

PENGARUH PEMBERIAN KOMPRES HANGAT TERHADAP PENURUNAN NYERI MENSTRUASI (DISMENORE) PADA REMAJA PUTRI DI STIK BINA HUSADA PALEMBANG

Dempi Triyanti^{1*}, Rika Oktapianti²

STIK Bina Husada Palembang^{1,2}

*Corresponding Author : dempitriyanti89@gmail.com

ABSTRAK

Masa remaja merupakan periode peralihan dari masa anak ke masa dewasa, biasanya mulai 10-19 tahun. Salah satu tanda perubahan fisik pada remaja putri akan mengalami peningkatan kadar hormon yang bisa menyebabkan pematangan payudara, ovarium, rahim dan vagina serta remaja putri mulai mengalami menstruasi. Menstruasi dimulai antara usia 12-15 tahun dan berlangsung mencapai usia 45-50 tahun, salah satu keluhan yang paling sering dirasakan oleh remaja saat menstruasi yaitu *dismenore*. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh pemberian kompres hangat terhadap penurunan nyeri menstruasi (*dismenore*) pada remaja putri di Stik Bina Husada Palembang. Penelitian ini menggunakan metode *Pra-eksperimen* dengan rancangan *One-Grup Pre-test Post-test Design*. Jumlah populasi 40 siswi dengan sampel yang digunakan sejumlah 24 responden teknik. Sampel yang diambil menggunakan adalah *Purposive Sampling*. Variabel independen adalah kompres hangat dan variabel dependen adalah penurunan nyeri menstruasi (*dismenore*) pada remaja putri. Pengumpulan data menggunakan lembar kuesioner dan uji statistik *wilcoxon* dengan $\alpha=0,05$. Hasil penelitian diketahui bahwa skala nyeri *dismenore* sebelum dilakukan kompres hangat berada pada skala nyeri sedang yaitu 13 responden (54,2%). Dan setelah dilakukan kompres air hangat didapatkan skala nyeri 0 (tidak nyeri) yaitu 11 responden (50,0%). Hasil *p value* 0,000 ($<0,05$), sehingga H_0 diterima. Ada pengaruh pemberian kompres hangat terhadap penurunan nyeri menstruasi (*dismenore*) pada remaja putri di stik bina husada Palembang. Salah satu cara yang bisa dilakukan untuk mengatasi *dismenore* yaitu dengan melakukan kompres hangat, yang dilakukan untuk memenuhi kebutuhan rasa nyaman, mengurangi atau membebaskan nyeri, mengurangi atau mencegah spasma otot dan memberikan rasa hangat pada daerah abdomen (perut).

Kata kunci : *dismenore, kompres hangat, remaja putri*

ABSTRACT

*Adolescence is a transition period from childhood to adulthood, usually starting from 10-19 years. Menstruation begins between the ages of 12-15 years and lasts until the age of 45-50 years. One of the most common complaints experienced by teenagers during menstruation is dysmenorrhea. The aim of this research was to determine the effect of giving warm compresses on reducing menstrual pain (dysmenorrhea) in young women at Stik Bina Husada Palembang. This research uses a pre-experiment method with a One-Group Pre-test Post-test Design. The total population was 40 female students with a sample of 24 engineering respondents. The sample taken was purposive sampling. The independent variable is a warm compress and the dependent variable is a decrease in menstrual pain (dysmenorrhea) in young women. Data were collected using a questionnaire sheet and the Wilcoxon statistical test with $\alpha=0.05$. The research results showed that the dysmenorrhea pain scale before warm compresses were applied was on the moderate pain scale, namely 13 respondents (54.2%). And after applying a warm water compress, the pain scale was 0 (no pain), namely 11 respondents (50.0%). The *p value* is 0.000 (<0.05), so H_0 is accepted. There is an effect of giving warm compresses on reducing menstrual pain (dysmenorrhea) in young women at Stik Bina Husada Palembang. One way that can be done to treat dysmenorrhea is by applying a warm compress, which is done to fulfill the need for comfort, reduce or relieve pain, reduce or prevent muscle spasms and provide a feeling of warmth in the abdominal area (stomach).*

Keywords : *dysmenorrhea, warm compress, young women*

PENDAHULUAN

Manusia merupakan makhluk yang tumbuh dan berkembang salah satu tahap pertumbuhan dan perkembangannya adalah masa remaja. Masa remaja adalah periode peralihan dari masa anak ke masa dewasa, biasanya mulai usia 10-19 tahun. Remaja mengalami perubahan tiga aspek yaitu perkembangan psikososial yang menyatakan bahwa remaja berusaha untuk mencari jati diri, perkembangan kognitif yang merupakan kemampuan berfikir dan perubahan fisik (Efendi, 2016). Perubahan fisik pada remaja merupakan tanda-tanda pubertas yang terjadi karena perubahan hormonal, sehingga dapat mengakibatkan terjadinya perubahan penampilan pada remaja (Soetjiningsih, 2018).

Angka kejadian nyeri menstruasi (dismenore) di dunia sangat besar. Rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap negara mengalami nyeri menstruasi (dismenore). Di Amerika angka persentasenya sekitar 60% dan di Swedia sekitar 72%. Sementara di Indonesia angkanya diperkirakan 55% perempuan usia produktif yang tersiksa oleh nyeri selama menstruasi. Angka kejadian (prevalensi) nyeri menstruasi berkisar 45-95% di kalangan wanita usia produktif (Atikah, 2009). Angka kejadian dismenore tipe primer di Indonesia adalah sekitar 54,89%, sedangkan sisanya adalah penderita dengan tipe sekunder (Atikah, 2016). Di Jawa Timur angka kejadian dismenore sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder (Suparyanto, 2018). Walaupun pada umumnya tidak berbahaya, namun seringkali dirasa mengganggu bagi wanita yang mengalaminya (Atikah, 2016). Derajat nyeri dan kadar gangguan tentu tidak sama untuk setiap wanita. Ada yang masih bisa bekerja (sesekali sambil meringis), adapula yang tidak kuasa beraktivitas karena nyerinya (Proverawati & Misaroh, 2019).

Ada beberapa penelitian terkait dengan masalah ini diantaranya penelitian yang pernah dilakukan oleh Anugraheni & Wahyuningsih 2017 tentang Efektivitas kompres hangat dalam menurunkan nyeri menstruasi (dismenore) pada mahasiswa STIKES RS. Baptis Kediri tahun 2017, menyatakan bahwa kompres hangat dapat menurunkan nyeri menstruasi (dismenore) dengan tingkat signifikansi $\leq 0,05$. Hal ini diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Rohmawaty & Ekawati 2015 tentang Perbedaan pemberian kompres hangat dan aromaterapi terhadap penurunan nyeri menstruasi (dismenore) pada siswi kelas XI SMA Negeri 1 Karangbinangun, menunjukkan bahwa lebih banyak responden yang mengalami penurunan nyeri menstruasi (dismenore) setelah pemberian terapi kompres air hangat daripada dengan aromaterapi dengan $P=0,000(P<0,05)$.

Berdasarkan survey pendahuluan di stik bina husada Palembang 40 siswi. Dari wawancara yang dilakukan pada 40 siswi terdapat 24 siswi yang pernah mengalami dismenorea primer, untuk penanganannya 13 orang siswi mengkonsumsi obat anti nyeri dan 3 orang lainnya mengatasinya dengan beristirahat. Sedangkan untuk penanganan nyeri haid dengan menggunakan kompres air hangat tidak pernah dilakukan. Dari 24 siswi tersebut ada 3 orang siswi yang mengaku sampai tidak hadir di sekolah karena nyeri haid yang dirasakan (STIK Bina Husada Palembang, 2023).

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh pemberian kompres hangat terhadap penurunan nyeri menstruasi (dismenore) pada remaja putri di STIK Bina Husada Palembang.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode *Pra-eksperiment* dengan rancangan *One-Grup Pre- test Post-test Design*. penelitian dari populasi yang ada, sehingga sebuah sampel akan mewakili keseluruhan populasi yang ada. Melalui metode ini penulis ingin melihat jumlah remaja yang mengalami nyeri menstruasi (Dismenore) pada remaja putri di STIK Bina husada

palembang. Penelitian ini dilakukan di STIK Bina Husada Palembang pada Tanggal 10 s.d 20 mei Tahun 2023.

Populasi pada penelitian ini adalah remaja putri di STIK Bina Husada Palembang sebanyak 40 responden remaja putri. diperoleh jumlah sampel sebanyak 24 mahasiswi. Sampel yang diambil secara Teknik sampling adalah purposive sampling yaitu suatu teknik penetapan sampel dengan cara memilih sampel diantara populasi sesuai dengan yang dikehendaki peneliti (tujuan/masalah dalam penelitian) sehingga sampel tersebut dapat mewakili karakteristik populasi yang telah dikenal sebelumnya.

HASIL

Tabel 1. Karakteristik Responden Remaja Putri Berdasarkan Usia di STIK Bina Husada Palembang

| No | Usia (Tahun) | F | % |
|---------------|--------------|-----------|------------|
| 1 | 13 | 10 | 41,7 |
| 2 | 14 | 14 | 58,3 |
| Jumlah | | 24 | 100 |

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa responden sebagian besar berusia 14 tahun yaitu sebanyak 14 anak (58,3%).

Tabel 2. Karakteristik Responden Remaja Putri Berdasarkan Siklus Menstruasi di STIK Bina Husada Palembang

| No | Siklus Menstruasi | F | % |
|---------------|-------------------|-----------|------------|
| 1 | Teratur | 17 | 70,8 |
| 2 | Tidak Teratur | 7 | 29,2 |
| Jumlah | | 24 | 100 |

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa rata-rata responden yang memiliki keteraturan siklus menstruasi yaitu sebanyak 17 anak (70,8%).

Tabel 3. Karakteristik Responden Remaja Putri Berdasarkan Lama Siklus Menstruasi di STIK Bina Husada Palembang

| No | Lama Siklus Menstruasi | F | % |
|---------------|------------------------|-----------|------------|
| 1 | < 28 hari | 23 | 95,8 |
| 2 | 28 hari | 1 | 4,2 |
| 3 | >28 hari | 0 | 0,00 |
| Jumlah | | 24 | 100 |

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui bahwa sebagian besar responden yang memiliki siklus menstruasi <28 hari sebanyak 23 anak (95,8%).

Tabel 4. Karakteristik Remaja Putri Berdasarkan Hari Datang Responden Mengalami Nyeri Menstruasi di STIK Bina Husada Palembang

| No | Hari Datang Menstruasi (Dismenore) | F | % |
|---------------|------------------------------------|-----------|------------|
| 1 | Hari ke 1 | 19 | 79,2 |
| 2 | Hari ke 2 | 5 | 20,8 |
| 3 | Hari ke 3 | 0 | 0,00 |
| Jumlah | | 24 | 100 |

Berdasarkan tabel 4 dapat diketahui bahwa sebagian besar responden yang mengalami nyeri menstruasi yang datang pada hari ke – 1 nyeri menstruasi (dismenore) yaitu sebanyak 19 anak (79,2%).

Tabel 5. Hasil Penelitian Berdasarkan Skala Nyeri Menstruasi (Dismenore) Sebelum Pemberian Kompres Hangat Pada Remaja Putri di STIK Bina Husada Palembang

| No | Skala Nyeri | F | % |
|----|--------------------|-----------|------------|
| 1 | Nyeri Ringan (1-3) | 3 | 12,5 |
| 2 | Nyeri Sedang (4-6) | 13 | 54,2 |
| 3 | Nyeri Berat (7-9) | 8 | 33,3 |
| | Jumlah | 24 | 100 |

Berdasarkan tabel 5 dapat diketahui bahwa sebelum diberi kompres hangat (pre-test) paling banyak responden yang mengalami nyeri sedang (4 – 6) sebanyak 13 responden (54,2%), dan paling sedikit responden yang mengalami nyeri ringan (1 – 3) sebanyak 3 responden (12,5%).

Tabel 6. Hasil Penelitian Berdasarkan Skala Nyeri Menstruasi (Dismenore) Sesudah Pemberian Kompres Hangat Pada Remaja Putri di STIK Bina Husada Palembang

| No | Skala Nyeri | F | % |
|----|--------------------|-----------|------------|
| 1 | Tidak Nyeri (0) | 12 | 50,0 |
| 2 | Nyeri Ringan (1-3) | 7 | 29,2 |
| 3 | Nyeri Sedang (4-6) | 4 | 16,7 |
| 4 | Nyeri Berat (7-9) | 1 | 4,2 |
| | Jumlah | 24 | 100 |

Berdasarkan tabel 6 dapat diketahui bahwa sesudah diberi kompres hangat (post-test) terjadi penurunan derajat nyeri yaitu dari 27 responden hampir setengah dari jumlah responden yang mengalami nyeri menstruasi berada pada skala nyeri 0 (tidak nyeri) yaitu sebanyak 12 responden (50,0%), dan paling sedikit 1 responden (4,2%) yang masih mengalami nyeri berat (7-9).

Tabel 7. Analisa Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi (Dismenore) Pada Remaja Putri di STIK Bina Husada Palembang

| No | Tingkatan Nyeri | Skal Nyeri | | | | | | | | <i>p value</i> |
|----|-----------------|-------------|------|--------|------|--------|------|-------|------|----------------|
| | | Tidak Nyeri | | Ringan | | Sedang | | Berat | | |
| | | F | % | F | % | F | % | F | % | |
| 1. | Pre test | 0 | 0 | 3 | 12,5 | 13 | 54,2 | 8 | 33,3 | 0,00 |
| 2. | Post test | 12 | 50,0 | 5 | 29,2 | 4 | 6,7 | 1 | 4,2 | |
| | | 12 | 50,0 | 8 | 4,17 | 17 | 70,9 | 9 | 37,5 | |

Berdasarkan tabel 7 dapat diketahui bahwa Uji *Wilcoxon Signed Rank Test* menggunakan program SPSS didapatkan hasil Asymp. sig. (2-tailed) $0,00 < \alpha = 0,05$ sehingga H_a diterima yang berarti ada perbedaan skala nyeri menstruasi (dismenore) pada remaja putri sebelum dan sesudah pemberian terapi kompres hangat. sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian kompres hangat dengan penurunan rasa nyeri menstruasi (dismenore) pada remaja putri di STIK Bina Husada Palembang.

PEMBAHASAN

Skala Nyeri Menstruasi (Dismenore) Sebelum Pemberian Kompres Hangat pada Remaja Putri di STIK Bina Husada Palembang

Berdasarkan dari hasil penelitian pemberian kompres hangat terhadap penurunan nyeri menstruasi (dismenore) pada remaja putri di stik bina husada Palembang yang dilakukan sebelum adanya perlakuan diketahui bahwa dari 24 responden sebagian besar responden

mengalami nyeri menstruasi (dismenore) yaitu pada skala 4-6 (nyeri sedang) yaitu sebanyak 13 responden (54,2%), skala 7-9 (nyeri berat) 8 responden (33,3%) ,dan paling sedikit 1-3 (nyeri ringan) yaitu 3 responden (12,5%).

Berdasarkan faktor yang mempengaruhi terjadinya nyeri menstruasi (dismenore) yaitu usia. Usia juga merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi nyeri, semakin besar umur seseorang maka semakin besar pula bisa mengalami nyeri, hal ini terlihat pada hasil penelitian. didapatkan siswi yang paling banyak berada pada usia 14 tahun yang berjumlah 16 responden (59,3%). Hal ini berarti sesuai dengan pendapat Tamsuri (2020), yang menyatakan bahwa nyeri lebih banyak pada remaja putri yang mengalami dismenore. Menurut penelitian Novia & Puspitasari (2021) menyatakan bahwa umur menarche responden yang paling banyak berumur 12–15 tahun (52,0%) dan yang paling sedikit berumur < 12 tahun (10,0%). Maka kemungkinan besar seorang wanita akan menderita dismenore primer pada saat umur 12-15 tahun.

Penelitian ini ada kesesuaian dengan penelitian Sari (2020) yang berjudul Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore, hasil menunjukkan bahwa siswi yang mengalami nyeri sebelum dilakukannya tindakan kompres hangat siswi yang mengalami nyeri haid (dismenore) paling banyak terdapat dalam kategori 3, yaitu nyeri sedang sebanyak 18 anak (60%) dan paling sedikit dalam kategori 5 yaitu nyeri berat tidak tertahankan sebanyak 1 anak (3,3%) sedangkan untuk kategori 2 yaitu nyeri ringan sebanyak 3 anak (10%) dan untuk kategori 4 nyeri berat sebanyak 8 anak (26,7%).

Berdasarkan hasil di atas sesuai observasi pada saat penelitian, skala nyeri menstruasi (dismenore) sebelum diberikan terapi kompres hangat adalah skala nyeri sedang. Hal ini menunjukkan bahwa nyeri sedang lebih banyak dialami oleh remaja putri usia 14 tahun. Hal tersebut dikarenakan adanya penjelasan atau bimbingan dari pihak sekolah mengenai menstruasi dan nyeri haid (dismenore).

Skala Nyeri Menstruasi (Dismenore) Sesudah Pemberian Kompres Hangat pada Remaja Putri di STIK Bina Husada Palembang

Berdasarkan dari hasil penelitian pemberian kompres hangat terhadap penurunan nyeri menstruasi (dismenore) pada remaja putri di STIK Bina Husada Palembang yang dilakukan sesudah adanya perlakuan diketahui bahwa dari 24 responden sebagian besar responden mengalami penurunan nyeri menstruasi (dismenore) yaitu pada skala 0 (tidak nyeri) yaitu 12 responden (50,0%), skala nyeri ringan 7 responden (29,2%), skala nyeri sedang 5 responden (16,7%), dan paling sedikit skala nyeri berat 3 responden (4,2%).

Sehingga dapat disimpulkan bahwa skala nyeri menstruasi (dismenore) sesudah dilakukan kompres hangat adalah skala 0 (tidak nyeri). Sesudah mendapatkan perlakuan kompres hangat didapatkan rata-rata skala nyeri menstruasi turun 2 point. Hal ini dikarenakan dari 24 responden, peneliti memberikan terapi kompres hangat dengan sesuai SOP (Standart Operasional Prosedur), ditambah kepatuhan responden melakukan terapi sendiri dirumah yang sebelumnya telah dipraktekkan oleh peneliti. Pada hasil penelitian ini terjadi penurunan tingkat nyeri setelah dilakukan terapi kompres hangat didapatkan paling banyak siswi berada pada skala nyeri 0 (tidak nyeri). Sejalan dengan penelitian (Rohmawati, 2020) tentang perbedaan pemberian kompres hangat dan aromatherapy terhadap penurunan nyeri dismenorea mendapatkan hasil bahwa lebih banyak responden yang diberikan terapi kompres hangat pada daerah abdomen (perut) saat mengalami nyeri menstruasi (dismenore) akan mengalami penurunan rasa nyeri.

Pemberian kompres hangat pada perut seorang wanita yang mengalami nyeri haid, dapat meningkatkan relaksasi otot-otot dan mengurangi nyeri akibat spasme atau kekakuan serta memberikan rasa hangat. Rasa hangat dari air ini dapat menyebabkan pembuluh darah meningkatkan aliran darah kebagian tubuh yang mengalami perubahan fungsi, selain itu

juga panas dapat mengurangi ketegangan otot menjadi relaks. Kompres hangat adalah memberikan rasa hangat kepada pasien untuk mengurangi nyeri dengan menggunakan cairan yang berfungsi untuk melebarkan pembuluh darah dan meningkatkan aliran darah lokal. Lebih lanjut dijelaskan bahwa kompres hangat bertujuan, (1) melebarkan pembuluh darah dan memperbaiki peredaran darah di dalam jaringan tersebut; (2) pada otot, panas memiliki efek menurunkan ketegangan; dan (3) meningkatkan sel darah putih secara total dan fenomena reaksi peradangan serta adanya dilatasi pembuluh darah yang mengakibatkan peningkatan sirkulasi darah serta peningkatan tekanan kapiler. Tekanan O₂ dan CO₂ di dalam darah akan meningkat sedangkan pH darah akan mengalami penurunan (Rahayu 2010).

Berdasarkan fakta dan teori diatas maka peneliti menyimpulkan bahwa nyeri menstruasi (dismenore) bisa disebabkan karena adanya perpindahan panas secara konduksi dari botol yang berisi air hangat ke dalam perut yang melancarkan sirkulasi darah dan menurunkan ketegangan otot sehingga menurunkan nyeri menstruasi (*dismenore*).

Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi (Dismenore) pada Remaja Putri di STIK Bina Husada Palembang

Penelitian ini membuktikan bahwa ada perbedaan antara skala nyeri menstruasi (dismenore) sebelum pemberian terapi kompres hangat dan sesudah pemberian terapi kompres hangat. Dari hasil analisis data yang diperoleh. Hal ini terbukti pada hasil perlakuan yang telah dilaksanakan oleh peneliti pada 24 responden di stik bina husada Palembang pada awal sebelum diberikan, Sesudah pemberian kompres hangat, ternyata mampu menurunkan nyeri menstruasi (dismenore). Pada hasil penelitian ditemukan terjadi penurunan nilai rata-rata skala nyeri sebelum dan sesudah dilakukan terapi kompres hangat dan setelah dilakukan uji *Wilcoxon-test* menggunakan program SPSS didapatkan hasil *Asymp. Sig. (2-tailed)* $0.00 < \alpha = 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa terapi kompres hangat berdampak positif dalam menurunkan nyeri dismenore sehingga menjawab yaitu Ha diterima.

Hasil penelitian ini didukung oleh teori Lowdermilk, dkk (2021) dimana nyeri dismenore dapat berkurang dengan terapi non-farmakologi berupa kompres hangat yaitu memberikan rasa aman pada responden dengan menggunakan cairan atau alat yang menimbulkan hangat pada bagian tubuh yang memerlukan. Hal ini berakibat terjadi pemindahan panas keperut 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. Secara non farmakologis kompres hangat sangat bermanfaat dalam penurunan nyeri dismenore dimana terjadinya relaksasi otot serta mengurangi iskemia uterus sehingga nyeri dapat berkurang atau hilang. Hal ini dapat terlihat pada hasil penelitian yang menunjukkan bahwa sebelum dilakukan perlakuan terapi kompres hangat banyak siswi yang berada pada skala nyeri sedang dan sesudah dilakukan terapi kompres hangat terjadi penurunan yang banyak berada pada skala 0 (tidak nyeri). Kompres hangat sangat efektif dilakukan untuk mengurangi nyeri dismenore karena tidak memerlukan biaya yang banyak, waktu yang lama, dan kerja fisik yang berat tetapi harus tetap hati-hati karena air yang terlalu panas dapat mengakibatkan iritasi pada kulit.

Berdasarkan hasil analisa Wilcoxon didapatkan hasil ties sebesar 3 responden yang artinya terjadi kesamaan sebelum dan sesudah dilakukan terapi kompres hangat dan ada juga dari beberapa responden yang terjadi penurunan skala nyerinya, ada seorang responden yang terjadi penurunan skala nyerinya, dari skala nyeri berat (7) menjadi skala nyeri ringan (2). Ada juga seorang responden yang terjadi penurunan skala nyeri sedang (6) menjadi skala nyeri sedang (5) atau tetap hanya turun 1 skala nyeri. Hal ini kemungkinan disebabkan oleh

beberapa faktor, diantaranya seperti stres. Faktor stres ini dapat menurunkan ketahanan terhadap rasa nyeri. Tanda pertama yang menunjukkan keadaan stres adalah adanya reaksi yang muncul yaitu menegangnya otot tubuh individu dipenuhi oleh hormon stres yang menyebabkan tekanan darah, detak jantung, suhu tubuh, dan pernafasan meningkat. Disisi lain saat stres, tubuh akan memproduksi hormon adrenalin, estrogen, progesteron serta prostaglandin yang berlebihan. Estrogen dapat menyebabkan peningkatan kontraksi uterus secara berlebihan, sedangkan progesteron bersifat menghambat kontraksi. Peningkatan kontraksi secara berlebihan ini menyebabkan rasa nyeri. Selain itu hormon adrenalin juga meningkat sehingga menyebabkan otot tubuh tegang termasuk otot rahim dan dapat menjadikan nyeri ketika menstruasi. Dari hasil wawancara, responden mengatakan mulai membiasakan diri pada saat nyeri menstruasi (dismenore) sering melakukan kegiatan terapi kompres hangat seperti pada saat nonton TV, keadaan istirahat, duduk dikursi dan dilakukan dengan rutin yaitu 3x dalam sehari dan dijeda 10-15 menit, dan terapi kompres hangat yang dilakukan juga benar dan tepat maka dapat menurunkan skala nyeri menstruasi (dismenore) dan pemberian terapi kompres hangat pada remaja putri.

Berdasarkan fakta dan teori diatas dapat disimpulkan, bahwa terapi kompres hangat sangat bermanfaat dalam penurunan skala nyeri menstruasi (dismenore) dimana terjadinya relaksasi otot serta mengurangi iskemia uterus sehingga nyeri dapat berkurang atau hilang dan remaja putri mulai membiasakan diri pada saat nyeri menstruasi datang akan melakukan kompres hangat pada perlakuan yang sama.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan sebagian besar (54,2%) responden sebelum diberikan perlakuan kompres hangat berada dalam skala nyeri sedang. Setelah diberikan perlakuan kompres hangat selama 15 - 20 menit sebagian besar (50,0%) responden berada dalam skala 0 (tidak nyeri). Dan pemberian kompres hangat bermanfaat atau berpengaruh secara signifikan dalam mengurangi atau mengatasi nyeri menstruasi (dismenore) pada remaja putri.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami ucapkan kepada mahasiswi dan pihak stik bina husada Palembang yang telah bekerja sama dengan baik sehingga penelitian ini berjalan dengan lancar dan bermanfaat.

DAFTAR PUSTAKA

- Anugraheni, V dan WahyuNingsih, A. (2018). *Efektifitas Kompres Hangat dalam Menurunkan Intensitas Nyeri Dysmenorrhoea*. Kediri: Jurnal STIKES Baptis Volume 6, No. 1, Juli 2018.
- Anurogo,W.(2018).*Segala sesuatu tentang Nyeri Haid*.
- Asmadi.(2019). *Teknik Prosedural Keperawatan Konsep Dan Aplikasi Kebutuhan Dasar Klien*. Jakarta: Salemba Medika.
- Atikah, P.(2019). *Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Jogjakarta: Muha Medika.
- Atikah & Siti. (2019). *Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna* . Jakarta:EGC.
- Bobak .(2019). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Jakarta: EGC.
- Dahro, A. (2020). *Buku Psikologi Kebidanan : Analisis Perilaku Wanita Untuk Kesehatan* . Jakarta: Salemba Medika.
- Dini. K. (2019). *Solusi Problem Wanita Dewasa*. Jakarta: Puspa Swara.
- Hendrawan. (2018). *Ilmu Kandungan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka.

- Kumala, dkk. (2020). *Teori Perkembangan Remaja*. Jakarta: EGC.
- Natali. (2018). *Konsep dan Penerapan Kompres Hangat*. Jakarta: EGC.
- Ningsih, R.(2019). *Efektifitas Paket Pereda terhadap Nyeri Dismenore*. Jakarta: EGC.
- Nur, Laila N. (2018). *Buku Pintar Menstruasi*. Jogjakarta: Buku Biru.
- Prawihardjo. (2019). *Penatalaksanaan Dismenore*. Jakarta: EGC.
- Setianingrum. (2020). *Konsep Kompres Hangat*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- STIK Bina Husada Palembang. (2023). *survey mahasiswa pada remaja putri*.