

KAMPURUI JURNAL KESEHATAN MASYARAKAT

<https://www.ejournal.lppmunidayan.ac.id/index.php/kesmas>

e-ISSN: 2549-6654

Keywords: *Compress, Warm Water, Dysmenorrhoea*

Kata kunci: Kompres, Air Hangat, Dismenore

Korespondensi Penulis:

ayuasmaraniamekb@gmail.com



PENERBIT

Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas
Dayanu Ikhsanuddin

Alamat: Jl. Sultan Dayanu Ikhsanuddin No. 124,
Baubau 93724

Pengaruh Pemberian Kompres Air Hangat Terhadap Penurunan Intesitas Dismenore Primer Pada Mahasiswi AKBID Pondok Pesantren Assanadiyah Palembang

Ayu Asmarani

Program Studi DIII Kebidanan STiKes Pondok Pesantren
Assanadiyah Palembang

Dikirim: 24/10/2020

Direvisi: 4/11/2020

Disetujui: 11/11/2020

ABSTRACT

The World Health Organization (WHO) explains that the incidence of dysmenorrhea in the world is very large. On average, more than 50% of women in every country experience dysmenorrhea. Dysmenorrhea is pain during menstruation that can interfere with daily activities. Although generally not dangerous, but often annoying for women. The purpose of this study was to determine the effect of giving warm compresses to reduce the intensity of primary dysmenorrhea. This research is an experimental study with a pretest-posttest design. This research was conducted at AKBID Pondok Pesantren Assanadiyah on October 28 - November 27 2019. The research population was all students of the Assanadiyah boarding school Midwifery Academy. A sample of 25 respondents selected by purposive sampling technique. The research instrument used a pain scale. The tools and materials used are hot jars and their sheaths, perlak, pengalas, thermos and hot water, water thermometer, clock and work cloth. The statistical test results of the average difference in the intensity of primary dysmenorrhea before and after applying warm water compresses for 10, 15 and 20 minutes obtained a p-value = 0.000 which means that there is a significant difference between the intensity of primary dysmenorrhea before and after being compressed with warm water. The conclusion is that giving warm water compresses can reduce the intensity of dysmenorrhea and provide a comfortable effect on respondents.

INTISARI

World Health organization (WHO) menerangkan bahwa angka kejadian dismenore di dunia sangat besar. Rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap negara mengalami dismenore. Dismenore adalah nyeri saat menstruasi yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Walaupun pada umumnya tidak berbahaya, namun acapkali mengganggu bagi wanita. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian

kompres air hangat terhadap penurunan intensitas dismenore primer. Penelitian ini merupakan eksperimental dengan rancangan *one group pretest-posttest design*. Penelitian ini dilaksanakan di AKBID Pondok Pesantren Assanadiyah pada 28 Oktober – 27 November 2019. Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswi Akademi Kebidanan pondok pesantren Assanadiyah. Sampel sebanyak 25 responden yang dipilih dengan teknik *purposive sampling*. Instrumen penelitian menggunakan skala nyeri. Alat dan bahan yang dipakai adalah buli-buli panas beserta sarungnya, perlak, pengalas, termos dan air panas, termometer air, jam dan lap kerja. Hasil uji statistik perbedaan rata-rata intensitas dismenore primer sebelum dan sesudah dilakukan kompres air hangat selama 10, 15 dan 20 menit didapatkan nilai *p-value* = 0,000 yang berarti bahwa ada perbedaan yang signifikan antara intensitas dismenore primer sebelum dan sesudah kompres air hangat. Kesimpulan bahwa pemberian kompres air hangat dapat menurunkan intensitas dismenore dan memberi efek nyaman pada responden.

1. PENDAHULUAN

Pada saat menstruasi, masalah yang dialami oleh hampir sebagian besar wanita adalah rasa tidak nyaman atau rasa nyeri. Hal ini biasa disebut dengan dismenore. Di Indonesia angka kejadian dismenore sebanyak 55% di kalangan usia produktif, 15% diantaranya mengeluhkan aktivitas menjadi terbatas akibat dismenore. Walaupun pada umumnya tidak berbahaya, namun acapkali dirasa mengganggu bagi wanita yang mengalaminya. Dismenore merupakan gangguan fisik yang sangat menonjol pada wanita yang sedang mengalami menstruasi berupa gangguan nyeri/kram pada perut (Lestari, 2013).

Dismenore adalah sakit saat menstruasi sampai dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Nyeri dapat bersifat kolik atau terus menerus (Manuaba, 2001). Dismenore timbul akibat kontraksi disritmik lapisan miometrium yang menampilkan satu atau lebih gejala mulai dari nyeri ringan hingga berat pada perut bagian bawah, daerah pantat dan sisi medial paha. Rasa nyeri di perut bagian bawah, menjalar ke daerah pinggang dan paha. Kadang-kadang disertai mual, muntah, diare, sakit kepala dan emosi yang labil. Nyeri timbul sebelum haid dan berangsur hilang setelah darah haid keluar (Anwar dkk, 2005).

Nyeri haid dapat menyebabkan terganggunya aktivitas hidup sehari-hari. Hasil penelitian di Swedia tercatat 80% remaja usia 19-21 tahun mengalami nyeri haid, 15% membatasi aktivitas harian ketika haid, dan membutuhkan obat-obat penangkal nyeri, 8-10% tidak mengikuti atau masuk sekolah/kuliah dan hampir 40% memerlukan pengobatan medis (Defietni, 2012).

Studi epidemiologi pada populasi remaja (berusia 12-17 tahun) di Amerika Serikat melaporkan prevalensi dismenore mencapai 59,7%. Dari mereka yang mengeluh nyeri, 12% berat, 37% sedang, dan 49% ringan. Studi ini juga melaporkan bahwa dismenore menyebabkan 14% remaja sering tidak masuk sekolah. Puncak insiden dismenore primer terjadi pada akhir masa remaja (*adolescence*) dan di awal usia 20-an, insiden dismenore pada remaja (*adolescence*) dilaporkan sekitar 92%. Insiden ini menurun seiring dengan bertambahnya usia dan meningkatnya kelahiran (Anurogo & Ari, 2011).

Angka kejadian dismenore di Indonesia sebesar 64,25 % yang terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 9,36 % dismenore sekunder (Ratna, 2019). Menurut Savitri (2015) angka kejadian dismenore di Indonesia terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder. Secara umum penanganan dismenore dibagi menjadi dua kategori yaitu pendekatan farmakologis dan non farmakologis. Secara non farmakologis antara lain olahraga secara teratur, kompres hangat, istirahat dan relaksasi (Kumalasari & Iwan, 2013).

Berdasarkan sensus penduduk tahun 2010, jumlah remaja putri di Jawa Tengah berusia 15-19 tahun berjumlah ± 1,3 juta jiwa, (Badan Pusat Statistik Jawa Tengah, 2010). Lebih dari 50% wanita yang menstruasi mengalami dismenore. Dismenore mempengaruhi 50–80% wanita muda ditingkat yang berbeda dan penyebab hilangnya hari kerja, tidak hadir disekolah, kenaikan kecelakaan dan penurunan produktivitas (Harel 2006; Taskin 2012). Hasil penelitian di empat SLTP di Jakarta menunjukkan bahwa 76,6 % siswa tidak masuk sekolah disebabkan oleh dismenore primer (Henderson & Kathleen, 2018).

Tingkatan rasa sakit saat menstruasi adalah sakit ringan 47,7% dan sakit berat sebanyak 47%. Selanjutnya untuk menghilangkan rasa sakit, minum obat analgesik 32,5%, tanpa konsultasi dengan dokter dengan mengkonsumsi obat secara terus menerus dampak yang akan terjadi seperti kerusakan ginjal, memberatkan fungsi hati dan jantung, 34% melakukan kompres dengan air panas merupakan cara termudah tanpa ada komplikasi (Sulastri, 2006). Nyeri dapat diatasi dengan melakukan berbagai alternatif baik secara farmakologis maupun non farmakologis, secara farmakologis dengan menggunakan obat analgetik sedangkan non farmakologis dapat dilakukan dengan berbagai cara, salah satunya Kompres hangat (Muttaqin, 2009).

Menurut Berman dkk (2006), kompres hangat menggunakan botol yang dibungkus kain dimana terjadi perpindahan panas dari botol panas kedalam perut yang akan melancarkan sirkulasi darah dan menurunkan ketegangan otot sehingga

akan menurunkan nyeri pada wanita yang mengalami dismenore.

Penelitian tentang efektifitas terapi kompres hangat dan penurunan intensitas nyeri haid menunjukkan hasil penelitian yaitu, sebelum dilakukan kompres hangat tingkat nyeri tergolong nyeri sedang sebanyak 23 orang (48,9%), nyeri ringan 14 orang (29,8%) dan nyeri berat sebanyak 10 orang (21,3%) setelah dilakukan kompres hangat tingkat dismenore sebagian besar responden menjadi nyeri ringan yaitu 33 orang (70,2%), nyeri sedang 13 orang (27,7%) dan tidak nyeri 1 orang (2,1%) (Maidartati dkk, 2018).

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian kompres air hangat terhadap penurunan intensitas dismenore primer pada Mahasiswi AKBID Pondok Pesantren Assanadiyah.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan quasi eksperimental dengan rancangan *pretest* dan *posttest design*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Mahasiswa Akademi Kebidanan Pondok Pesantren Assanadiyah sampel ditentukan dengan teknik *purposive sampling*. Pertimbangan yang digunakan oleh peneliti untuk menentukan sampel adalah memilih sampel yang memenuhi kriteria inklusi. Dalam penelitian ini didapatkan sampel sebanyak 25 responden. Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang mengalami dismenore pada hari 1-3 dan bersedia menjadi responden. Kriteria eksklusi dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang mengalami nyeri haid hari ke 4-8, mahasiswa yang menggunakan obat-obatan pada saat dismenore dan yang dirawat di Rumah Sakit. Instrumen penelitian menggunakan skala nyeri. Peralatan yang harus dipersiapkan untuk kompres hangat adalah buli-buli panas dengan sarungnya, perlak, pengalas, termos dan air panas, termometer air, jam dan lap kerja. Pengukuran intensitas nyeri berdasarkan skala nyeri dari 1-10 didapatkan melalui wawancara dengan responden, langkah awal adalah mengetahui intensitas nyeri sebelum dilakukan kompres air hangat kemudian melakukan kompres air hangat selama 10 menit, 15 menit dan 20 menit dan diukur intensitas nyeri setiap selesai melakukan kompres air hangat.

Prosedur pemberian kompres air hangat yang pertama cuci tangan, jelaskan pada responden mengenai prosedur yang akan dilakukan, selanjutnya isi buli-buli dengan air hangat bersuhu 50°C, tutup kantung karet yang telah diisi air hangat kemudian dikeringkan, masukkan kantung karet ke dalam kain, tempatkan kantung karet pada daerah pinggang, perut dan daerah yang terasa nyeri dengan posisi klien miring kanan atau miring kiri, angkat kantung karet tersebut setelah 10, 15 dan 20 menit. Analisis data dalam penelitian ini

menggunakan analisis univariat dan analisis bivariat. langkah selanjutnya adalah mengolah data menggunakan tes Kolmogorov-Smirnov satu sampel untuk mengetahui apakah data terdistribusi normal atau tidak normal. Untuk mengetahui perbedaan skala nyeri sebelum dan setelah dilakukan kompres air hangat dengan menggunakan *Wilcoxon Signed Ranks Test* uji dua kali pengukuran untuk statistik *non parametrik* atau data terdistribusi tidak normal dan T Test untuk mengetahui perbedaan skala nyeri sebelum dan setelah dilakukan kompres. Penelitian dilakukan dengan mengedepankan etika yang meliputi *informed consent*, *anonym* (tanpa nama) dan *confidentiality* (kerahasiaan).

3. HASIL

Analisa Univariat

Tabel 1. Menunjukkan distribusi umur responden, sebagian besar berada pada umur 19 tahun yaitu sebanyak 12 orang (48%). Berdasarkan siklus menstruasi sebagian besar responden mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur yaitu sebanyak 14 orang (56%). Berdasarkan hari pertama dimulainya dismenore, sebagian besar responden mengalami dismenore di hari pertama menstruasi yaitu sebanyak 19 orang (76%). Berdasarkan lama dismenore Sebagian besar responden mengalami dismenore 1-2 hari sebanyak 16 orang (64%).

Tabel.1 Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	n	%
Umur (Tahun)		
17	3	12
18	9	36
19	12	48
20	1	4
Total	25	100
Siklus Menstruasi (21-35 Hari dan rutin setiap bulannya)		
Teratur	11	44
Tidak Teratur	14	56
Total	25	100
Hari Pertama Disminorhoe		
Hari Pertama Menstruasi	19	76
Hari Kedua Menstruasi	6	24
Total	25	100
Lama Dismenore		
1-2 Hari	16	64
> 2 Hari	9	36
Total	25	100

Sumber : Data Primer, 2019

Analisa Bivariat

Analisa bivariat dilakukan untuk mengetahui pengaruh antara variable independent dan variable dependent untuk membuktikan adanya hubungan dua variabel yang disajikan

dalam tabel dengan menggunakan uji perbedaan dua kali pengukuran (pretest & posttest) pada variable dependent kompres air hangat dan independent intensitas dismenore, dengan menggunakan uji *Paired Samples T-Tes* dan *wilcoxon* dimana dalam analisa data tersebut menggunakan derajat kepercayaan 95% (batas kemaknaan α (0,05). Sebelum di lakukan uji *Paired Samples T-Tes* dan *wilcoxon* dilakukan uji normalitas data terlebih dahulu menggunakan *Kolmogorov-Smirnov*.

a. Perbedaan Rata-Rata Intensitas Disminorhea Primer Sebelum dan Sesudah Dilakukan Kompres Air Hangat Selama 10 Menit

Pada uji normalitas data rata-rata intensitas dismenore primer sebelum dilakukan kompres air hangat didapatkan nilai p-value (0,212) > α (0,05) yang berarti data berdistribusi normal. Pada data rata-rata intensitas dismenore primer sesudah dilakukan kompres air hangat selama 10 menit didapatkan nilai p_value (0,404) yang berarti data berdistribusi normal. Maka analisa bivariat bisa dilakukan dengan menggunakan uji *Paired Samples T-Tes*.

Tabel 2. Menunjukkan Rata-rata intensitas dismenore primer pada pengukuran sebelum kompres air hangat adalah 5,48 dengan standar devisi 1.418 pada pengukuran kedua didapat rata-rata intensitas dismenore 4,76 dengan standar devisi 1,640. Hasil uji statistik didapatkan nilai p_value 0,000 yang bermakna bahwa ada perbedaan yang signifikan antara intensitas dismenore primer sebelum dikompres air hangat dan sesudah dikompres air hangat selama 10 menit.

Tabel 2. Perbedaan Rerata Intensitas Dismenore Primer Sebelum dan Sesudah Kompres Air Hangat Selama 10 Menit

N o	Variabel	n	Mea n	SD	SE	P Value
1.	Sebelum Kompres Air Hangat		5,48	1,41 8	0,2 84	
2.	Sesudah Kompres Air Hangat 10 Menit	25	4,76	1,64 0	0,3 28	0,000

Sumber : Data Primer, 2019

b. Perbedaan Rata-Rata Intensitas Disminorhea Primer Sebelum dan Sesudah Dilakukan Kompres Air Hangat Selama 15 Menit

Pada uji normalitas data rata-rata intensitas dismenore primer sebelum dilakukan kompres air hangat didapatkan nilai p_value (0,404) > α (0,05) yang berarti data berdistribusi

normal. Pada data rata-rata intensitas dismenore primer sesudah dilakukan kompres air hangat selama 15 menit didapatkan nilai p_value (0,103) < α (0,05) yang berarti data berdistribusi normal. Maka analisa bivariat bisa dilakukan dengan menggunakan uji *Paired Samples T-Tes*.

Tabel 3. Menunjukkan rata-rata intensitas dismenore primer pada pengukuran sebelum kompres air hangat adalah 4,76 dengan standar devisi 1,640 pada pengukuran kedua didapat rata-rata intensitas dismenore 3,20 dengan standar devisi 2,021. Hasil uji statistik didapatkan nilai p_value 0,000 yang bermakna bahwa ada perbedaan yang signifikan antara intensitas dismenore primer sebelum kompres air hangat dan dismenore sesudah kompres air hangat selama 15 menit.

Tabel 3. Perbedaan Rerata Intensitas Dismenore Primer Sebelum dan Sesudah Kompres Air Hangat Selama 15 Menit

N o	Variabel	N	Mea n	SD	SE	P Value
1.	Sebelum Kompres Air Hangat		4,76	1,64 0	0,3 28	
2.	Sesudah Kompres Air Hangat 15 Menit	25	3,20	2,02 1	0,4 04	0,000

Sumber : Data Primer, 2019

c. Perbedaan Rata-Rata Intensitas Disminore Primer Sebelum dan Sesudah Dilakukan Kompres Air Hangat Selama 20 Menit

Pada uji normalitas data rata-rata intensitas dismenore primer sebelum dilakukan kompres air hangat didapatkan nilai p_value (0,103) > α (0,05) yang berarti data berdistribusi normal. Pada data rata-rata intensitas dismenore primer sesudah dilakukan kompres air hangat selama 20 menit didapatkan nilai p_value (0,007) < α (0,05) yang berarti data berdistribusi tidak normal. Maka analisa bivariat tidak bisa dilakukan dengan menggunakan uji *Paired Samples T-Tes*, tetapi menggunakan uji alternatif *Wilcoxon*.

Tabel 4. Menunjukkan Berdasarkan uji perbedaan *Wilcoxon* Rata-rata intensitas dismenore primer pada pengukuran sebelum kompres air hangat adalah 3,20 dengan standar devisi 2,021 pada pengukuran kedua didapat rata-rata intensitas dismenore 3,20 dengan standar devisi 2,076. Hasil uji statistik didapatkan nilai p_value 0,000 < α (0,05) yang bermakna bahwa ada perbedaan yang signifikan antara intensitas dismenore primer sebelum dikompres air hangat dan sesudah dikompres air hangat selama 20 menit.

Tabel 4. Perbedaan Rerata Intensitas Dismenore Primer Sebelum dan Sesudah Kompres Air Hangat Selama 20 Menit

No	Intensitas Nyeri	n	Mean	SD	P Value
1.	Sebelum Dikompres Air Hangat		3,20	2,0 21	
2.	Sesudah Dikompres Air Hangat 20 Menit	25	1,32	2,0 76	0,000

Sumber : Data Primer, 2019

4. PEMBAHASAN

Intensitas dismenore adalah gambaran tentang seberapa parah nyeri dirasakan oleh individu, pengukuran intensitas nyeri sangat subjektif dan individual dan kemungkinan nyeri dalam intensitas yang sama dirasakan sangat berbeda oleh dua orang yang berbeda (Tamsuri, 2007). Pada intensitas dismenore yang berat dengan skala intensitas nyeri 7-9 menurut Perry & Potter (2005) mempunyai tanda gejala sebagai berikut : Nyeri disertai pusing, sakit kepala, berat, muntah, diare, sangat mengganggu aktifitas sehari-hari.

Hasil uji statistik menunjukkan bahwa ada perbedaan intensitas nyeri sebelum dan sesudah dilakukan kompres air hangat selama 10 menit, 15 menit dan 20 menit. Penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan Arofiati & Ami (2004) dimana frekuensi responden yang mengalami nyeri menstruasi sedang menurun dari 10 orang sebelum diberikan kompres hangat menjadi 5 orang setelah diberikan kompres hangat. Yang berarti bahwa kompres hangat yang diberikan dapat menurunkan tingkat nyeri dari nyeri sedang menjadi nyeri ringan. Hal ini sesuai dengan teori Smeltzer & Brenda (2013) yang menyatakan bahwa kompres hangat mempunyai keuntungan meningkatkan aliran darah ke suatu area dan kemungkinan dapat turut menurunkan nyeri dengan mempercepat penyembuhan.

Penelitian Ini sesuai dengan penelitian Astuti (2011) tentang efektifitas pemberian kompres hangat terhadap kejadian dismenore pada remaja. Hasil akhir menunjukkan adanya penurunan nyeri setelah pemberian kompres hangat dengan nilai p (0,000). Hal ini juga sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Rahayuningrum (2016), yang mengatakan bahwa terdapat penurunan skala dismenore pada remaja di SMA N 3 Padang pada kelompok yang mendapatkan kompres hangat.

Prinsip kerja kompres air hangat dengan mempergunakan buli - buli panas dapat menurunkan ketegangan otot sehingga akan

menurunkan nyeri pada saat dismenore primer, karena pada wanita yang dismenore ini mengalami kontraksi uterus dan kontraksi otot polos (Smeltzer & Brenda, 2013).

Teori lain yang mendukung kompres hangat mampu menurunkan nyeri adalah teori Perry & Potter (2005) yang menyatakan bahwa kompres hangat adalah pengompresan yang dilakukan dengan mempergunakan buli-buli panas yang dibungkus kain yaitu secara konduksi dimana terjadi pemindahan panas dari buli-buli ke dalam tubuh sehingga akan menyebabkan pelebaran pembuluh darah dan akan terjadi penurunan ketegangan otot sehingga nyeri haid yang dirasakan akan berkurang atau hilang.

Penelitian Bonde dkk (2014) tentang pengaruh kompres panas terhadap penurunan derajat nyeri haid pada siswi SMA dan SMK Yadika Kopandakan II dengan analisis uji statistic uji Wilcoxon dengan nilai p 0,00. Penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara kompres panas dengan penurunan derajat nyeri. Hasil penelitian ini pun sejalan dengan Nida & Defie (2016), tentang pengaruh kompres hangat terhadap penurunan nyeri haid pada siswi kelas XI di SMA Muhammadiyah Watukelir didapatkan nilai p 0,00 yang berarti ada pengaruh pemberian kompres hangat terhadap penurunan nyeri dismenore.

Hasil penelitian ini didukung oleh teori Lowdermilk, dkk (2013) dimana nyeri dismenore dapat berkurang dengan terapi non-farmakologi berupa kompres hangat yaitu memberikan rasa aman dengan cairan maupun alat yang menimbulkan sensasi hangat pada bagian tubuh yang memerlukan. Hal ini berakibat terjadi pemindahan panas ke perut sehingga perut yang dikompres menjadi hangat, terjadi pelebaran pembuluh darah dibagian yang mengalami nyeri serta meningkatnya aliran darah pada daerah tersebut sehingga nyeri dismenore yang dirasakan akan berkurang atau hilang.

Berdasarkan penelitian Almasith, dkk (2017) tentang perbedaan tindakan pengurangan nyeri haid antara kompres hangat dan pijat punggung didapatkan kesimpulan bahwa kompres hangat lebih efektif dari pada pijat punggung. Menurut penelitian yang dilakukan Maidartati (2018) tentang efektifitas terapi kompres hangat terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja di Bandung. kompres hangat dilakukan selama 10 menit dengan suhu 40-45°C, hasil penelitian menunjukkan kompres hangat mampu mengurangi satu tingkat skala nyeri pada haid.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa pengompresan air hangat selama 20 menit lebih berpengaruh dalam menurunkan intensitas dismenore primer dari sebelum dikompres air hangat sampai sesudah dilakukan kompres air

hangat.

Berkurangnya dismenore setelah diberikan tindakan kompres hangat dikarenakan adanya rangsangan implus yang memblokir persepsi nyeri agar tidak sampai ke hipotalamus. Dalam teori gate-control dikatakan bahwa stimulus kutaneus mengaktifkan serabut saraf sensoris A-beta lebih besar dan lebih cepat sehingga menurunkan transmisi nyeri ke serabut saraf C (Sherwood, 2011). Menurut Bobak (2005) 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 lamanya pengopresan yang dilakukan tentunya dapat semakin mengurangi ketegangan dan meningkatkan perasaan sejahtera, meningkatkan aliran menstruasi, dan meredakan vasokonstriksi pelvis.

5. KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa kompres air hangat selama 10 menit, 15 menit dan 20 menit berpengaruh terhadap penurunan intensitas dismenore primer. Dari hasil penelitian pengompresan air hangat selama 20 menit lebih berpengaruh dalam menurunkan intensitas dismenore primer dari sebelum dikompres air hangat sampai sesudah dilakukan kompres air hangat.

Adapun yang menjadi keterbatasan dalam penelitian ini adalah instrumen peneliti yang digunakan untuk mengukur dismenore yang bersifat subjektif atau anamnesa dimana setiap individu berbeda dalam mempersepsikan intensitas dismenore tergantung dari faktor yang mempengaruhi, dalam penelitian ini peneliti tidak meneliti tentang faktor-faktor yang mempengaruhi dismenore.

DAFTAR PUSTAKA

- Anurogo, Dito & Ari Wulandari. (2011). *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*. Yogyakarta: Andi
- Anwar, Mochamad., Ali Bazid & Prajitno Prabowo. (2011). *Ilmu Kandungan*. Jakarta : Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo
- Arofiati, Fitri & Ami Kurniasih. (2004). *Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Kering Terhadap Tingkat Nyeri Pada Saat Menstruasi Di Panti Asuhan Putri Aisyiyah Yogyakarta*. Jurnal Mutiara Medika, 1 (4): 30-47
- Astuti, Medya Aprilia. (2011). *Efektivitas Pemberian Kompres Hangat Terhadap Kejadian Dismenore Pada Remaja*. Skripsi. Jakarta : Universitas Muhammadiyah Jakarta
- Badan Pusat Statistik Jawa Tengah. (2010). *Penduduk Menurut Kelompok Umur dan*

Jenis Kelamin

- Berman, Audrey., Shirlee Snyder., Barbara Kozier & Glenora Erb. (2009). *Buku Ajar praktik Keperawatan Klinis*. Jakarta : EGC
- Bobak. (2005). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Jakarta: EGC.
- Bonde, Fitria M.P., Fransiska Lintong & Maya Moningka. (2014). *Pengaruh Kompres Panas Terhadap Penurunan Derajat Nyeri Haid Pada Siswi SMA dan SMK Yadika Kopandakan II*. Ebiomedik, 2(1) :1-5
- Defietni, V. (2012). *Efektifitas Kombinasi Pemberian Teknik Nafas Dalam dan Terapi Musik Instrumental Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri (Dismenorea) Pada Remaja Putri di SMPN 4 Kuantan Hilir*. Skripsi. Pekanbaru : STiKes Hang Tuah Pekanbaru.
- Harel, Zeev. (2006). *Dismenorrhea in adolescents and young adults: etiology and management*. Journal of Pediatric Adolencents Gynecology, 19(6):363- 371
- Henderson, Christine & Kathleen Jones. (2018). *Buku Ajar Konsep Kebidanan*. Jakarta: EGC
- Kumalasari, Intan & Iwan Andhyantoro. (2013). *Kesehatan Reproduksi untuk Mahasiswa Kebidanan dan Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika
- Lestari, Ni Made Sri Dewi. (2013). *Pengaruh Dismenore Pada Remaja*, Prosiding Seminar Nasional FMIPA UNDIKSHA III
- Lowdermilk, dkk. (2013). *Keperawatan Maternitas*. Jakarta : PT. Salemba Emban Patria
- Maidartati., Sri Hayati & Afifah Permata Hasanah. (2018). *Efektifitas Terapi Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Remaja di Bandung*. Jurnal Keperawatan BSI, VI (2): 156-164
- Manuaba I.B.G. (2001). *Kapita Selekta Penatalaksanaan Rutin Obstetri Ginekologi dan KB*, Jakarta: EGC
- Muttaqin, A. (2009). *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Klien dengan Gangguan Sistem Persyarafan*. Jakarta: Salemba Medika
- Nida, Rima Maratun & Defie Septiana Sari (2016). *Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Siswi Kelas XI di SMA Muhammadiyah Watukelir Sukoharjo*. Jurnal Kebidanan dan kesehatan tradisional, 1 (2): 103-109
- Perry & Potter. (2005). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan*. Jakarta: EGC.
- Rahayuningrum, Dwi Christina. (2016). *Perbedaan Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam dan Kompres Hangat dalam Menurunkan Dismenore pada Remaja SMA Negeri 3 Padang*. Jurnal Kesehatan Medika Saintika, 7 (2) : 73-84

- Ratna, Dewi. (2019). *Hubungan Pengetahuan terhadap Sikap Remaja Putri dalam Penanganan Dismenore di SMA Assanadiyah Palembang Tahun 2016*. Jurnal Of Midwifery and Nursing, 1 (1) : 19-23
- Savitri, Rahayu. (2015). *Gambaran Skala Nyeri Haid Pada Usia Remaja*. Jurnal Keperawatan 'Aisyiyah, 2(2): 25-29
- Sherwood, L. (2011). *Fisiologi Manusia: dari sel ke system*. Jakarta : EGC.
- Smeltzer, Suzanne C & Brenda G. Bare. (2013). *Keperawatan Medikal Bedah Vol 1*. Jakarta: EGC
- Sulastri. (2006). *Perilaku Pencarian Pengobatan Keluhan Dysmenorrhea Pada Ramaja Di Kabupaten Purworejo Propinsi Jawa Tengah*. Tesis. Yogyakarta: Universitas Gajah Mada
- Tamsuri, Anas. (2007). *Konsep dan Penatalaksanaan Nyeri*. Jakarta: EGC
- Taskin, L. (2012). *Birth and Women's Health Nursing*. Ankara : System Offset Printing
- Almasith, Yayang Kharistik., Fresthy Astrika Yunit & Agus Eka Nurma Yunita. (2017). *Perbedaan Tindakan Pengurangan Nyeri Haid Antara Kompres Hangat Dan Pijat Punggung*. Jurnal of Health Science and Prevention, 1 (2) : 79-84