



Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Dismenore saat Menstruasi pada Siswa Puteri Klas XI SMK N. 8

Mastaida Tambun¹, Martaulina Sinaga^{2*}

¹Program Studi Kebidanan, STIKes Mitra Husada Medan, Indonesia

²*Program Studi Keperawatan, STIKes Mitra Husada Medan, Indonesia

Email: ¹mitatbn@gmail.com, ^{2*}martafuliana78@gmail.com

Abstract

Menstrual pain is one of the most common gynecological problems, affecting more than 50% of women and causing the inability to perform daily activities for 1 to 3 days each month in about 10% of these women. Giving a warm compress is an independent action. The warm effect of the compress can cause vasodilation in the blood vessels which will increase blood flow to the tissue, the distribution of acids and nutrients to the cells is enlarged and removed from the repaired substances which can reduce the primary menstrual pain caused by the blood supply to the endometrium. less (Natali, 2013). This warm compress is very effective in reducing menstrual pain. Based on an initial survey conducted by researchers at the SMK N. Padang Bulan Medan at school that there are still many students who experience dysmenorrhea during menstruation, and the researchers also conducted interviews with 10 students who felt dysmenorrhea during menstruation, the researcher asked if they had ever applied warm compresses, there were 5 people who had experienced it. do a warm compress. This study uses an analytical survey method with a Cross Sectional approach, the study was conducted at SMK N. Padang Bulan Medan, when this research will be conducted from February to July 2021, the population in this study is all female students of SMK N. Padang Bulan Medan class XI, the type of data used is primary data., secondary and tertiary. While the data analysis used univariate and bivariate. The results showed that the majority of warm compresses did not apply warm compresses, namely 22 people (61.1%) in SMK N. Padang Bulan Medan students, Based on Dismenoro the majority of SMK N. Padang Bulan Medan students experienced (Yes) as many as 20 people (55.6%), There is a relationship between compresses warm with Dismenoro on students of Puteri SMK N.8 Padang Bulan Tahun 2022 in 2021 with pvalue = 0.000.

Keywords: Warm Compressed, Dismenorrhea, Girl Adolescent

Abstrak

Dismenoreia atau sering disebut dengan nyeri haid merupakan salah satu masalah ginekologi yang paling sering terjadi pada wanita yang sudah menstruasi atau haid , terutama pada remaja. Dismenoreia adalah rasa sakit atau nyeri perut bagian bawah yang dialami oleh wanita sebelum, selama atau sesudah menstruasi. Kejadian dialami lebih dari 50% wanita yang bisa menyebabkan ketidakmampuan untuk melakukan aktivitas harian selama 1 sampai 3 hari setiap bulannyaaa pada sekitar 10% dari wanita yang mengalami dismenoreia Salah satu tindakan yang dilakukan oleh wanita untuk

mengurangi dismenorea adalah dengan cara pemberian kompres hangat, karena efek hangat dari kompres dapat menyebabkan vasodilatasi pada pembuluh darah yang nantinya akan meningkatkan aliran darah ke jaringan penyaluran zat asam dan makanan ke sel-sel di perbesar dan di pembuangan dari zat-zat diperbaiki yang dapat mengurangi rasa nyeri haid primer yang disebabkan suplai darah ke endometrium kurang (Nurhavivah, 2017) Kompres air hangat ini sangat efektif dalam menurunkan nyeri menstruasi. Berdasarkan survei awal yang dilakukan oleh peneliti di sekolah SMK N. 8 Padang Bulan Medan, bahwa masih banyak ditemui mahasiswa yang mengalami dismenorea pada saat menstruasi, dan peneliti juga melakukan wawancara terhadap 10 orang siswa yang merasakan dismenore pada saat menstruasi peneliti bertanya apakah pernah melakukan kompres hangat terdapat 5 orang yang pernah melakukan kompres hangat. Oleh karena itu peneliti tertarik “Tindakan apa yang bisa dilakukan sebagai therapy untuk mengurakan mengurangi dismenorea pada saat menstruasi?”. Penelitian ini menggunakan metode survey analitik dengan pendekatan Cross Sectional, penelitian dilakukan di SMK N. Padang Bulan Medan, Waktu penelitian ini dilakukan pada bulan Februari sampai dengan juli 2022, Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa putri SMK N. Padang Bulan Medan kelas XI dengan jumlah sebanyak 36 orang. Sedangkan sampel dalam penelitian ini adalah seluruh populasi dijadikan sebagai sampel dengan tg responden. Sedangkan analisa data yang digunakan univariat, dan bivariat dengan menggunakan uji analisis *Chi-Square*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas Tidak melakukan kompres hangat mengalami dismenorea yaitu 22 orang (61,1%). Yang melakukan kompres hangat tidak mengalami dismenorea yaitu sebanyak 14 orang (38,2%) dengan nilai pvalue $0,001 < 0,05$ yang artinya ada hubungan kompres hangat dengan dismenore.

Kata Kunci : Kompres Hangat, Dismenore, Remaja Putri

LATAR BELAKANG

Wanita yang mengalami dismenore berat, dapat menyebabkan terganggunya semua aktivitas sehari-hari termasuk kuliah dan kerja. Dismenorea merupakan nyeri yang berlangsung selama satu sampai beberapa hari selama menstruasi. Nyeri haid merupakan salah satu masalah ginekologi yang paling sering terjadi, mempengaruhi lebih dari 50% wanita dan menyebabkan ketidakmampuan untuk melakukan aktivitas harian selama 1 sampai 3 hari setiap bulannya pada sekitar 10% dari wanita tersebut. Ketidakhadiran remaja di sekolah akibat nyeri haid mencapai kurang lebih 25% (Ismalia , 2019)

Angka kejadian disminore di dunia sangat besar. Rata-rata hampir lebih dari 50% wanita mengalaminya. Di Inggris sebuah penelitian bahwa 10% dari remaja sekolah lanjut tampak absen 1-3 hari setiap bulannya karena mengalami *dismenore*. Sedangkan hasil penelitian di Amerika presentase kejadian disminore lebih besar sekitar 60% dan di Swedia sebesar 72% (Anugroho, 2011). Didapatkan kejadian sebesar 1.769.425 jiwa (90%) wanita mengalami *dismenore* dan 10%-15% diantaranya mengalami *dismenore* berat, sehingga mengakibatkan timbulnya keterbatasan aktivitas yang dikeluhkan oleh 15% remaja perempuan yang mengalami *dismenore*. Penelitian epidemiologi kejadian nyeri haid di Amerika Serikat diperkirakan sekitar 45-90%. Berdasarkan penelitian yang sama nyeri haid berpengaruh terhadap aktivitas sehari-hari pada wanita, sehingga membuat mereka meninggalkan pekerjaan atau aktivitas rutin lainnya selama beberapa jam atau beberapa hari. Sekitar 13-51% wanita pernah absen setidaknya sekali akibat nyeri haid dan sekitar 5-14% berulang kali absen.(Martinez, 2018)

Dalam suatu *systemic review World Health Organization* (WHO), rata-rata insidensi terjadinya dismenore pada wanita muda antara 16,8–81%. Inggris melaporkan 45-97% wanita dengan keluhan dismenore, dimana prevalensi hampir sama ditemui di negara-negara Eropa. Prevalensi terendah dijumpai di Bulgaria (8,8%) dan prevalensi tertinggi di negara Finlandia (94%). Menurut *World Health Organization* (WHO), didapatkan kejadian sebesar 1.769.425 jiwa (90%) wanita mengalami dismenorea dan 10%-15% diantaranya mengalami *dismenorea* berat, sehingga mengakibatkan timbulnya keterbatasan aktivitas yang dikeluhkan oleh 15% remaja perempuan yang mengalami *dismenorea*. Angka kejadian dismenorea di Negara Indonesia sendiri adalah sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% *dismenorea* primer dan 9,36% *dismenorea* sekunder (Mulastin, 2011). Di Indonesia angka kejadian dismenorea sebesar 107.673 jiwa (64,25%), yang terdiri dari 59.671 jiwa (54,89%). Studi epidemiologi pada populasi remaja (berusia 12-17 tahun) di Amerika Serikat, prevalensi disminore 59,7%. Rincian rasa nyeri menstruasi yang mengeluh nyeri hebat 12%, nyeri sedang 37% dan nyeri ringan 49%. Studi ini juga melaporkan bahwa disminore menyebabkan 14% remaja sering tidak masuk sekolah.

Pemerintah Indonesia juga berupaya mengatasi dismenorea dengan membentuk Pusat Informasi dan Konseling Kesehatan Reproduksi Remaja (PIK-KRR). Pemerintah Indonesia juga telah mengatur dalam perundang-undangan tentang undang-undang ketenagakerjaan No. 13 Tahun 2003 Pasal 81 ayat 1 yang berbunyi : Pekerja atau buruh perempuan yang dalam haid merasakan sakit dan memberitahukan kepada pengusaha, tidak wajib bekerja pada hari pertama dan kedua pada waktu haid. Dari peraturan di atas menunjukkan peran pemerintah dalam melindungi hak perempuan untuk beristirahat bila mengalami dismenore. Namun akan menjadi lebih baik apabila dismenore tersebut dapat teratasi sehingga tidak akan mengganggu aktivitas perempuan tersebut (Widjaya, 2010).

Sebagian masyarakat mempunyai anggapan yang salah bahwa nyeri haid dapat hilang dengan sendirinya apabila wanita yang bersangkutan menikah sehingga mereka membiarkan gangguan tersebut (Marlina, 2012), namun hal ini sangat mengganggu aktifitas sehari-hari, oleh sebab itu dari berbagai macam penanganan nyeri haid tersebut salah satunya dengan cara Kompres Hangat dan Teknik *Effleurage* (Marlina, 2012). Nyeri disminore juga dapat timbul bersamaan dengan rasa mual, sakit kepala, perasaan mau pingsan, lekas marah. Masalah yang sering muncul dalam disminore adalah tingkat penurunan nyeriya. Ketika nyeri itu timbul timbul beberapa efek akan muncul seperti sakit kepala mual, sembelit atau diare dan serimb Berkemih (Manuaba, 2010).

Makanan cepat saji adalah makanan yang tidak membutuhkan waktu lamauntuk proses penyajiannya. Menurut Adriani dan Wirjatmadi (2016), kebanyakan makanan yang tergolong dalam makanan cepat saji mengandung banyak lemak, garam, gula, dan tinggi kalori. Salah satu lemak yang terdapat di dalam makanan cepat saji adalah asam lemak. Asam lemak tersebut dapat mengganggu metabolisme progesteron pada fase luteal dari siklus menstruasi (Ismalia dkk, 2019). Makanan cepat saji juga mengandung asam lemak *trans* yang merupakan salah satu sumber radikal bebas. Efek dari radikal bebas salah satunya adalah kerusakan membran sel. Membran sel memiliki beberapa komponen, salah satunya adalah fosfolipid. Fosfolipid berfungsi sebagai penyedia asam arakidonat yang kemudian disintesis oleh seluruh sel yang terdapat di dalam tubuh menjadi prostaglandin yang dapat menyebabkan dismenore (Nuzula dan Oktaviana, 2019).

Dampak yang muncul apabila mengalami nyeri disminore akan menurunkan kecakapan dan keterampilan serta akan menurunkan konsentrasi mahasiswa yang akan

sangat mempengaruhi terhadap penurunan aktifitas perkuliahan dan prestasinya. Selain itu bila nyeri berlangsung dalam waktu yang lama maka akan mengakibatkan keadaan patologi seperti terjadinya *endometriosis*, radang panggul dan kelainan lainnya yang mengarah pada dismenore sekunder (Manuaba, 2010).

Penanganan *dismenore* dapat dilakukan dengan cara farmakologi (dengan menggunakan obat-obatan analgetik, terapi hormonal, obat nesteroid prostaglandin) dan juga non farmakologi (dengan cara akupuntur, kompres hangat, massae atau pijat terapi mozart dan relaksasi). (Prawirohardjo, 2010). Kompres hangat dengan menggunakan buli-buli panas yang mana secara konduksi dimana terjadi pemindahan panas dari buli-buli ke dalam tubuh sehingga akan menyebabkan pelebaran pembuluh darah sirkulasi menjadi lancar dan akan menjadi ketegangan otot, sesudah otot miometrium rilek, rasa nyeri yang dirasakan berangsurg-angsur berkurang bahkan hilang (Meridianita, 2013).

Pemberian kompres hangat merupakan salah satu tindakan mandiri. Efek hangat dari kompres dapat menyebabkan vasodilatasi pada pembuluh darah yang nantinya akan meningkatkan aliran darah ke jaringan penyaluran zat asam dan makanan ke sel-sel di perbesar dan di pembuangan dari zat-zat diperbaiki yang dapat mengurangi rasa nyeri haid primer yang disebabkan suplai darah ke endometrium kurang. Pemberian kompres hangat mempunyai prinsip pengantaran panas melalui konduksi yaitu dengan menempelkan botol yang berisi air hangat pada perut sehingga akan terjadi perpindahan panas dari botol tersebut kedalam perut sehingga akan menurunkan nyeri pada wanita dengan disnomore primer. Kompres air hangat ini sangat efektif dalam menurunkan nyeri menstruasi (Syarifah, 2017). .

Berdasarkan survei awal yang dilakukan oleh peneliti di sekolah SMK N. 8 Padang Bulan Medan, bahwa masih banyak ditemui mahasiswa yang mengalami dismenorea pada saat menstruasi, dan peneliti juga melakukan wawancara terhadap 10 orang siswa yang merasakan dismenore pada saat menstruasi peneliti bertanya apakah pernah melakukan kompres hangat terdapat 5 orang yang pernah melakukan kompres hangat.Oleh karena itu peneliti tertarik “Tindakan apa yang bisa dilakukan sebagai therapy untuk mengurangi mengurangi dismenorea pada saat menstruasi?.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode survey analitik dengan pendekatan Cross Sectional, penelitian dilakukan di SMK N. Padang Bulan Medan, Waktu penelitian ini dilakukan pada bulan Februari sampai dengan juli 2022, Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa putri SMK N. Padang Bulan Medan kelas XI dengan jumlah sebanyak 36 orang. Sedangkan sampel dalam penelitian ini adalah seluruh populasi dijadikan sebagai sampel dengan tg responden. Sedangkan analisa data yang digunakan univariat, dan bivariat dengan menggunakan uji analisis *Chi-Square* .

HASIL

Tabel 4.1.
Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kompres Hangat Saat Menstruasi Pada Siswa Putri
SMK N.8 Padang Bulan

No	Kompres Hangat	Frekuensi	Persentase (%)
1	Tidak	22	61,1
2	Ya	14	38,9

	Jumlah	36	100
--	---------------	-----------	------------

Berdasarkan tabel 4.1.Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa mayoritas siswa Putri siswa Putri SMK N.8 Padang Bulan Tidak melakukan kompres hangat saat mengalami nyeri pada saat menstruasi sebanyak 22 orang (61,1%)

Tabel 4.2.

Distribusi Frekuensi Berdasarkan Dismenore Saat Menstruasi Pada Siswa Putri SMK N. 8 Padang Bulan Medan Tahun 2022

No	Dismenore	Frekuensi	Percentase (%)
1	Ya	20	55,6
2	Tidak	16	44,4
	Jumlah	36	100

Berdasarkan tabel 4.2Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa mayoritas siswa Putri SMK N.8 Padang Bulan mengalami nyeri pada saat menstruasi (Dismenore) sebanyak 20 orang (55,6%) dan yang Tidak sebanyak 16 orang (55,6%).

Analisis Bivariat

Tabel 4.3

Tabulasi Silang Hubungan Kompres hangat Dengan Dismenore Pada Siswa Putri SMK N. 8 Padang Bulan Medan Tahun 2022

Kompres Hangat	Dismenore				Total		P value
	Ya		Tidak		f	%	
	f	%	f	%	f	%	
Tidak	17	77,3	5	22,7	22	100	0,001
Ya	3	21,4	11	78,6	14	38,2	
Total	20	100	16	100	36	100	

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa yang Tidak kompres hangat sebanyak 22 orang (100%), diantaranya terdapat 17 orang (77,3%) yang mengalami Dismenore dan Tidak Dismenore sebanyak 5 orang (22,7%). sedangkan yang melakukan kompres hangat sebanyak 14 orang (38,2%) yang dismenore dan 11 orang (78,6%) Tidak Dismenore, dengan nilai pvalue $0,001 < 0,05$ yang artinya ada hubungan kompres hangat dengan dismenore

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa yang Tidak melakukan kompres hangat sebanyak 22 orang (100%), sedangkan yang melakukan kompres hangat sebanyak 14 orang (38,2%), yang dismenore dan 11 orang (78,6%) Tidak Dismenore, dengan nilai pvalue $0,001 < 0,05$ yang artinya ada hubungan kompres hangat dengan dismenore.

Dismenore merupakan kondisi medis yang terjadi sewaktu haid atau menstruasi yang dapat mengganggu aktivitas dan memerlukan pengobatan yang ditandai dengan nyeri atau rasa sakit di daerah perut maupun panggul. Gangguan sekunder yang paling sering dikeluhkan adalah nyeri sebelum, saat atau sesudah menstruasi. Nyeri tersebut timbul akibat adanya hormon prostaglandin yang membuat otot uterus (rahim) berkontraksi. Bila nyerinya ringan dan masih dapat beraktivitas berarti masih wajar. Namun, bila nyeri yang terjadi sangat hebat sampai mengganggu aktivitas ataupun tidak mampu melakukan aktivitas, maka termasuk pada gangguan. Nyeri dapat dirasakan di daerah perut bagian bawah, pinggang, bahkan punggung (Judha, 2012).

Kompres hangat merupakan salah satu metode non farmakologi untuk mengurangi nyeri. Prinsip kerja kompres hangat dengan menggunakan buli-buli panas yang dibungkus kain 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 dismenore yang dirasakan akan berkurang atau hilang (Perry dan Poter, 2017).

Kompres hangat memberikan rasa hangat untuk memenuhi kebutuhan rasa nyaman, mengurangi atau membebaskan nyeri, mengurangi atau mencegah spasme otot dan memberikan rasa hangat pada daerah tertentu (Uliyah & Hidayat, 2010). Kompres hangat adalah suatu prosedur menggunakan kain atau handuk yang telah dibasahi dengan air hangat dan ditempelkan pada bagian tubuh tertentu (Yulian, 2010). Sedangkan menurut (Yulita, 2015) kompres hangat adalah memberikan rasa hangat pada daerah tertentu dengan menggunakan cairan atau alat yang menimbulkan hangat pada bagian tubuh yang memerlukan. Menurut Price & Wilson (2010) kompres hangat sebagai metode yang sangat efektif untuk mengurangi nyeri atau kejang otot. Jadi berdasarkan definisi di atas, dapat disimpulkan bahwa kompres hangat merupakan kebutuhan rasa nyaman dan mengurangi relaksasi pada otot.

Selain dari kompres hangat Penanganan nyeri yang dialami oleh individu dapat melalui intervensi farmakologis, dilakukan kolaborasi dengan dokter atau pemberi perawatan utama lainnya pada pasien. Obat-obatan ini dapat menurunkan nyeri dan menghambat produksi prostaglandin dari jaringan-jaringan yang mengalami trauma dan inflamasi yang menghambat reseptor nyeri untuk menjadi sensitive terhadap stimulus menyakitkan sebelumnya, contoh obat anti inflamasi nonsteroid adalah aspirin, ibuprofen (Martinez, 2018)

Dengan pemberian kompres hangat, maka terjadi pelebaran pembuluh darah. Sehingga akan memperbaiki peredaran darah didalam jaringan tersebut. Dengan cara ini penyaluran zat asam dan bahan makanan ke sel-sel diperbesar dan pembuangan dari zat-zat yang dibuang akan diperbaiki. Jadi akan timbul proses pertukaran zat yang lebih baik maka akan terjadi peningkatan aktivitas sel sehingga akan menyebabkan penurunan rasa nyeri. Pemberian kompres hangat padad aerah tubuh akan memberikan signal kehipothalamus melalui spinal cord. Ketika reseptor yang peka terhadap panas dihipotalamus dirangsang, sistem efektor mengeluarkan signal yang memulai berkeringat dan vasodilatasi perifer. Perubahan ukuran pembuluh darah akan memperlancar sirkulasi oksigenasi mencegah, terjadinya spasme otot, memberikan rasa hangat membuat otot tubuh lebih rileks, dan menurunkan rasa nyeri. Kompres hangat sangat efektif dan menurunkan nyeri menstruasi (dismenore) atau spasme otot. Pemberian peningkatan suhu dapat melebarkan pembuluh darah lokal. Oleh karena itu, peningkatan suhu yang disalurkan melalui kompres hangat dapat meredakan (Price dan Wilson, 2016).

Menurut Uliyah dan Hidayat, (2015), Kompres hangat 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. Berikut ini merupakan suhu yang direkomendasikan untuk kompres hangat.

4.4. Suhu yang Direkomendasikan untuk Kompres Panas dan Dingin menurut Kozier, (2019)

Tabel Suhu Kompres Panas dan Dingin

Deskripsi	Suhu	Aplikasi
Sangat dingin	Dibawah 15° C	Kantong es
Dingin	15 – 18° C	Kemasan pendingin
Sejuk	18 – 27° C	Kompres dingin
Hangat kuku	27 – 37° C	Mandi spons – alkohol
Hangat	37 – 40° C	Mandi dengan air hangat, bantalan akuatermia, botol air panas
Panas	40 – 46° C	Berendam dalam air panas, irrigasi, kompres panas
Sangat panas	Di atas 46° C	Kantong air panas untuk orang dewasa

Sumber : Kozier, 2019

Pemberian kompres hangat pada daerah tubuh akan memberikan signal kehipothalamus melalui spinal cord. Ketika reseptor yang peka terhadap panas dihipotalamus dirangsang, sistem efektor mengeluarkan signal yang memulai berkeringat dan vasodilatasi perifer. Perubahan ukuran pembuluh darah akan memperlancar sirkulasi oksigenasi mencegah, terjadinya spasme otot, memberikan rasa hangat membuat otot tubuh lebih rileks, dan menurunkan rasa nyeri. Kegiatan menempelkan botol air hangat di lapisi kain / handuk dengan suhu 40-50°C pada bagian perut bawah yang dilakukan pada remaja yang sedang nyeri haid pada hari ke 1 atau ke 2 dan perubahan yang diamati setelah perlakuan selama 15-20 menit. Botol air hangat diganti setiap 10 menit (Kozier, 2019).

Penelitian Endah Estining (2018) tentang Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Mahasiswa Akper Widya Husada Semarang diketahui bahwa kompres hangat pada mahasiswa AKPER Widya Husada Semarang yang mengalami dismenore menunjukkan bahwa sebagian besar mengalami penurunan skala nyeri 2-3 tingkat dengan keterangan skala nyeri sedang, nyeri ringan, dan bahkan tidak nyeri. Penulis dapat menarik kesimpulan bahwa ada pengaruh pemberian kompres hangat terhadap penurunan nyeri dismenore pada mahasiswa AKPER Widya Husada Semarang.

Penelitian Restiyani S (2017), tentang Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri Siswa Kelas VII SMP Negeri 03 Kecamatan Maospati Kabupaten Magaten, hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan kompres hangat terhadap penurunan nyeri menstruasi pada remaja dengan nilai pvalue 0,000. Berdasarkan pengamatan peneliti bahwa masih banyak siswa yang mengalami dismenoro pada saat menstruasi, namun ada beberapa siswa tidak melakukan kompres hangat dan ada yang melakukan kompres hangat. Sebagian besar siswa yang melakukan kompres hangat merasakan penurunan nyeri saat menstruasi. Menurut asumsi peneliti bahwa kompres hangat sangat berpengaruh terhadap penurunan nyeri saat

menstruasi, sehingga kompres hangat tersebut disarankan kepada siswa untuk dilakukan dengan cara yang baik dan benarwanita usia subur (WUS) di Desa Tanjung Medan WiLayah Kerja Puskesmas Tanjung Medan Tahun 2021 dengan nilai signifikansi yaitu $0,000 < 0,05$

KESIMPULAN DAN SARAN

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan sebagai berikut :

menunjukkan bahwa siswa putri SMK N.8 Padang Bulan mayoritas Tidak melakukan kompres hangat mengalami dismenoreea yaitu 22 orang (61,1%), sedangkan yang melakukan kompres hangat tidak mengalami dismenoreea yaitu sebanyak 14 orang (38,2%) dengan nilai pvalue $0,001 < 0,05$ yang artinya ada hubungan kompres hangat dengan dismenore

Ada hubungan kompres hangat dengan Dismonero pada siswa Putri SMK N.Padang Bulan Medan Tahun 2022 dengan $pvalue= 0,000$

SARAN

1. Bagi Tempat Penelitian

Diharapkan institusi hendaknya melakukan kerja sama dengan instansi terkait atau tenaga kesehatan untuk memberikan informasi mengenai nyeri haid (dismenoreea) serta pemberian informasi sebaiknya diberikan sejak dini agar menambah pengetahuan remaja putri SMK.N 8Padang Bulan dalam mengatasi nyeri menstruasi (dismenoreea) pada saat menstruasi secara nonfarmakologis.

2. Bagi Siswa Putri SMK.N 8 Padang Bulan

Diharapkan kepada siswa siswa putri SMK N.8 Padang Bulan agar melakukan kompres hangat pada saat merasakan nyeri (dismonero) pada saat menstruasi, karena dapat mengurangi rasa nyeri.

3. Peneliti Selanjutnya

Diharapkan kepada peneliti selanjutnya agar melakukan penelitian lanjutan tentang keterkaitan kompres hangat dengan Dismonero baik ditempat yang sama maupun berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

- Anugraheni, V dan WahyuNingsih, A. 2013. *Efektifitas Kompres Hangat dalam Menurunkan Intensitas Nyeri Dysmenorrhoea*. Kediri: Jurnal STIKES Baptis Volume 6, No. 1, Juli 2013.
- Asmadi. 2008. *Teknik Prosedural Keperawatan Konsep Dan Aplikasi Kebutuhan Dasar Klien*. Jakarta: Salemba Medika
- Atikah & Siti. 2009. *Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna* . Jakarta: EGC.
- Berman, A. Synder, S. Kozier, B. Erb, G. 2009. *Buku Ajar Praktis Keperawatan Klinis*. Jakarta: EGC.

- Cicilia, Fitri, intan. 2013. *Hubungan Dismenore dengan Aktivitas Belajar Remaja Putri di SMA 1 Tomohon*. Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Manado. Jurnal Keperawatan.
- Dahro, A. 2012. *Buku Psikologi Kebidanan : Analisis Perilaku Wanita Untuk Kesehatan* . Jakarta: Salemba Medika.
- Dini. K. 2005. *Solusi Problem Wanita Dewasa*. Jakarta: Puspa Swara.
- Efendi. 2009. *Keperawatan Keserhatan Komunitas: Teori dan Praktek dalam Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Gabriel, J.F. 1996. *Fisika Kedokteran*. Jakarta: EGC
- Gravetter & Wallnau. 2007. *Tendensi Central Statistic*. Bandung: Refika Aditama.
- Gui-zhou, H. 2010. *Prevalence of Dysmenorrhoea in Female Student in a Chinese University: A Prospective Study*.<http://www.jurnal.unpad.ac.id>.
- Hartaningsih, S dan Turlina, H. 2012. *Perbedaan Tingkatan Nyeri Dismenore dengan Perlakuan Kompres Hangat Pada Siswi di SMPN 1 Pare Kediri*. <http://www.Jurnal.unpad.ac.id>. Diakses tanggal 22 maret 2017 jam 15.45 WIB.
- Hendrawan. 2008. *Ilmu Kandungan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka.
- Hidayat, A. A. 2006. *Riset Keperawatan Dan Teknik Penulisan ilmiah*. Jakarta: Salemba Media.
- Kozier B dan Gleniora Erb. 2009. *Buku Ajar Praktik Keperawatan Klinis*. Jakarta:EGC.
- Muhammad I. Pemanfaatan SPSS Dalam Bidang Penelitian Kesehatan dan Umum, Bandung : Cita Pustaka Media Perintis;2014
- Martinez dkk (2018). “Lifestyle and prevalence of dysmenorrhea among Spanish female university students. *PLoS ONE*. 13(8): 1-11.
- Najafi dkk (2018). “Major dietary patterns in relation to menstrual pain: a nested case control study”. *BMC Women's Health*. 18(69): 1-7.
- Nuzula dan Oktaviana. (2019). “Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Dismenore Primer Pada Mahasiswi Akademi Kesehatan Rustida Banyuwangi”. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Rustida*. 5(2): 593-605.
- Notoatmodjo, S. *Promosi Kesehatan: Teori dan Aplikasi*. Jakarta: Rineka Cipta; 2010.
- Price dan Wilson, 2016, *Patofisiologi Konsep Klinis Proses-Proses Penyakit* (Edisi 6, vol 2), Jakarta: EGC.
- Syarifah dan Nurhavivah. (2017). “Analisis Faktor yang Menyebabkan Dismenorhe Primer Mahasiswi Stikes Pemkab Jombang”. *Jurnal Keperawatan*. 10(2): 69-76.
- Uliyah, M dan Hidayat, A 2010. *Praktikum klinik: Keterampilan Dasar Praktek Klinik Untuk Kebidanan*. Jakarta: Salemba Medika.

- Yulita. 2015. *Efektifitas Kompres Hangat*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka.
- Uliyah, M dan Hidayat, A 2010. Praktikum klinik: *Keterampilan Dasar Praktek Klinik Untuk Kebidanan*. Jakarta: Salemba Medika.