yang disebabkan oleh aktifitas prostaglandin, dimana saat menstruasi lapisan rahim yang rusak dikeluarkan dan digantikan oleh senyawa baru yang disebut prostaglandin. Senyawa prostaglandin ini menyebabkan otot-otot rahim berkontraksi. Umumnya kontraksi otot uterus tidak dirasakan, namun kontraksi yang hebat dan sering menyebabkan aliran darah ke uterus terganggu sehingga timbul rasa nyeri sehingga dapat mengganggu aktifitas sementara. Dismenore dapat ditangani dengan terapi non-farmakologis berupa senam dismenore dan kompres hangat dalam menurunkan tingkat nyeri dismenore. Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat pengaruh senam dismenore dan kompres hangat dalam menurunkan tingkat nyeri dismenore. Metode: Desain penelitian ini menggunakan quasi experiment dengan two group pre-post test dengan pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling dengan total yang sama 23 responden pada masing-masing kelompok dan menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank test dengan nilai p value 0,000 ($p < 0,005$). Hasil penelitian: Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa hasil uji statistik menggunakan Wilcoxon Signed Rank test. Uji senam dismenore pada kelompok 1 dengan nilai $p = 0,000$ dan kompres hangat pada kelompok 2 dengan nilai $p = 0,000$. Kesimpulan: Terlihat bahwa Senam dismenore dan kompres hangat dapat menurunkan skala nyeri dismenore. Kedua intervensi ini sama-sama efektif dalam menurunkan skala nyeri dismenore. Oleh karena itu peneliti merekomendasikan dapat menggunakan salah satu atau kedua intervensi ini untuk menurunkan nyeri dismenore

Kata Kunci: Dismenore, Senam Dismenore, Kompres Hangat

Abstract– Dysmenorrhea is a menstrual disorder in the form of pain or severe pain in the lower abdomen caused by the activity of prostaglandins, where during menstruation the damaged uterine lining is removed and replaced by new compounds called prostaglandins. This prostaglandin compound causes the uterine muscles to contract. In general, uterine muscle contractions are not felt, but the contractions are severe and often cause blood flow to the uterus to be disrupted, causing pain so that it can temporarily interfere with activities. Dysmenorrhea can be treated with non-pharmacological therapy in the form of dysmenorrhea gymnastics and warm compresses to reduce the pain level of dysmenorrhea. The purpose of this study was to examine the effect of dysmenorrhea exercise and warm compresses in reducing the level of dysmenorrhea pain. Methods: This research design uses a quasi experiment with two groups pre-post test with sampling using purposive sampling technique with the same total of 23 respondents in each group and using the Wilcoxon Signed Rank test with a p value of 0.000 ($p < 0.005$). Research results: The results of this study indicate that the results of statistical tests using the Wilcoxon Signed Rank test. Dysmenorrhea exercise test in group 1 with p value = 0.000 and warm compresses in group 2 with p value = 0.000. Conclusion: It can be seen that dysmenorrhea exercise and warm compresses can reduce the pain scale of dysmenorrhea. Both of these interventions are equally effective in reducing the pain scale of dysmenorrhea. Therefore, researchers recommend using one or both of these interventions to reduce dysmenorrhea pain.

Keywords: Dysmenorrhea, Dysmenorrhea Gymnastics, Warm Compress

1. PENDAHULUAN

Dysmenorrhea, Dysmenorrhea Gymnastics, Warm Compress Menurut Badan Pusat Statistik (2019) proporsi lansia di Sumatera Utara telah mencapai 7,58 persen dari keseluruhan penduduk pada tahun 2018. Kondisi ini menunjukkan bahwa selama setahun terakhir ini di Sumatera Utara proporsi lansia bertambah secara nyata yaitu meningkat dari 7,25 persen pada tahun 2017 menjadi 7,58 persen pada tahun 2018 atau meningkat 0,33 persen. Hal ini menunjukkan bahwa Sumatera Utara termasuk daerah dengan struktur penduduk menuju tua (ageing population). Sedangkan proyeksi Badan Pusat Statistik (2014) proporsi lansia umur 60 tahun keatas di tapanuli tengah mencapai 20.661 jiwa. Lanjut usia (lansia) merupakan periode akhir pada kehidupan manusia ditandai dengan perubahan psikologis-sosial dan perubahan fisik sehingga terjadi penurunan kelemahan, meningkatnya rentan terhadap penyakit, serta perubahan fisiologi (Putri, 2011).

Menurut World Health Organization (WHO) angka dismenore di dunia sangat besar rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap Negara mengalami dismenore. Di Amerika Serikat diperkirakan hampir 90% wanita mengalami dismenore dan 10-15% mengalami dismenore berat, yang menyebabkan mereka tidak mampu

melakukan kegiatan apapun dan ini akan menurunkan kualitas hidup. Bahkan di Amerika diperkirakan perempuan kehilangan 1,7 juta hari kerja setiap bulan akibat dismenore. Dismenore menyebabkan 14% dari pasien remaja sering tidak hadir di sekolah dan tidak menjalani kegiatan sehari-hari. (Wariyah, 2019)

Survei Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI), di Indonesia remaja putri mendiskusikan tentang haid dengan teman sebesar 58%, diskusi bersama ibunya sebesar 45%. Satu dari lima remaja tidak mendiskusikan tentang haid dengan orang lain sebelum mengalami haid yang pertama. Remaja putri yang mengalami nyeri haid saat menstruasi sebesar 76%, remaja putri yang tidak mengalami nyeri haid saat menstruasi sebesar 58% (SDKI, 2017).

Karakteristik nyeri ini sangat khas karena muncul secara reguler dan periodik menyertai menstruasi yaitu rasa tidak enak di perut bagian bawah sebelum dan selama haid disertai mual disebabkan meningkatnya kontraksi uterus. Hal ini dilaporkan sebagai dismenore. Istilah dismenore (dysmenorrhoea) berasal dari bahasa "Greek" yang artinya dys (gangguan/nyeri hebat/abnormalitas) – meno (bulan) – rhea ("flow" atau aliran) sehingga dari makna tersebut, dismenore adalah gangguan aliran darah haid atau nyeri haid (Solikah, 2017).

Nyeri dismenore perlu ditangani dengan baik agar tidak mengganggu kegiatan sehari-hari sebelum atau selama haid. Cara mengatasi nyeri dismenore yaitu melalui farmakologi (obat) dan non-farmakologi (non obat). Terapi farmakologi dapat dilakukan dengan pemberian obat analgetik, terapi hormonal, nonsteroid prostaglandin, dan dilatasi kanalis servikalis. Bentuk terapi farmakologi lainnya adalah pemberian obat anti peradangan nonsteroid (ibuprofen, naproxen, dan asam mefenamat). Sedangkan cara non-farmakologi yang dapat meringankan nyeri dismenore adalah latihan-latihan olahraga yang ringan dan melakukan kompres hangat (Nugroho, 2014).

Senam dismenore merupakan salah satu bentuk relaksasi yang sangat dianjurkan. Tujuan dilakukannya senam dismenore adalah mengurangi dismenore yang dialami oleh beberapa wanita tiap bulannya (Suparto, 2015). Hal ini disebabkan saat melakukan olahraga atau senam, tubuh akan menghasilkan hormon endorfin. Endorfin dihasilkan oleh otak dan susunan saraf tulang belakang. Hormon ini berperan sebagai obat penenang alami yang diproduksi oleh otak sehingga menimbulkan rasa nyaman (Haruyama, 2014). Pada seorang atlet yang teratur berolahraga memiliki tingkat prevalensi kejadian dismenore lebih rendah dibandingkan dengan wanita yang mengalami obesitas, dan pada wanita yang memiliki siklus menstruasi yang tidak teratur (Laila, 2015).

Berdasarkan survey pendahuluan yang telah dilakukan peneliti terhadap 188 siswi di SMA N 1 SORKAM BARAT, terdapat 30 orang yang mengalami dismenore. Secara keseluruhan remaja belum tahu tentang senam dismenore dan kompres hangat dan dari 30 orang yang mengalami dismenore sebanyak 8 orang siswi mengatakan ketika dismenore mereka mengkonsumsi obat untuk mengurangi nyeri, dan 5 orang lainnya mengatasi dengan minum air hangat dan beristirahat, dan 17 orang lainnya tidak melakukan upaya penanganan, hanya ditahan dan dibiarkan saja.

Berdasarkan latar belakang tersebut maka didapatkan rumusan masalah yaitu "Apakah ada pengaruh senam dismenore dan kompres hangat terhadap penurunan nyeri haid (dismenore) pada remaja putri di SMA N 1 Sorkam Barat?"

2. METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan adalah quasi-experimental Dengan rancangan pre test-post test one group only Penelitian ini merupakan penelitian dengan design quasi eksperimental, dan dengan rancangan penelitian pre and post test two group design. Pada penelitian ini digunakan 2 kelompok perlakuan, yaitu kelompok perlakuan 1 senam dismenore, kelompok perlakuan 2 kompres hangat. Sebelum dilakukan intervensi, kedua kelompok dilakukan pengukuran tingkat nyeri haid dengan menggunakan VAS (Visual Analog Scale). Populasi penelitian ini adalah remaja putri kelas XI dengan jumlah 51 siswi di SMA N 1 SORKAM BARAT yang telah mengisi lembar observasi tentang nyeri haid yang dialaminya. Untuk menentukan jumlah sampel, peneliti menggunakan rumus Slovin sebagai berikut :

$$n = \frac{N}{1 + N (e)^2}$$

Keterangan :

n = Ukuran sampel /jumlah responden.

N = Jumlah Populasi

e = persen kelonggaran ketidakteelitian karena kesalahan penarikan sampel yang masih dapat ditolerir yaitu 5 % atau 0,05.

Jumlah populasi dalam penelitian ini adalah 51 orang. Persentase kelonggaran yang digunakan adalah 5 % (0,05) dan hasil perhitungan dapat dibulatkan untuk mencapai kesesuaian. Maka, perhitungan sampel penelitian ini adalah

$$n = \frac{N}{1 + N (e)^2}$$

$$n = \frac{51}{1 + 51(0,05)^2}$$

$$n = \frac{51}{1 + 51(0,0025)}$$

$$n = \frac{51}{1,1275}$$

$$n = 45,23 = 45$$

Dalam penelitian ini kriteria sampel meliputi kriteria inklusi dan eksklusi, dimana kriteria itu menentukan dapat atau tidaknya sampel tersebut digunakan. Sampel dalam penelitian ini adalah sejumlah 46 orang. Pengambilan sampel pada penelitian ini ditentukan dengan teknik purposive sampling dengan kriteria inklusi adalah Remaja putri yang bersedia menjadi responden / menandatangani persetujuan, remaja putri yang mengalami dismenore primer saat menstruasi, , remaja putri yang berusia 15-16 tahun, remaja yang dapat berkomunikasi dengan baik Variabel dalam penelitian ini terdiri dari variabel independen (variabel bebas) dan variabel dependen (variabel terikat). Variabel bebas (Independent Variable) adalah variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel dependen (terikat) (Sugiyono, 2018). Variabel bebas dalam penelitian ini adalah senam dismenore dan kompres hangat pada remaja putri yang mengalami nyeri haid (dismenore) di SMA N 1 Sorkam Barat. Variabel terikat (Dependent Variable) merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas (Sugiyono, 2018). Variabel terikat (dependent variable) dalam penelitian ini adalah penurunan nyeri menstruasi pada remaja putri yang mengalami nyeri haid (dismenore) di SMAN 1 Sorkam Barat. Penelitian ini dilakukan di SMA N 1 SORKAM BARAT, Kecamatan Sorkam Barat, Kabupaten Tapanuli Tengah dilakukan pada September 2021.

3. HASIL

Pengambilan data penelitian ini pada Remaja putri yang berumur 15-16 tahun, remaja putri yang mengalami dismenore saat menstruasi, remaja putri yang dapat berkomunikasi dengan baik di SMA N 1 Sorkam Barat dan bersedia menjadi responden dan mengikuti prosedur penelitian sampai dengan tahap akhir. Sehingga diperoleh responden sebanyak 46 orang, data penelitian diperoleh berdasarkan pengukuran menggunakan VAS (Visual Analog Scala) untuk menilai nyeri haid yang sudah dilakukan peneliti terhadap siswi dari bulan september 2021 di SMA N 1 Sorkam Barat Kecamatan Sorkam Barat Kabupaten Tapanuli Tengah.

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia di SMA N 1 Sorkam Barat Kecamatan Sorkam Barat Kabupaten Tapanuli Tengah

Usia	Frekuensi	Presentase
15	22	47,9%
16	24	52,1%
Total	46	100%

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa kelompok responden berusia 15-16 tahun berjumlah 46 siswi (100%) sebagian besar siswi responden yaitu usia 16 tahun sebesar 24 siswi (52 %), dan 22 siswi yang berusia 15 tahun (48%).

1. Distribusi frekuensi Responden Berdasarkan Lama Siklus Menstruasi

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Lama Siklus Menstruasi Di SMA N 1 Sorkam Barat Kecamatan Sorkam Barat Kabupaten Tapanuli Tengah.

Siklus Menstruasi	Frekuensi	Presentase
<28 Hari	21	45,7%
28 Hari	19	41,3%
>28 Hari	6	13%
Total	46	100%

Berdasarkan tabel 2 diatas menunjukkan bahwa kelompok responden yang mengalami lama siklus menstruasi <28 hari berjumlah 21 siswi (46%), 28 hari berjumlah 19 siswi (41%), dan >28 hari ada 4 siswi (13%).

Tabel 3 Nilai Vas Pre Pada Pemberian Senam Dismenore

Pre	Frekuensi	Presentase
1 – 3 Nyeri Ringan	3	13%
4-6 Nyeri Sedang	20	87%
7- 9Nyeri Berat	-	-
10 Nyeri sangat berat	-	-
Total	23	100%

Berdasarkan tabel 4.3 diatas menunjukkan bahwa kelompok responden sebelum dilakukan senam dismenore yang mengalami nyeri ringan berjumlah 3 orang siswi (13%), nyeri sedang berjumlah 20 siswi (87%).Total 23 Responden (100%).

Tabel 4 Nilai Vas Pre Pada Pemberian Kompres Hangat

Pre	Frekuensi	Presentase
1-3 Nyeri Ringan	-	-
4-6 Nyeri Sedang	22	95,7%
7-9 Nyeri Berat	1	4,3%
10 Nyeri Sangat Berat	-	-
Total	23	100%

Berdasarkan Tabel 4 diatas, menunjukkan bahwa kelompok responden sebelum dilakukan kompres hangat yang mengalami nyeri sedang berjumlah 22 siswi (95,7%), nyeri berat berjumlah 1 siswi (4,3%). Total responden 23 orang (100%).

Tabel 5 Nilai Vas Post Pada Pemberian Senam Dismenore.

Post	Frekuensi	Persentase
1-3 Nyeri Ringan	15	65,3%
4-6 Nyeri Sedang	8	34,7%
7-9 Nyeri Berat	-	-
10 Nyeri sangat berat	-	-
Total	23	100%

Berdasarkan Tabel 5 diatas,menunjukkan bahwa kelompok responden setelah dilakukan senam dismenore terjadi penurunan derajat nyeri yaitu dari 20 siswi yang mengalami nyeri sedang menjadi 8 siswi (34,7%),dan yang mengalami nyeri ringan berjumlah 15 siswi (65,3%). Total 23 responden (100%).

Tabel 6 Nilai Vas Post Pada Pemberian Kompres Hangat.

Post	Frekuensi	Presentase
0 Tidak Nyeri	3	13%
1-3 Nyeri Ringan	18	78,3%
4-6 Nyeri Sedang	2	8,7%
7-9 Nyeri Berat	-	-
10 Nyeri Sangat Berat	-	-
Total	23	100%

Berdasarkan tabel 6 diatas menunjukkan bahwa kelompok responden setelah dilakukan kompres hangat terjadi penurunan derajat nyeri yaitu 2 siswi yang mengalami nyeri sedang (8,7%), yang mengalami nyeri ringan 18 siswi (78,3%), dan yang tidak merasakan nyeri setelah dilakukan kompres berjumlah 3 siswi (13%). Total 23 responden (100%).

Uji Hipotesis adalah untuk mengetahui pengaruh Senam Dismenore dan Kompres Hangat terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri. Pengujian hipotesis HO diterima apabila nilai $p < 0,05$ dan untuk menguji hipotesis karena data tidak normal maka menggunakan *Wilcoxon Signed Rank test* seperti pada tabel dibawah ini:

Tabel 7 Uji Hipotesis

Senam Dismenore	P
Pre-Post	0,000

Berdasarkan uji Wilcoxon Signed Rank test pada kelompok Senam Dismenore nilai $p < 0,05$ artinya ada pengaruh Senam Dismenore terhadap penurunan Nyeri Haid pada Remaja Putri di SMA N 1 Sorkam Barat.

Tabel 4.9 Uji Hipotesis

Kompres Hangat	P
Pre-Post	0,000

Berdasarkan uji Wilcoxon Signed Rank test pada kelompok Kompres Hangat nilai $p < 0,05$ artinya ada pengaruh Senam Dismenore terhadap penurunan Nyeri Haid pada Remaja Putri di SMA N 1 Sorkam Barat.

4. PEMBAHASAN

Hasil dan Pembahasan diuraikan secara *one-group pre-post test* sesuai dengan tujuan penelitian, data-data Berdasarkan distribusi frekuensi usia responden yang mengalami nyeri haid di SMA N 1 Sorkam Barat didapat kelompok responden berusia 15-16 tahun (100%). Diperoleh 22 siswi yang berusia 15 tahun (48%) dan 24 siswi yang berusia 16 tahun (52 %). Hal ini berarti sesuai dengan pendapat Sophia (2013) menyatakan bahwa Usia remaja merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi terjadinya nyeri saat menstruasi. Dismenore pada umumnya terjadi 2-3 tahun setelah menarche, umur menarche yang ideal adalah 13-14 tahun, sehingga dismenore lebih banyak terjadi pada usia 15 – 17 tahun. Selain itu pada usia tersebut terjadi perkembangan organ – organ reproduksi dan perubahan hormonal yang signifikan. Dan Penelitian ini juga didukung Bachtiar, (2019) didapatkan hasil penelitian, responden yang paling banyak mengalami dismenore beradapada usia 15-16 tahun dari 20 responden.

Selain usia, lama siklus menstruasi juga berpengaruh terhadap kejadian dismenore. Hal ini terjadi karena setiap wanita memiliki perbedaan sendiri yang mempengaruhi hormon kesuburan. Hal ini dapat dilihat dari hasil penelitian pada tabel 4.2 menunjukkan bahwa rata-rata responden memiliki lama siklus menstruasi < 28 hari berjumlah 21 siswi (46%), 28 hari berjumlah 19 siswi (41%), dan > 28 hari ada 4 siswi (13%). Responden yang paling banyak mengalami lama siklus menstruasi < 28 hari. Hal ini bisa disebabkan karena adanya faktor, seperti faktor hormonal, peningkatan drastis atau penurunan berat badan mempengaruhi sistem seluruh tubuh, stress. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Mohamed, (2012) yang menyatakan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara lama siklus menstruasi dengan terjadinya dismenore. Berdasarkan fakta dan teori diatas peneliti menyimpulkan bahwa responden yang mempunyai lama siklus menstruasi < 28 hari pasti akan mengalami nyeri menstruasi (dismenore).

Kemudian untuk mengetahui perbandingan Pengaruh Senam Dismenore dan Kompres Hangat terhadap Penurunan nyeri Haid pada remaja sebelum dan sesudah perlakuan terapi dilakukan dengan menggunakan uji statistic dengan Wilcoxon Signed Rank test karena data pre test dan post-test dengan nilai yang didapatkan $p = 0,000$ atau $p < 0,05$ maka dapat ditarik kesimpulan bahwa ada pengaruh perbandingan antara Senam Dismenore dan Kompres Hangat terhadap penurunan nyeri haid remaja putri di Sma N Sorkam Barat.

Berdasarkan hasil diatas sesuai observasi pada saat penelitian, skala nyeri menstruasi sebelum dilakukan senam dismenore terhadap 23 responden (100%) didapatkan yang mengalami nyeri ringan ada 3 responden (13%), yang mengalami nyeri sedang ada 20 responden (87%), dan yang mengalami nyeri berat tidak ada. Sementara setelah dilakukan Senam Dismenore didapatkan hasil penurunan derajat nyeri yaitu dari 20 siswi yang mengalami nyeri sedang menjadi 8 siswi (34,7%), dan yang mengalami nyeri ringan berjumlah 15 siswi (65,3%).

Berdasarkan Skala nyeri menstruasi sebelum diberikan Kompres hangat pada 23 Responden (100%) didapatkan yang mengalami nyeri sedang berjumlah 22 siswi (95,7%), nyeri berat berjumlah 1 siswi (4,3%). Sementara setelah dilakukan kompres hangat terjadi penurunan derajat nyeri yaitu 2 siswi yang mengalami nyeri sedang (8,7%), yang mengalami nyeri ringan 18 siswi (78,3%), dan yang tidak merasakan nyeri setelah dilakukan kompres berjumlah 3 siswi (13%).

Menstruasi/haid merupakan suatu keadaan fisiologis atau normal pada perempuan, merupakan peristiwa pengeluaran darah, lendir dan sisa-sisa sel secara berkala yang berasal dari mukosa uterus dan terjadi relatif teratur mulai dari menarche sampai menopause, kecuali pada masa hamil dan laktasi. Lama perdarahan pada menstruasi bervariasi, pada 19 umumnya 4-6 hari, tapi 2-9 hari masih dianggap fisiologis (Mandang, 2016).

Adanya perubahan tingkat nyeri yang dialami responden setelah melakukan senam dismenore karena senam dismenore sendiri merupakan teknik relaksasi non farmakologis untuk mengurangi nyeri yang salah satunya adalah nyeri haid dimana tubuh akan menghasilkan hormon endorpin yang merupakan neurotransmitter dengan struktur

yang sama dengan morfin yang berfungsi sebagai obat penenang alami dari dalam tubuh pada saat melakukan senam atau olahraga. Latihan atau olahraga ringan sangat dianjurkan untuk mencegah atau menurunkan nyeri. Hal ini dikarenakan olahraga atau senam juga mempunyai peran khusus menurunkan tingkat kecemasan dan stress mental pada wanita yang mengalami dismenore. Stress dapat meningkatkan intensitas nyeri karena adanya kontraksi uterus yang dapat disebabkan oleh faktor stress itu sendiri. Maka ketika berolahraga akan terjadi penurunan tingkat stress yang berakibat pada penurunan tingkat nyeri dan gejala yang terkait lainnya (Deharnita 2014; Anisa, 2015)

Senam dismenore dapat mengurangi nyeri menstruasi karena pada saat melakukan senam dismenore mengalami peningkatan volume darah yang mengalir ke seluruh tubuh, termasuk pada organ reproduksi sehingga memperlancar pasokan oksigen ke pembuluh darah, terjadi vasokonstriksi otak dan susunan syaraf pada tulang belakang yang dapat berfungsi sebagai obat penenang alami yang diproduksi oleh otak yang dapat menimbulkan rasa nyaman dan meningkatkan kadar β -endorphin dalam tubuh untuk mengurangi rasa nyeri. Hal diatas tersebut sesuai dengan teori oleh (Suparto, 2015) bahwa Senam Dismenore dapat menurunkan nyeri pada saat haid.

Dalam penelitian ini, efek kompres hangat yang dirasakan responden terbukti berpengaruh dalam menurunkan intensitas nyeri. Kompres hangat dapat menimbulkan rasa hangat pada bagian yang membutuhkan kompres yang diaplikasikan selama \pm 20 menit (Sigalingging, 2012; Wianti, 2018). Hal ini terjadi karena adanya perpindahan panas dari air hangat ke dalam tubuh sehingga dapat melebarkan pembuluh darah serta menurunkan ketegangan otot pada daerah uterus. Salah satu tujuan dari kompres hangat adalah untuk memperlancarkan sirkulasi darah dan mengurangi rasa sakit atau nyeri (Asmadi, 2012). Kompres hangat dapat merelaksasikan otot-otot yang tegang dengan cara memasukkan air hangat ke dalam botol dengan suhu yang sesuai dengan tingkat toleransi yang dapat diterima oleh kulit untuk menghindari iritasi dan kerusakan integritas kulit (Dahlan, 2017).

Pemberian kompres hangat memakai prinsip pengantaran panas melalui cara konduksi dimana panas ditempelkan pada daerah yang sakit untuk melancarkan sirkulasi darah dan menurunkan ketegangan otot sehingga akan menurunkan nyeri pada wanita dengan dismenore primer, karena pada wanita dengan dismenore ini mengalami kontraksi uterus dan kontraksi otot polos (Anugraheni dan Wahyuningsih, 2013).Maka hal tersebut sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh (Anugraheni dan Wahyuningsih, 2013) dan (Merdianita, 2013) ditarik kesimpulan bahwa Kompres Hangat dapat menurunkan nyeri pada saat haid.

5. KESIMPULAN

Berdasarkan analisis data dan pembahasan hasil, maka kesimpulan dalam penelitian ini yaitu :

1. Ada penurunan tingkat nyeri antara sebelum (pre test) dan setelah (post test) dilakukan intervensi senam dismenore yang membuktikan bahwa intervensi ini efektif dalam menurunkan nyeri haid.
2. Ada penurunan tingkat nyeri antara sebelum (pre test) dan setelah (post test) dilakukan intervensi kompres hangat yang membuktikan bahwa intervensi ini efektif dalam menurunkan nyeri haid.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, R., & Tjahjono, H. D. (2016). Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Nyeri Haid Pada Mahasiswi Tingkat I Prodi Kebidanan STIKes William Booth Surabaya. *Jurnal Kebidanan*, 5(1), 9-17
- Amperaningsih, Y., & Fathia, N. (2019). Hubungan status gizi dengan siklus menstruasi pada remaja di Bandar Lampung. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*, 14(2), 194-199.
- Aningsih, F., Sudiwati, N. L. P. E., & Dewi, N. (2018). Pengaruh pemberian teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan intensitas nyeri haid (dismenore) pada mahasiswi di asrama Sanggau Landung sari Malang. *Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 3(1).
- Anugraheni, V. M. D., & Wahyuningsih, A. (2013). Warm Compress Effectiveness In Reducing Dysmenorrhoea Pain Intensity On STIKES RS. Baptis Kediri Students. *Jurnal Penelitian STIKES Kediri*, 6(1), 11-20.
- Arovah, N. I. (2010). *Dasar-Dasar Fisioterapi pada Cedera Olahraga*. Yogyakarta : FIK UNY
- Aryani, N. (2019). Stress Dan Status Gizi Dapat Menyebabkan Ketidakteraturan Siklus Menstruasi. *JKM (Jurnal Kebidanan Malahayati)*, 5(3), 279-286
- Astuti, D. A., Zayani, N., & Septimar, Z. M. (2021). Efektivitas Senam Dismenore Terhadap Penanganan Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di Kelurahan Alam Jaya Kota Tangerang. *Nusantara Hasana Journal*, 1(2), 56-66.
- Bachtiar, F., Mursyid, A. R. M., & Sadmita, S. (2019). A Comparison of Hot Pack and Stretching Exercises on Primary Dysmenorrhea in Adolescent Girls. *Indonesian Contemporary Nursing Journal*, 38-43.
- Calis, K.A. (2017). Dysmenorrhea. E-medicine Obstetrics and Gynecology. <https://emedicine.medscape.com/article/253812-overview>. Diakses tanggal 17 Juli 2021.
- Dahlan, A., & Syahminan, T. V. (2017). Pengaruh Terapi Kompres Hangat Terhadap Nyeri Haid (Dismenorea) Pada Siswi Smk Perbankan Sempang Haru Padang. *Jurnal Endurance:Kajian Ilmiah Problema Kesehatan*, 2(1), 37-44.
- Harry, W. (2012). Hubungan Kemampuan Aerobik dan Kondisi Psikologis pada Pelajar Laki-laki SMU Negeri 1 Prabumulih. [Skripsi]. Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya, Palembang
-

- Hartatik, F. S., & Putri, D. M. (2015). Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Nyeri Haid Pada Mahasiswi Vi Akper William Booth Surabaya. *Jurnal Keperawatan*, 4(1), 6-6Pages
- Hermawan. (2012). *Dismenore (nyeri saat haid)*. <http://ayupermatasarihermawan.blogspot.com>. Diakses tanggal 1 Agustus 2021
- Idaningsih, A., & Oktarini, F. (2020). Pengaruh Efektivitas Senam Dismenore Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Di Smk Ypib Majalengka Kabupaten Majalengka Tahun 2019. *Syntax Literate ; Jurnal Ilmiah Indonesia*, 5(2), 55. <https://doi.org/10.36418/Syntax-Literate.V5i2.923>. Diakses Juli 2021
- Kusmيران, E. (2016). *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Jakarta : Salemba Medika
- Lestari, N. M. S. D. (2013, December). Pengaruh Dismenorea Pada Remaja. *In Prosiding Seminar Nasional Mipa*
- Luthfia, Z. (2014). Terapi non farmakologi kompres hangat dan senam dismenore untuk mengatasi masalah dismenore pada remaja. lib.ui.ac.id/file?file=digital/2016-5/20391043-PRZulfa%20Luthfia.Pdf. Diakses pada 1 oktober 2021
- Marwoko, G. (2019). Psikologi Perkembangan Masa Remaja. *Tasyri: Jurnal Tarbiyah-Syariah-Islamiah*, 26(1), 60-75.
- Merdianita, Vonny. dkk. (2013). Efektivitas Kompres Hangat Dalam Menurunkan intensitas Nyeri Dysmenorrhoea Pada Mahasiswa STIKES RS Baptis.Kediri. *Jurnal STIKES RS Baptis Kediri* 6 (1).1-10. Diakses pada Juli 2021
- Murtiningsih, M &Karlina, L. (2015). Penurunan Nyeri Dismenorea Primer melalui Kompres Hangat pada Remaja. *Jurnal Keperawatan Padjadjaran*, 3(2).
- Nugroho. (2017). *Obgyn :Obstetri Dan Genekologi*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Nurwana ,dkk. (2017). Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 8 Kendari Tahun 2016.*Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kesehatan Masyarakat*, 2 (6).
- Pebrina, M. (2021). Hubungan Status Gizi Dengan Keteraturan Siklus Menstruasi Pada Siswi Remaja Di Sma N 12 Padang Tahun 2015. *Jurnal Kesehatan Medika Sainatika*, 7(2).
- Price, S. (2016). *Patofisiologi: Konsep Klinis Proses-proses Penyakit*. Jakarta: EGC.
- Saputro, K. Z. (2018). Memahamiciri dan tugas perkembangan masa remaja. *Aplikasia: Jurnal Aplikasi Ilmu-ilmu Agama*, 17(1), 25-32.
- Sari, I. E. P., Rumini, R., & Mukarromah, S. B. (2017). Pengaruh Latihan Senam Dan Daya Tahan Tubuh Terhadap Respon Nyeri Haid (Dysmenorrhea). *Journal Of Physical Education And Sports*, 6(2), 165-171.
- Sinaga, E., Saribanon, N., Sa'adah, N., Salamah, U., Murti, Y. A., &Trisnamiati, A. (2017). Buku: *Manajemen Kesehatan Menstruasi*. Jakarta : Universitas Nasional IWWASH GLOBAL One.
- Sirait, D. S. O., & Hiswani, J. (2014). Faktor–Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenore Pada Siswi Sma Negeri 2 Medan. *Jurnal Universitas Sumatera Utara*, 1, 2-9.
- Sumatera Utara. http://jurnal.usu.ac.id/index.php/g_kre/article/view/4060. Diakses Juli 2021
- Solikah, S. N, & Trisnowati, T. (2017). Hubungan Pengetahuan dan Sikap Remaja dengan Pencegahan Dismenore di SMK Empat Lima Surakarta. *Intan Husada: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 5(1), 51-61.
- Sugani dan Priandarini. (2010). *Cara cerdas untuk sehat : Rahasia hidup sehat tanpa dokter*. Jakarta: Transmedia.
- Sukarni, I dan Margareth. (2013). *Kehamilan, Persalinan dan Nifas*. Yogyakarta :Nuha Medika.
- Suparyanto. (2011). *Dismenorea (nyerihaid)*. <http://drsuparyanto.blogspot.com> . Diakses Oktober 2021
- Sulaiman, Anggriani . (2018). Efek Postur Tubuh Terhadap Keseimbangan Lanjut Usia DI Desa Suka Raya Kecamatan Pancur Batu. *Jumantik (Jurnal Ilmiah Penelitian Kesehatan)*. Vol. 3(2). <http://jurnal.uinsu.ac.id/index.php/kesmas/article/view/2875>
- Wariyah W, Sugiri H, & Makhrus, I. (2019). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Dismenorea Pada Siswi Smp Negeri 3 Karawang Barat Kabupaten Karawang Tahun 2018. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 10(1), 39-48.
- Wianti, A., &Karimah, M. M. (2018). PerbedaanEfektivitas Teknik Relaksasi Nafas Dalam dan Kompres Hangat dalam Penurunan Nyeri Dysmenorhea. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 2(1), 315-329.
- Williams, C. E, & Creighton, S. M. (2012). Menstrual disorders in adolescents: Review of current practice. *Hormone Research in Paediatrics*, 78(3), 135–143. <https://doi.org/10.1159/000342822>.
- Yeti Trisnawati, A. M. (2020). Pengaruh Latihan Senam Dismenore Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Mahasiswa Kebidanan. *Journal Of Public Health*, 3(2), 71–79.