

**PENGARUH KOMPRES HANGAT DENGAN NYERI HAID
PADA REMAJA PUTRI DI DESA PEBALORAN
KECAMATAN CURIO KABUPATEN
ENREKANG**

Jurnal Pendidikan Keperawatan dan Kebidanan

***THE EFFECT OF WARM COMPRESS WITH MENTAL PAIN
IN ADOLESCENT WOMEN IN PEBALORAN VILLAGE
CURIO DISTRICT, DISTRICT
ENREKANG***

Agnes Rajo¹

*Prodi Pendidikan S1 Kebidanan Fakultas Keperawatan dan Kebidanan ITKes Muhammadiyah
Sidrap, Indonesia*

agnesrajo20@gmail.com

ABSTRAK

Pemberian kompres hangat memakai prinsip pengantaran panas melalui cara konduksi 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 dismenore primer, karena pada wanita dengan dismenore ini mengalami kontraksi uterus dan kontraksi otot polos. Penelitian dilaksanakan pada bulan Mei 2023. Populasi dalam penelitian ini adalah semua remaja putri yang berada di Desa Pebaloran Kecamatan Curio Kabupaten Enrekang sebanyak 148 orang. Jadi jumlah sampel yang didapatkan sebanyak 60 orang dimana sampel dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok intervensi sebanyak 30 orang dan kelompok kontrol sebanyak 30 orang dengan menggunakan teknik pengambilan sampel secara *Purposive Sampling*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 30 orang kelompok intervensi, sebelum diberikan kompres hangat dan obat pereda nyeri, yang mengalami nyeri sedang 5 orang (16,7%) dan nyeri berat 25 orang (83,3%). Sedangkan kelompok kontrol, sebelum diberikan obat pereda nyeri, yang mengalami nyeri sedang 7 orang (23,3%) dan nyeri berat 23 orang (76,7%). Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 30 orang kelompok intervensi, sesudah diberikan kompres hangat dan obat pereda nyeri, yang mengalami nyeri ringan sebanyak 22 orang (73,3%), nyeri sedang 5 orang (16,7%) dan nyeri berat 3 orang (10,0%). Sedangkan kelompok kontrol, sesudah diberikan obat pereda nyeri, yang mengalami nyeri ringan sebanyak 14 orang (46,7%), nyeri sedang 11 orang (36,6%) dan nyeri berat 5 orang (16,7%). Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh kompres hangat dengan nyeri haid pada remaja putri di Desa Pebaloran Kecamatan Curio Kabupaten Enrekang. Diharapkan kepada pihak Desa setempat agar senantiasa bekerja sama dengan petugas kesehatan dalam memberikan penyuluhan kepada remaja putri dalam memberikan pemahaman lebih dalam mengenai dismenorrhea

Kata Kunci : Kompres Hangat, Nyeri Haid, Remaja Putri

ABSTRACT

Giving warm compresses uses the principle of delivering heat through conduction by attaching a bottle filled with warm water to the stomach so that heat transfer from the bottle to the stomach occurs, thereby reducing pain in women with primary dysmenorrhea, because women with dysmenorrhea experience uterine contractions and smooth muscle contraction. The research was conducted in May 2023. The population in this study were all young women in Pebaloran Village, Curio District, Enrekang Regency, totaling 148 people. So the number of samples obtained was 60 people where the sample was divided into 2 groups, namely the intervention group of 30 people and the control group of 30 people using purposive sampling technique. The results showed that of the 30 people in the intervention group, before being

given warm compresses and pain relievers, 5 people experienced moderate pain (16.7%) and 25 people (83.3%) experienced severe pain. While the control group, before being given pain relievers, 7 people (23.3%) experienced moderate pain and 23 people (76.7%) experienced severe pain. The results showed that of the 30 people in the intervention group, after being given warm compresses and pain relievers, 22 people experienced mild pain (73.3%), moderate pain 5 people (16.7%) and severe pain 3 people (10,0%). While the control group, after being given pain relievers, 14 people experienced mild pain (46.7%), moderate pain 11 people (36.6%) and severe pain 5 people (16.7%). The results showed that there was an effect of warm compresses on menstrual pain in young women in Pebaloran Village, Curio District, Enrekang Regency. It is hoped that the local village authorities will always work closely with health workers in providing counseling to young women in providing a deeper understanding of dysmenorrhea.

Keywords: Warm Compress, Menstrual Pain, Young Women

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah proses tumbuh menuju ke arah kematangan termasuk dalam kematangan mental, emosional, sosial, dan fisik. Masa ini ditandai dengan kematangan organ seksual dan mampu untuk bereproduksi, dimana salah satu tanda pubertas seorang perempuan adalah menstruasi pertama atau menarche. Saat ini Indonesia terjadi perubahan struktur piramida penduduk, pola yang muncul di Indonesia mirip dengan struktur piramida penduduk di Negara maju. Pola ini menggambarkan adanya pengecilan jumlah dan proporsi penduduk berusia anak tetapi diikuti dengan membengkaknya penduduk remaja (Syah, M. 2018)

Menurut WHO (*World Health Organization*) tahun 2020 prevalensi kejadian nyeri haid pada remaja putri mencapai 42,6%. Sedangkan tahun 2021 prevalensi kejadian nyeri haid pada remaja putri mencapai 43,2% dan tahun 2022 prevalensi kejadian nyeri haid pada remaja putri mencapai 43,9%. Sedangkan Negara ASEAN khususnya Philipina dan Malaysia mencapai 38,5% (WHO, 2022).

Menurut data Profil Kementerian Kesehatan Republik Indonesia tahun 2020 prevalensi nyeri haid para remaja putri mencapai 41,6%. Sedangkan tahun 2021 prevalensi nyeri haid para remaja

putri mencapai 42,5% dan tahun 2022 prevalensi nyeri haid para remaja putri mencapai 43,1% (Kemenkes, 2022).

Di Indonesia angka kejadian dismenorhea tipe primer adalah 55% sedangkan sisanya penderita dengan dismenorhea sekunder. Dismenorhea terjadi pada remaja dengan prevalensi berkisar antara 45% hingga 95% dimana sekitar 75-85% remaja mengalami dismenorhea ringan, angka kejadian endometriosis pada remaja dengan nyeri panggul diperkirakan 25-40%, sedangkan remaja tidak memberikan respon positif terhadap penanganan untuk nyeri haid ditemukan pada 75% kasus di laparoskopi (Atika dan Siti, 2020).

Data yang diperoleh dari Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Selatan tahun 2020 prevalensi nyeri haid para remaja putri mencapai 38,4%. Sedangkan tahun 2021 prevalensi nyeri haid para remaja putri mencapai 38,9% dan tahun 2022 prevalensi nyeri haid para remaja putri mencapai 39,3% (Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Selatan, 2022).

Data yang diperoleh dari Dinas Kesehatan Kabupaten Enrekang tahun 2020 prevalensi nyeri haid para remaja putri mencapai 18,2%. Sedangkan tahun 2021 prevalensi nyeri haid para remaja putri mencapai 19,3% dan tahun 2022 prevalensi nyeri haid remaja putri

mencapai 20,3% (Dinas Kesehatan Kabupaten Enrekang, 2022).

Data yang diperoleh dari Desa Pebaloran Kecamatan Curio Kabupaten Enrekang tahun 2020 remaja putri mengalami nyeri haid sebanyak 58 kasus. Sedangkan tahun 2021 remaja putri mengalami nyeri haid sebanyak 63 kasus dan tahun 2022 remaja putri mengalami nyeri haid sebanyak 71 kasus (Desa Pebaloran, 2022).

Menstruasi merupakan salah satu komponen seorang perempuan dalam melalui masa pubertas yang mana perempuan kebanyakannya menghadapi keterbatasan sosial dan kepercayaan diri sehingga bisa berkontribusi pada kesehatan mental maupun fisik. Pada saat menstruasi, *personal hygiene* perlu diperhatikan karena bersangkutan dengan kejadian infeksi genitalia sebanyak 75% wanita di dunia menderita vaginitis sekurang-kurangnya sekali dalam seumur hidup dan 10% hingga 55% (Aulia, K. 2019).

Dysmenorhe adalah nyeri yang terjadi pada saat menstruasi dan ini dapat mengganggu produktivitas sehari-hari. Dysmenorhe atau nyeri haid merupakan keluhan ginekologi yang umum dialami perempuan. Dysmenorhe ini merupakan suatu gejala dan bukan suatu penyakit. Biasanya nyeri yang dialami yaitu nyeri kram pada perut bagian bawah dan menjalar ke punggung. Penyebab dysmenorhe karena prostaglandin F₂ alfa. Peningkatan prostaglandin mengikuti penurunan progesteron yang akan menimbulkan peningkatan tonus miometrium dan kontraksi uterus yang berlebihan. Kontraksi miometrium akan mengurangi aliran darah sehingga terjadi iskemi miometrium yang akan menimbulkan nyeri (Cholilatul, 2018).

Secara garis besar cara untuk mengatasi nyeri dysmenorhe primer ada dua, yaitu farmakologi dan non

farmakologi. Tindakan yang lebih aman dilakukan adalah dengan melakukan senam atau yang biasa disebut senam dysmenorhe (Manuaba, 2018).

Permasalahan nyeri haid permasalahan sering dikeluhkan perempuan. Nyeri haid dapat menyerang perempuan yang mengalami haid pada usia berapapun, tidak ada batasan usia dan sering disertai dengan kondisi-kondisi yang memperberat seperti; pusing, berkeringat dingin, bahkan hingga pingsan. Jika seperti ini, tentunya nyeri haid tidak boleh dibiarkan begitu saja. Nyeri haid harus diatasi dengan benar. Nyeri haid jika tidak segera diatasi akan mempengaruhi fungsi mental dan fisik individu sehingga mendesak segera mengambil tindakan/terapi secara farmakologis atau non farmakologis (Manuaba, 2018).

Terapi secara farmakologis salah satunya dengan pemberian obat-obat analgesik. Obat golongan NSAID (*Nonsteroidal Antiinflammatory Drugs*) dapat meredakan nyeri ini dengan cara memberi prostaglandin menyebabkan nyeri dan memiliki efek samping yang berbahaya terhadap sistem tubuh lainnya (Hamilton, 2018)

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 pembuangan dari zat-zat di perbaiki yang dapat mengurangi rasa nyeri haid primer yang di sebabkan suplai darah endometrium kurang. Pemberian kompres hangat memakai prinsip pengantaran panas melalui cara konduksi 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 dismenore primer, karena pada wanita dengan dismenore ini mengalami kontraksi uterus dan kontraksi otot polos (Saifuddin, AB. 2018).

Kompres air hangat ini sangat efektif dalam menurunkan nyeri menstruasi (dismenore) atau spasme otot. Pemberian Peningkatan suhu dapat melebarkan pembuluh darah dan meningkatkan aliran darah lokal. Oleh karena itu, peningkatan suhu disalurkan melalui kompres hangat dapat meredakan nyeri menstruasi (dismenore) dengan menyingkirkan produk inflamasi, seperti bradikinin, histamin dan prostaglandin yang akan menimbulkan rasa nyeri local (Emmi, B. 2018).

Ada beberapa penelitian terkait dengan masalah ini diantaranya penelitian yang pernah dilakukan oleh Anugraheni & Wahyuningsih (2020) tentang efektivitas kompres hangat dalam menurunkan nyeri menstruasi (dismenore) pada mahasiswi STIKES RS. Baptis Kediri 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 (2021) tentang Perbedaan pemberian kompres hangat dan aromaterapi terhadap nyeri menstruasi (dismenore) pada siswi kelas XI SMA Negeri 1 Karangbinangun, menunjukkan bahwa lebih banyak responden yang mengalami nyeri menstruasi (dismenore) setelah pemberian terapi kompres air hangat daripada dengan aromaterapi dengan $P=0,000$ ($P<0,05$)

Selain itu ada pula penelitian yang dilakukan oleh Hartaningsih & Turlina (2020) tentang perbedaan tingkatan nyeri menstruasi (dismenore) dengan perlakuan kompres hangat pada siswi di SMPN 1 Pare Kediri, dengan hasil terdapat perbedaan tingkatan nyeri menstruasi (dismenore) dengan perlakuan kompres hangat yaitu nyeri menstruasi (dismenore) berkurang sebanyak 24 orang dan tingkat nyerinya tetap sebanyak 4 orang dengan tingkat signifikansi $P=0,000$ ($P < 0,05$).

Berdasarkan survey pendahuluan di Desa Pebaloran Kecamatan Curio Kabupaten Enrekang dari wawancara yang dilakukan kepada 10 siswi yang pernah mengalami dismenorea primer, penanganannya 6 orang siswi mengkonsumsi obat anti nyeri dan 4 orang lainnya mengatasinya dengan beristirahat. Sedangkan untuk penanganan nyeri haid dengan menggunakan kompres air hangat tidak pernah dilakukan. Dari 10 siswi tersebut ada 3 orang siswi yang mengaku sampai tidak hadir di sekolah karena nyeri haid yang dirasakan

METODE PENELITIAN

Penelitian dilaksanakan pada bulan Mei 2023. Populasi dalam penelitian ini adalah semua remaja putri yang berada di Desa Pebaloran Kecamatan Curio Kabupaten Enrekang sebanyak 148 orang. Jadi jumlah sampel yang didapatkan sebanyak 60 orang dimana sampel dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok intervensi sebanyak 30 orang dan kelompok kontrol sebanyak 30 orang dengan menggunakan teknik pengambilan sampel secara *Purposive Sampling*

HASIL PENELITIAN

Tabel 5.1
Distribusi Frekuensi Berdasarkan Karakteristik Responden
Di Desa Pebaloran Kecamatan Curio
Kabupaten Enrekang

Karakteristik Responden	Kelompok Intervensi		Kelompok Kontrol	
	n	%	n	%
Umur				
15 Tahun	6	20,0	4	13,3
16 Tahun	5	16,7	7	16,7
17 Tahun	4	13,3	6	20,0
18 Tahun	6	20,0	3	10,0
19 Tahun	4	13,3	4	13,0
20 Tahun	5	16,7	6	20,0
Pertama Kali Haid				
11 Tahun	9	30,0	11	36,7
12 Tahun	10	33,3	14	46,6
13 Tahun	11	36,7	5	16,7
Siklus Haid				
Teratur	13	43,3	10	33,3
Tidak Teratur	17	56,7	20	66,7
Jumlah	30	100,0	30	100,0

Sumber : *Data Primer 2023*

Berdasarkan tabel 5.1 menunjukkan bahwa dari 30 orang kelompok intervensi, dominan responden berumur 15 dan 18 tahun sebanyak 6 orang (20,0%), dominan responden pertama kali haid umur 13 tahun sebanyak 11 orang (36,7%) dan mengalami siklus haid tidak teratur sebanyak 17 orang

(56,7%). Sedangkan kelompok kontrol, dominan responden berumur 17 dan 20 tahun sebanyak 6 orang (20,0%), dominan responden pertama kali haid umur 12 tahun sebanyak 14 orang (46,6%) dan mengalami siklus haid tidak teratur sebanyak 20 orang (66,7%).

Tabel 5.2
Distribusi Frekuensi Berdasarkan *Pretest* Nyeri Haid
Di Desa Pebaloran Kecamatan Curio
Kabupaten Enrekang
Tahun 2023

<i>Pretest</i> Nyeri Haid	Kelompok Intervensi		Kelompok Kontrol	
	n	%	n	%
Ringan	0	0,0	0	0,0
Sedang	5	16,7	7	23,3
Berat	25	83,3	23	76,7
Jumlah	30	100,0	30	100,0

Sumber : *Data Primer 2023*

Berdasarkan tabel 5.2 menunjukkan bahwa dari 30 orang kelompok intervensi, sebelum diberikan kompres hangat dan obat pereda nyeri, yang mengalami nyeri sedang 5 orang (16,7%) dan nyeri berat 25 orang (83,3%). Sedangkan

kelompok kontrol, sebelum diberikan obat pereda nyeri, yang mengalami nyeri sedang 7 orang (23,3%) dan nyeri berat 23 orang (76,7%).

Tabel 5.3
Distribusi Frekuensi Berdasarkan *Posttest* Nyeri Haid
Di Desa Pebaloran Kecamatan Curio
Kabupaten Enrekang
Tahun 2023

<i>Posttest</i> Nyeri Haid	Kelompok Intervensi		Kelompok Kontrol	
	n	%	n	%
Ringan	22	73,3	14	46,7
Sedang	5	16,7	11	36,6
Berat	3	10,0	5	16,7
Jumlah	30	100,0	30	100,0

Sumber : *Data Primer 2023*

Berdasarkan tabel 5.3 menunjukkan bahwa dari 30 orang kelompok intervensi, sesudah diberikan kompres hangat dan obat pereda nyeri, yang mengalami nyeri ringan sebanyak 22 orang (73,3%), nyeri

sedang 5 orang (16,7%) dan nyeri berat 3 orang (10,0%). Sedangkan kelompok kontrol, sesudah diberikan obat pereda nyeri, yang mengalami nyeri ringan sebanyak 14 orang (46,7%), nyeri sedang 11

orang (36,6%) dan nyeri berat 5 orang (16,7%).

Tabel 5.4
Uji Normalitas Data Pengaruh Kompres Hangat Dengan Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di Desa Pebaloran Kecamatan Curio Kabupaten Enrekang

Uji Normalitas Data		Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig
Kelompok Intervensi	Pretest	.783	19	.091
	Posttest	.883	19	.064
Kelompok Kontrol	Pretest	.888	19	.090
	Posttest	.829	19	.083

Sumber : *Data Primer 2023*

Berdasarkan tabel 5.4 menunjukkan bahwa setelah menggunakan uji normalitas data dengan *Shapiro-Wilk* maka diperoleh nilai signifikan kelompok intervensi yaitu 0,091 dan 0,064. Sementara kelompok kontrol yaitu 0,090 dan 0,083. Hal ini menunjukkan data terdistribusi secara normal

Tabel 5.5
Pengaruh Kompres Hangat Dengan Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di Desa Pebaloran Kecamatan Curio Kabupaten Enrekang

Variabel	Kelompok	Sebelum	Sesudah	Nilai <i>p</i>
		Mean ± SD	Mean ± SD	
Nyeri Haid	Intervensi	5,73 ±1,048	2,71±.0640	0,001
	Kontrol	5,97±0,615	3,98 ±0,999	0,003

Sumber : *Data Primer 2023*

Berdasarkan tabel 5.5 menunjukkan bahwa dari 30 orang kelompok intervensi, sebelum diberikan kompres hangat dan obat pereda nyeri, rata-rata responden mengalami nyeri sedang (5,73). Sedangkan sesudah diberikan kompres hangat, rata-rata responden mengalami nyeri ringan (2,71). Sementara kelompok kontrol, sebelum diberikan obat pereda nyeri, rata-rata responden mengalami nyeri sedang (5,97). Sedangkan sesudah diberikan kompres obat Pereda nyeri, rata-

rata responden mengalami nyeri sedang (3,98).

Dengan menggunakan uji *Paired Sampel T Test* diperoleh nilai $p=0,000$ lebih kecil dari nilai $\alpha=0,05$ yang berarti H_0 ditolak dan

PEMBAHASAN

Menstruasi merupakan salah satu komponen seorang perempuan dalam melalui masa pubertas yang mana perempuan kebanyakannya menghadapi keterbatasan sosial dan kepercayaan diri sehingga bisa berkontribusi pada kesehatan mental maupun fisik. Pada saat menstruasi, *personal hygiene* perlu diperhatikan karena bersangkutan dengan kejadian infeksi genitalia sebanyak 75% wanita di dunia menderita vaginitis sekurang-kurangnya sekali dalam seumur hidup dan 10% hingga 55% (Aulia, K. 2019).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 30 orang kelompok intervensi, sebelum diberikan kompres hangat dan obat pereda nyeri, rata-rata responden mengalami nyeri sedang (5,73). Sedangkan sesudah diberikan kompres hangat, rata-rata responden mengalami nyeri ringan (2,71). Sementara kelompok kontrol, sebelum diberikan obat pereda nyeri, rata-rata responden mengalami nyeri sedang

H_a diterima. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh kompres hangat dengan nyeri haid pada remaja putri di Desa Pebaloran Kecamatan Curio Kabupaten Enrekang

(5,97). Sedangkan sesudah diberikan kompres obat Pereda nyeri, rata-rata responden mengalami nyeri sedang (3,98).

Dengan menggunakan uji *Paired Sampel T Test* diperoleh nilai $p=0,000$ lebih kecil dari nilai $\alpha=0,05$ yang berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh kompres hangat dengan nyeri haid pada remaja putri di Desa Pebaloran Kecamatan Curio Kabupaten Enrekang.

Dysmenorhe adalah nyeri yang terjadi pada saat menstruasi dan ini dapat mengganggu produktivitas sehari-hari. Dysmenorhe atau nyeri haid merupakan keluhan ginekologi yang umum dialami perempuan. Dysmenorhe ini merupakan suatu gejala dan bukan suatu penyakit. Biasanya nyeri yang dialami yaitu nyeri kram pada perut bagian bawah dan menjalar ke punggung. Penyebab dysmenorhe karena prostaglandin F₂ alfa. Peningkatan prostaglandin mengikuti penurunan progesteron yang akan

menimbulkan peningkatan tonus miometrium dan kontraksi uterus yang berlebihan. Kontraksi miometrium akan mengurangi aliran darah sehingga terjadi iskemi miometrium yang akan menimbulkan nyeri (Cholilatul, 2018).

Permasalahan nyeri haid permasalahan sering dikeluhkan perempuan. Nyeri haid dapat menyerang perempuan yang mengalami haid pada usia berapapun, tidak ada batasan usia dan sering disertai dengan kondisi-kondisi yang memperberat seperti; pusing, berkeringat dingin, bahkan hingga pingsan. Jika seperti ini, tentunya nyeri haid tidak boleh dibiarkan begitu saja. Nyeri haid harus diatasi dengan benar. Nyeri haid jika tidak segera diatasi akan mempengaruhi fungsi mental dan fisik individu sehingga mendesak segera mengambil tindakan/terapi secara farmakologis atau non farmakologis (Manuaba, 2018).

Terapi secara farmakologis salah satunya dengan pemberian obat-obat analgesik. Obat golongan NSAID (*Nonsteroidal Antiinflammatory Drugs*) dapat meredakan nyeri ini dengan cara memberi prostaglandin menyebabkan nyeri dan memiliki efek samping yang berbahaya terhadap sistem tubuh lainnya (Hamilton, 2018).

Hasil penelitian ini sejalan dengan yang dilakukan oleh Anugraheni & Wahyuningsih (2020) tentang efektivitas kompres hangat dalam menurunkan nyeri menstruasi (dismenore) pada mahasiswi STIKES RS. Baptis Kediri 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 (2021) tentang Perbedaan pemberian kompres hangat dan aromaterapi terhadap nyeri menstruasi (dismenore) pada siswi kelas XI SMA Negeri 1 Karangbinangun, menunjukkan bahwa lebih banyak responden yang mengalami nyeri menstruasi (dismenore) setelah pemberian terapi kompres air hangat daripada dengan aromaterapi dengan $P=0,000$ ($P<0,05$)

Hal sama yang dilakukan oleh Hartaningsih & Turlina (2020) tentang perbedaan tingkatan nyeri menstruasi (dismenore) dengan perlakuan kompres hangat pada siswi di SMPN 1 Pare Kediri, dengan hasil terdapat perbedaan tingkatan nyeri menstruasi (dismenore) dengan perlakuan kompres hangat yaitu nyeri menstruasi (dismenore) berkurang sebanyak 24 orang dan tingkat nyerinya

tetap sebanyak 4 orang dengan tingkat signifikansi $P=0,000$ ($P < 0,05$).

Peneliti menyimpulkan bahwa 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 pembuangan dari zaat-zat di perbaiki yang dapat mengurangi rasa nyeri haid primer di sebabkan suplai darah endometrium

PENUTUP

1. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 30 orang kelompok intervensi, sebelum diberikan kompres hangat dan obat pereda nyeri, yang mengalami nyeri sedang 5 orang (16,7%) dan nyeri berat 25 orang (83,3%). Sedangkan kelompok kontrol, sebelum diberikan obat pereda nyeri, yang mengalami nyeri sedang 7 orang (23,3%) dan nyeri berat 23 orang (76,7%).
2. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 30 orang kelompok intervensi, sesudah diberikan kompres hangat

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, N. 2018. *Kesehatan reproduksi*. Jakarta : EGC.
- Arianto, 2018. *Pengelompokan Remaja*. Jakarta : TIM
- Arikunto. 2018. *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta
- Andri, SW. 2018. *Faktor Yang Berhubungan Dengan Personal Hygiene Saat Menstruasi*. *Jurnal*

kurang. Pemberian kompres hangat memakai prinsip pengantaran panas melalui cara konduksi dengan menempelkan botol yang berisi air hangat pada perut sehingga akan terjadi perpindahan panas dari botol tersebut kedalam perut, sehingga menurunkan nyeri pada wanita dengan dismenore primer, karena pada wanita dengan dismenore ini mengalami kontraksi uterus dan kontraksi otot polos. Kompres air hangat ini sangat efektif dalam menurunkan nyeri menstruasi (dismenore)

dan obat pereda nyeri, yang mengalami nyeri ringan sebanyak 22 orang (73,3%), nyeri sedang 5 orang (16,7%) dan nyeri berat 3 orang (10,0%). Sedangkan kelompok kontrol, sesudah diberikan obat pereda nyeri, yang mengalami nyeri ringan sebanyak 14 orang (46,7%), nyeri sedang 11 orang (36,6%) dan nyeri berat 5 orang (16,7%).

3. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh kompres hangat dengan nyeri haid pada remaja putri di Desa Pebaloran Kecamatan Curio Kabupaten Enrekang

Kesehatan Manarang Volume 4 nomor 2 ISSN 2443-3861.

- Aulia, K. 2019. *Hubungan Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Personal Hygiene Dengan Gejala Vaginitis pada Siswi SMPN 1 Kota Padang dan SMPN 23 Padang*. *Jurnal Kesehatan Andalas 8 (1)*.
- Anugraheni & Wahyuningsih (2020). *Pengaruh Kompres Hangat Dengan Nyeri Haid Pada Remaja Putri*.

- Jurnal Kesehatan Kebidanan Volume 4 Nomor 2. ISSN : 3378-3398.*
- Bobak. 2018. *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Jakarta : EGC.
- Cholisatul, Z. 2018. *Pengaruh Edutainment Ular Tangga Terhadap Perilaku Remaja Tentang Personal Hygiene Menstruasi. Jurnal keperawatan muhammadiyah volume 3 nomor 2.*
- Cunningham. FG. 2019. *Obstetri Williams*. Jakarta : EGC.
- Dina, FY. 2019. *Faktor Yang Berhubungan Dengan Praktik Menstrual Hygiene Genitalia Pada Siswi SMPLB Tunagrahita. ISSN 2527-4252.*
- Edunation, 2017. *Remaja dan klasifikasinya*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Emmi, B. 2018. *Faktor Yang Berhubungan Dengan Personal Hygiene Selama Menstruasi Pada Santriwati di Pesantren Babul Khaer Kabupaten Bulukumba. ISSN 2443-1141.*
- Elisabeth. 2018. *Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta : Fitramaya
- Hery, E. 2018. *Pengetahuan Kesehatan Reproduksi Remaja di Daerah Pedesaan. Indonesia Journal for health sciences Volume nomor 01 Maret 2018.*
- Hamilton. 2018. *Obstetric Patologi*. Jakarta : EGC
- Hidayat, A. 2018. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : EGC
- Ita, TS. 2018. *Pengaruh Penyuluhan Tentang Menstruasi Terhadap Sikap Remaja Putri Pra Menstruasi. Jurnal Ners dan Kebidanan Volume 1 Nomor 1 Maret 2018.*
- Katarina, CP. 2019. *Personal Hygiene Remaja Putri Ketika Menstruasi. Jurnal Promkes. Volume 5 nomor 1 Juli 2017. 12-24.*
- Morison, J. 2019. *Kesehatan Reproduksi*. Jakarta : EGC
- Meinarisa. 2019. *Pengaruh Pendidikan Kesehatan Menstrual Hygiene (PMH) Terhadap Sikap Remaja Putri Dalam Menjaga Kebersihan Diri Selama Menstruasi. Jurnal endurance. E-ISSN 2477-6521 Volume 4 (1) Februari 2019.*
- Manuaba, 2018, *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan dan KB*, edisi 2, EGC, Jakarta
- Prawirohardjo, 2018. *Ilmu Kebidanan*. YBP : SP. Jakarta.
- Rohmawati, 2018. *Pengaruh Pengetahuan Dengan Personal Hygiene Menstruasi. Jurnal Kesehatan Volume 4 Nomor 1. ISSN : 4489-4495.*
- Saifuddin, dkk. 2018. *Buku Panduan Praktis Pelayanan Maternal dan Neonatal*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo
- Suprayanto M, dkk, 2019, *Myles Buku Ajar Bidan*, Edisi 24, EGC, Jakarta