

EFEKTIFITAS KOMPRES HANGAT DAN SENAM DISMENORE TERHADAP NYERI MENSTRUASI PADA MAHASISWA POLTEKKES SURABAYA

THE EFFECTIVENESS OF WARM WATER COMPRESSES AND DYSMENORRHEA EXERCISES ON MENSTRUAL PAIN IN SURABAYA HEALTH POLYTECHNIC STUDENTS

Nabila Ramadhani, Endah Suprihatin, Hepta Nur Anugrahini

Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Surabaya

*Korespondensi Email : nabilaramadhani2201@gmail.com

ABSTRAK

Dismenore (nyeri haid) adalah kondisi yang umum dialami oleh banyak wanita selama menstruasi. Penggunaan kompres air hangat dan latihan senam telah diidentifikasi sebagai dua metode yang dapat membantu meredakan ketidaknyamanan tersebut. Namun, masih perlu penelitian lebih lanjut untuk memahami efektivitas relatif keduanya serta kemungkinan kombinasi yang lebih optimal. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui efektivitas penggunaan kompres air hangat dan latihan senam dismenore dalam meredakan ketidaknyamanan saat menstruasi pada mahasiswa. Rancangan penelitian ini menggunakan *pre-experimental* dengan metode pretest-posttest grup design dengan teknik sampling *purposive sampling*. Mahasiswa pada penelitian ini sebanyak 40 mahasiswa terbagi dalam 20 mahasiswa kompres air hangat dan 20 mahasiswa senam dismenore. Variabel dependen dalam penelitian ini adalah nyeri haid yang diukur dengan skala nyeri numerik. Efek pemberian kompres hangat dan senam dismenore menggunakan uji Wilcoxon, sedangkan untuk mengetahui efektivitas kedua intervensi digunakan uji T. Hasil penelitian menunjukkan pemberian kompres air hangat (mean rank 5,35) dan latihan senam dismenore (mean rank 3,45) keduanya menurunkan nyeri menstruasi ($p=0,00$), penggunaan kompres hangat dinilai lebih efektif dalam mengatasi dismenore dibandingkan dengan latihan senam dismenore. Diharapkan kompres air hangat dan latihan senam dismenore dapat dijadikan alternatif tindakan nonfarmakologis dalam menurunkan nyeri menstruasi pada wanita.

Kata Kunci : Kompres air hangat, senam dismenore, dismenore

ABSTRACT

Dysmenorrhea (menstrual pain) is a common condition experienced by many women during menstruation. The use of warm water compresses and gymnastic exercises have been identified as two methods that may help relieve such discomfort. However, there is still a need for further research to understand the relative effectiveness of both as well as the possibility of a more optimal combination. The purpose of this study was to determine the effectiveness of using warm water compresses and dysmenorrhea gymnastic exercises in relieving menstrual discomfort in university students. This research design uses pre-experimental with pretest-posttest group design method with purposive sampling technique. There were 40 students in this study, divided into 20 students of warm water compress and 20 students of dysmenorrhea gymnastics. The dependent variable in this study was menstrual pain as measured by a numerical pain scale. The effect of giving warm compresses and dysmenorrhea gymnastics used the Wilcoxon test, while to determine the effectiveness of both interventions used the T test. The results showed that giving warm compresses (mean rank 5.35) and dysmenorrhea gymnastics exercises (mean rank 3.45) both reduced menstrual pain ($p=0.00$), the use of warm compresses was considered more effective in overcoming dysmenorrhea compared to dysmenorrhea gymnastics exercises. It is expected that warm compresses and dysmenorrhea gymnastics exercises can be used as alternative nonpharmacological measures in reducing menstrual pain in women.

Keywords: Warm water compress, dysmenorrhea exercise, dysmenorrhea

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah tahapan penting dalam perkembangan individu yang penuh dengan dinamika. Periode ini menandai transisi dari masa kecil

menuju dewasa yang ditandai dengan percepatan perkembangan dalam berbagai aspek, seperti fisik, mental, emosional, dan sosial (Meilani, Pradita and Wulandari, 2023). Isu yang muncul

saat menstruasi, seperti dismenore, merupakan masalah umum dalam kesehatan reproduksi remaja perempuan. Dampak dari dismenore bisa sangat mengganggu, menyebabkan absen sekolah, gangguan dalam belajar, menurunnya konsentrasi, bahkan sulit untuk menyerap materi pelajaran. Remaja seringkali enggan untuk berkonsultasi dengan dokter, lebih sering mencari dukungan dari teman sebaya atau orang tua sebagai sumber nasihat (Novadela, Hardini and Mugiati, 2018).

Menurut informasi dari World Health Organization (WHO), sekitar 1.769.425 individu perempuan (sekitar 90%) menghadapi masalah dismenorea, dengan sekitar 10-15% di antaranya mengalami tingkat keparahan yang signifikan (Wulanda, Luthfi and Hidayat, 2020). Kejadian dismenorea di Indonesia Ditemukan bahwa sebanyak 64,25% dari sampel menunjukkan kejadian ini, dengan tingkat kejadian tertinggi tercatat pada kelompok usia remaja. Di wilayah Jawa Timur, jumlah remaja perempuan yang mengalami kondisi ini cukup signifikan primer sebanyak 54,89% (Anita, Budi Fitriana and Febrina Syahidah, 2022). Berdasarkan survey lapangan yang dilaksanakan pada bulan September 2023, didapatkan data bahwa mahasiswa Pendidikan Profesi Ners Program Sarjana Terapan Jurusan Keperawatan Polkesbaya terdapat 41% mengalami dismenore primer.

Menstruasi juga dapat mengganggu kondisi mental seperti; kegelisahan, depresi, gangguan tidur, kelelahan dan gangguan suasana hati (Laila, 2011). Penyebab munculnya dismenore karena Kenaikan tingkat hormon prostaglandin menghasilkan efek kontraksi pada uterus dan menyempitnya pembuluh darah. Akibatnya, pasokan darah ke rahim menurun, mengakibatkan kurangnya oksigen dan menimbulkan sensasi nyeri (Novadela, Hardini and Mugiati, 2018). Jika dismenore tidak diperlakukan secara efektif, dampak yang mungkin timbul termasuk

gangguan dalam menjalankan aktivitas sehari-hari, pergerakan menstruasi yang tidak normal, kesulitan dalam memiliki keturunan, potensi kehamilan yang tidak terdeteksi atau kehamilan ektopik yang berpotensi fatal, pecahnya kista, kerusakan pada rahim akibat IUD, serta risiko infeksi yang meningkat. Nyeri haid dapat disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk kondisi medis seperti radang panggul, endometriosis, keberadaan tumor, kelainan struktur uterus, serta tingkat stres atau kecemasan yang tinggi. Oleh karena itu, penanganan yang tepat terhadap dismenore pada masa remaja sangat penting untuk mencegah terjadinya konsekuensi yang serius seperti yang telah disebutkan di atas (Novadela, Rosmadewi and Wahyuni, 2017).

Masalah dismenore dapat diatasi dengan berbagai macam cara yaitu farmakologis serta non-medik. Salah satu metode non-medik yang bisa diterapkan adalah menggunakan kompres air hangat dan melakukan latihan senam khusus untuk mengatasi dismenore. Penggunaan kompres air hangat dianggap memiliki efek yang signifikan dalam mengurangi rasa sakit serta mengendurkan otot yang tegang karena suhu panas mampu mengurangi ketegangan otot. Ketika otot menjadi lebih santai, sensasi nyeri akan berkurang secara bertahap (Laila, 2011). Senam Senam adalah kegiatan fisik yang melibatkan gerakan-gerakan yang bertujuan untuk mengurangi ketidaknyamanan saat menstruasi dengan porsi penekanan pada peregangan otot di sekitar perut, panggul, dan pinggang. Selain itu, melakukan senam juga bisa memberikan perasaan rileks secara bertahap serta membantu mengurangi intensitas dismenore (Anita, Budi Fitriana and Febrina Syahidah, 2022).

Ini terjadi karena ketika Anda berlatih atau melakukan senam, tubuh akan memproduksi endorfin. Endorfin diproduksi di dalam otak dan sistem saraf tulang belakang. Hormon ini berperan sebagai zat alami yang meredakan stres yang dihasilkan oleh

otak, sehingga menciptakan perasaan yang menyenangkan (Nuraeni, 2017).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain *Pre-experimental* dengan metode *pretest-posttest group design*. Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa yang mengalami nyeri menstruasi di Pendidikan Profesi Ners Program Sarjana Terapan Jurusan Keperawatan Polkesbaya menggunakan kriteria tertentu, 20 mahasiswa dipilih secara sengaja sebagai sampel dalam penelitian ini inklusi yang sudah ditetapkan yaitu remaja perempuan usia produktif, mahasiswa yang mengalami dismenore tidak menggunakan obat penghilang rasa sakit dan ramuan herbal, fokus penelitian ini adalah pada tingkat ketidaknyamanan saat menstruasi pada mahasiswa yang mengalami dismenore dengan menggunakan intervensi kompres air hangat dan senam dismenore. Penelitian ini dilaksanakan dari bulan Januari 2024 sampai Februari 2024 di Prodi Pendidikan Profesi Ners Program Sarjana Terapan Jurusan Keperawatan Polkesbaya, dengan nomer etik EA/2225/KEPK-Poltekkes_Sby/V/2024.

Instrument penelitian ini adalah lembar kuisisioner berisi nama, umur, tanggal awal menstruasi, intervensi yang dilakukan, skala nyeri numerik (*Numerical rating Scales, NRS*) dan lembar observasi berisi tentang SOP. Pendekatan yang diterapkan dalam mengumpulkan data untuk penelitian ini

adalah melalui metode mengisi lembar kuisisioner nyeri sebelum intervensi lalu lembar observasi saat melakukan intervensi kompres air hangat / senam dismenore dan mengisi Kembali lembar kuisisioner nyeri setelah intervensi. Analisis data pada penelitian ini adalah analisis univariat Maksudnya adalah untuk memperoleh pemahaman tentang median tingkat dismenore sebelum dan sesudah pelaksanaan tindakan, serta melakukan analisis bivariat untuk mengevaluasi dampak dari penerapan kompres air hangat dan latihan dismenore terhadap pengurangan rasa sakit menstruasi. Data yang didapat akan diolah dengan menerapkan analisis *Wilcoxon* guna membandingkan hasil tes sebelum dan sesudah intervensi, lalu menggunakan uji Independen sampel T test digunakan untuk membandingkan 2 kelompok yang berbeda.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Karakteristik mahasiswa

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan di Prodi Pendidikan Profesi Ners Program Sarjana Terapan Jurusan Keperawatan Polkesbaya, didapatkan hasil karakteristik mahasiswa yang mengalami dismenore pada kelompok kompres air hangat dan senam dismenore Sebagian besar mengalami siklus menstruasi sebelum mencapai usia dua belas tahun, dan hampir seluruhnya mahasiswa mengalami siklus menstruasi teratur dan usia mahasiswa hampir seluruhnya berusia 18 tahun (tabel1).

Tabel 1 : Distribusi Frekuensi Karakteristik Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Surabaya tahun 2024

Usia Awal Menstruasi	Intervensi Kompres Air Hangat		Intervensi Senam Dismenore	
	Frekuensi (f)	Presentase (%)	Frekuensi (f)	Presentase (%)
< 12 tahun	15	75	16	80
>12 tahun	5	25	4	20
Jumlah	20	100	20	100
Siklus Menstruasi	Frekuensi (f)	Presentase (%)	Frekuensi (f)	Presentase (%)
	Teratur	17	85	13

Tidak Teratur	3	15	7	35
Jumlah	20	100	20	100
Usia Mahasiswa	Frekuensi (f)	Presentase (%)	Frekuensi (f)	Presentase (%)
18 tahun	11	55	11	55
19 tahun	9	45	9	45
Jumlah	20	100	20	100

2. Tingkat Dismenore Dan Kompres Air Hangat

Temuan studi menunjukkan bahwa, sebelum penerapan kompres air hangat, dismenore telah menjadi salah satu permasalahan yang dihadapi

setengah (50%) mengalami rasa sakit yang parah. Setelah menerima perawatan dengan kompres air yang suam-suam kuku hampir seluruhnya (90%) nyeri ringan (tabel 2)

Tabel 2 : Distribusi Frekuensi tingkat nyeri (dismenore) sebelum dan sesudah kompres hangat pada Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Surabaya tahun 2024

Dismenore (Nyeri)	Sebelum Kompres Air Hangat		Setelah Kompres Air Hangat	
	Frekuensi (f)	Presentase (%)	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Nyeri Ringan	0	0	18	90
Nyeri Sedang	10	50	2	10
Nyeri Berat	10	50	0	0
Jumlah	20	100	20	100

Penelitian sebelumnya yang berjudul "Efektifitas senam yoga dan kompres hangat terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja putri di SMP Negeri 19 Kota Ambon" didapatkan hasil penelitian Senam Yoga dan Kompres Hangat Secara efisien mengurangi ketidaknyamanan dismenore, namun untuk mengalami penurunan nyeri secara langsung saat intervensi diberikan adalah metode yang sangat berpengaruh Kompres Hangat (Tomasoa, Rini and Agustina, 2023).

Telah diakui bahwa rasa nyeri melibatkan berbagai aspek, termasuk nyeri haid. Tidak saja aspek biologis, namun keberadaan nyeri juga dipengaruhi aspek psikologis, aspek sensoris, tetapi juga melibatkan aspek sikap, emosi, kognisi dan persepsi. Sehingga untuk menurunkan sensori nyeri tidak hanya menggunakan pendekatan pengobatan, tetapi dengan pendekatan nonfarmakologis lain seperti akupunktur, aktifitas, do'a, juga

intervensi lain termasuk pemberian kompres hangat (Duncan (1989) dalam Joko 2015) . Memberikan sensasi hangat kepada klien bisa dilakukan dengan kompres hangat, yang menggunakan berbagai cairan atau alat untuk menimbulkan sensasi hangat pada area tubuh yang memerlukan. Penggunaan kompres hangat dapat mengakibatkan pelebaran pembuluh darah, yang pada akhirnya meningkatkan aliran darah ke jaringan tersebut. Hal ini dapat mengoptimalkan pengiriman zat-zat penting seperti asam dan nutrisi ke sel-sel, sementara memperbaiki proses pembuangan limbah, sehingga dapat mengurangi ketidaknyamanan yang disebabkan oleh nyeri haid primer, yang sering kali diakibatkan oleh kurangnya pasokan darah ke lapisan dalam Rahim (Apriani, Oklaini, Herdiani and Triana, 2021).

Tingkat nyeri berbeda beda pada setiap orang yang merasakan, terdapat beberapa nyeri menstruasi

yang dirasakan yaitu samar (hilang timbul), nyeri seperti ditusuk – tusuk bahkan bisa semakin bertambah hingga terasa nyeri hebat. Pada saat dilakukan penelitian kepada mahasiswa pendidikan profesi ners program sarjana terapan Sebelum penerapan kompres air hangat, pasien melaporkan mengalami rasa sakit yang sangat parah, namun setelah tindakan tersebut, intensitas nyerinya menurun menjadi sedang dan bahkan ringan. Hal ini mungkin terdapat beberapa faktor yang memengaruhi penurunan nyeri, seperti siklus menstruasi yang teratur atau tidak teratur, dalam melakukan kompres air hangat terdapat beberapa perbedaan suhu air yang digunakan, lama saat melakukan kompres air hangat. Terjadinya perbedaan suhu air dapat

memengaruhi cara kerja yang seharusnya menggunakan pemanfaatan konduksi panas dengan baik menjadi kurang, sehingga efek relaksasi dan memperlancar sirkulasi aliran darah menjadi tidak optimal.

3. Tingkat dismenore sebelum dan sesudah diberikan Senam Dismenore pada mahasiswa

Temuan dari studi mengindikasikan bahwa sebelum melaksanakan program latihan khusus untuk dismenore, pasien mengalami gejala yang cukup mengganggu sebagian besar (65%) mengalami nyeri sedang. Dismenore sesudah diberikan senam dismenore hampir seluruhnya (90%) nyeri ringan (tabel 3).

Tabel 3 : Distribusi Frekuensi tingkat nyeri (dismenore) sebelum dan sesudah diberikan senam Dismenore pada Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Surabaya tahun 2024

Dismenore (Nyeri)	Sebelum Senam Dismenore		Setelah Senam Dismenore	
	Frekuensi (f)	Presentase (%)	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Nyeri Ringan	3	15	18	90
Nyeri Sedang	13	65	2	10
Nyeri Berat	4	20	0	0
Jumlah	20	100	20	100

Penelitian sebelumnya yang berjudul “Efektifitas senam dismenore dan Teknik *Effleurage* terhadap penurunan dismenore pada remaja” didapatkan hasil penelitian Latihan Senam Dismenore terbukti lebih efektif dalam mengurangi ketidaknyamanan menstruasi pada remaja perempuan jika dibandingkan dengan pendekatan menggunakan teknik *effleurage*. (Fatmawati and Lia, 2018)

Respon nyeri dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain usia, jenis kelamin, budaya, makna nyeri, perhatian, kecemasan, pengalaman masa lalu, pola koping dan dukungan keluarga. Karena nyeri bersifat subyektif, maka tiap orang dalam menyikapi nyeri berbeda-beda. Toleransi terhadap nyeri akan berbeda antara

satu orang dengan orang lain. Seseorang yang mempunyai tingkat toleransi tinggi terhadap nyeri tidak akan mengeluh nyeri dengan stimulus kecil, sebaliknya seseorang yang toleransi terhadap nyerinya rendah akan mudah merasa nyeri dengan stimulus nyeri kecil (Padoli, 2014)

Tingkat kepedihan yang dialami oleh individu bervariasi, dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti usia, sejarah keluarga, durasi menstruasi, usia saat pertama kali menstruasi, dan tingkat aktivitas fisik. Rasa sakit yang parah bisa timbul karena peningkatan produksi prostaglandin yang memicu kontraksi uterus (Anita, Budi Fitriana and Febrina Syahidah, 2022).

Nyeri menstruasi setiap individu perempuan berbeda-beda, bisa

dikarenakan dismenore individu yang akan melakukan aktivitas menjadi terganggu. Pada saat dilakukan penelitian kepada mahasiswa pendidikan profesi ners program sarjana terapan didapatkan data sebelum diberikan senam dismenore terjadi rasa sakit yang parah, rasa sakit yang moderat, dan rasa sakit yang ringan setelah dilakukan intervensi menjadi nyeri sedang dan ringan. Hal ini mungkin terdapat beberapa faktor yang memengaruhi penurunan nyeri, seperti siklus menstruasi yang teratur atau tidak teratur, dalam melakukan senam dismenore terdapat beberapa perbedaan durasi saat melakukan senam dismenore. Terjadinya perbedaan durasi senam dapat memengaruhi cara kerja tiap orang sehingga pada setiap mahasiswa terdapat hasil yang berbeda-beda. Manfaat yang langsung dirasakan mahasiswa pendidikan profesi ners program sarjana terapan yaitu rasa

nyeri menjadi berkurang dan badan menjadi ringan.

4. Perbedaan skala nyeri dismenore sebelum dan sesudah kompres air hangat dan senam dismenore

Perbedaan dismenore setelah pemberian kompres hangat dan senam dismenore dilakukan analisis beda. Hasil analisis Uji *Wilcoxon sigred ranks test* didapatkan nilai signifikasi yaitu Asymp. Sig = 0,000 < α = 0.05. Data tersebut dapat diartikan terdapat perbedaan dalam intensitas nyeri sebelum dan setelah penerapan kompres air hangat. Artinya Kompres hangat menurunkan dismenore paha mahasiswa. Hasil serupa juga terjadi pada pemberian senam dismenore yang menunjukkan hasil yang sama dengan nilai Z score yang sedikit berbeda (tabel 4).

Tabel 4 : Analisis Perbedaan Skala Nyeri pemberian Kompres Hangat dan Senam Dismenore Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Surabaya tahun 2024

Variabel	n	Mean Rank	Z-Score	Asymp.Sig.
Dismenore setelah – dismenore sebelum pemberian kompres hangat	20	10,50	-3,944	0,000
Dismenore setelah – dismenore sebelum pemberian Senam Dismenore	20	10,50	-3,940	0,000

Prostaglandin ini memicu kontraksi pada otot-otot di lapisan dalam rahim dan menyebabkan pengurangan ukuran pembuluh darah di sekitarnya. Efek pengurangan ini mengganggu pasokan oksigen ke lapisan tersebut, mengakibatkan kekurangan oksigen dan mencetuskan sensasi nyeri. Strategi meredakan nyeri ini melibatkan relaksasi otot-otot di lapisan dalam rahim (Tomasoa, Rini and Agustina, 2023).

Reduksi tingkat keparahan dismenore mungkin disebabkan oleh transfer panas melalui konduksi dari perangkat pemanas air hangat ke daerah perut, yang merangsang

peredaran darah dan merilekskan otot, mengakibatkan penurunan intensitas gejala dismenore (Apriani, Oklaini, Herdiani and Triana, 2021).

Temuan dari Novadela et al., (2017) menggunakan jumlah siswa yang digunakan sebanyak 16 siswa, berbeda dengan yang dilakukan pada penelitian ini sebanyak 20 mahasiswa. Penelitian tersebut membuktikan bahwa setelah dilakukan senam dismenore siswa mengalami penurunan tingkat nyeri menstruasi, pada penelitian ini juga mengalami penurunan tingkat nyeri menstruasi.

Berolahraga telah terbukti meningkatkan tingkat endorphin dalam aliran darah hingga empat hingga lima kali lipat. Semakin sering Anda bergerak atau berlatih, semakin tinggi pula produksi endorphin. Ketika seseorang berolahraga, endorphin dilepaskan dan diambil oleh reseptor dalam hipotalamus dan sistem limbik, yang bertanggung jawab atas pengaturan emosi (Anita, Budi Fitriana and Febrina Syahidah, 2022).

Nyeri dismenore merupakan hal sangat penting untuk diatasi karena dapat mengganggu aktifitas sehari hari. Pada data yang diuji kompres air hangat dan senam dismenore sama-sama berpengaruh pada nyeri menstruasi yang dirasakan mahasiswa pendidikan profesi ners program sarjana terapan. Kegiatan yang dilakukan mahasiswa pendidikan profesi ners program sarjana terapan tidak memerlukan biaya juga tidak memerlukan waktu yang lama dalam pelaksanaan kegiatan kompres air hangat dan senam dismenore. Penurunan tingkat dismenore disebabkan karena beberapa hal yaitu mengendurkan otot-otot tubuh,

meningkatkan aliran darah, serta memiliki kemampuan untuk mengurangi atau menghilangkan sensasi yang tidak nyaman. Intervensi ini memiliki pengaruh apabila dilakukan sesuai dengan panduan dan aturan.

5. Efektivitas kompres air hangat dan senam dismenore pada mahasiswa

Berdasarkan hasil Uji statistic *Independent sampel t test* didapatkan Asymp. Sig = 0,000 < α = 0,05 menunjukkan adanya perbedaan signifikan dalam tingkat nyeri antara remaja yang menjalani terapi kompres air hangat dan mereka yang melakukan senam dismenore. Dari data yang diperoleh, terlihat bahwa kelompok yang menggunakan kompres air hangat memiliki rata-rata peringkat lebih tinggi, yaitu 5,35, dibandingkan dengan kelompok yang melakukan senam dismenore sebesar 3,45. Berdasarkan hasil yang diperoleh mendapatkan kompres air hangat lebih efektif untuk mengurangi dismenore dibandingkan dengan senam dismenore (tabel 4).

Tabel 4 : Efektifitas pemberian Kompres Air Hangat dan Senam Dismenore Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Surabaya tahun 2024

	Variabel	n	Mean	Sum of Rank	Std. Dev	Min	Max	Asymp. Sig.
Selisih Nyeri	Kelompok kompres Air Hangat	20	5,35	536,50	1,348	0,926	2,838	0,000
	Kelompok Senam Dismenore	20	3,45	283,50	1,572			

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Pajriatussani & Irnawati, (2022) yang berjudul "Efektivitas terapi senam dismenore dan kompres air hangat dalam mengurangi nyeri haid pada remaja putri." Penelitian ini melibatkan dua kelompok peserta, yaitu kelompok pertama yang melakukan senam dismenore dan kelompok 2 Kompres air hangat. Pada penelitian menggunakan pengukuran skala nyeri FLACC Scale dan dalam penelitian ini diterapkan skala penilaian numerik.

Penelitian Pajriatussani & Irnawati, (2022) senam dismenore dilakukan sebelum terjadinya menstulasi dan pada penelitian ini dilakukan saat menstruasi. Kompres air hangat dilakukan sama pada saat awal menstruasi. Hasil dari penelitian ini terdapat perbedaan signifikan dalam nilai selisih nyeri pada remaja yang menjalani terapi senam dismenorea dan mereka yang menggunakan kompres air hangat. Data menunjukkan bahwa nilai rata-rata (mean rank) untuk kelompok

yang menggunakan kompres air hangat adalah 26,82, sedangkan untuk kelompok senam dismenorea adalah 18,18.

Penelitian yang dilakukan Astrilita, Friska, dkk bahwa pemberian aromaterapi jahe kepada klien paska kemoterapi dapat membantu relaksasi dan menenangkan klien, dapat meningkatkan suasana hati, mengurangi perasaan tegang, meningkatkan dan mensejahterakan tubuh, pikiran, dan jiwa (Isma Wahyu 2021). Aromaterapi jahe ini juga dapat dikombinasikan dengan kompres atau latihan senam sebagai solusi tambahan untuk gejala dismenore.

Nyeri kram dan visceral merupakan alami, menyebar dan sulit dilokalisasi. Sensasi dibawa melalui serat afferent primer A dan C yang berjalan secara inferior, medius dan superior pleksus hipogastric, lumbar dan rantai simpatetik thorasik bawah dan berakhir pada rami communicans yang menyertai saraf spinal T10-L1. Nyeri terutama dibawa oleh serat C (Bonica, 1990 dalam Padoli dkk, 2014). Jika wanita rileks dan tenang, aliran darah ke uterus tetap normal dan kramp serta nyeri menjadi lebih rendah. Kondisi tenang juga menstimulasi oksitosin yakni hormon yang bertanggung jawab terhadap kontraksi uterus, termasuk pemberian kompres hangat dan senam juga bisa membuat nyaman rileks.

Nyeri menstruasi pada setiap individu perempuan tidak dapat dihindari tetapi dapat dicegah dan dapat dikurangi. Pada penelitian ini kedua terapi tersebut sama – sama efektif untuk menurunkan nyeri menstruasi, tetapi dapat dilihat dari nilai mean rank yang lebih tinggi ialah kompres air hangat daripada senam dismenore. Bisa disimpulkan bahwa penggunaan kompres air hangat lebih ampuh dibandingkan dengan latihan dismenore dalam mengurangi nyeri, dan kompres air hangat dapat dilakukan pada hari pertama menstruasi saat merasa nyeri,

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa kompres air hangat dan senam dismenore keduanya sama-sama efektif dalam mengurangi nyeri menstruasi, namun kompres air hangat lebih unggul dalam hal menurunkan nyeri menstruasi dibandingkan senam dismenore pada mahasiswa Pendidikan Profesi Ners Program Sarjana Terapan Jurusan Keperawatan Polkesbaya.

SARAN

Kompres air hangat dan latihan senam dismenore dapat dijadikan alternatif terapi non farmakologis yang optimal dalam mengelola ketidaknyamanan menstruasi. Temuan ini diharapkan memberikan kontribusi terhadap pengetahuan ilmiah tentang manajemen dismenore.

DAFTAR PUSTAKA

- Anita, L., Budi Fitriana, L. and Febrina Syahidah, N. (2022) 'Pengaruh senam dismenore terhadap skala nyeri dismenore pada remaja putri di Dusun Kenayan Wedomartani, Ngemplak, Sleman DIY', *Viva Medika*, 16, pp. 72–79. Available at: <https://doi.org/10.35960/vm.v16i1.739>.
- Apriani, W. Tri Oklaini, S. Nopi Herdiani, T. and Triana, I. (2021) 'Pengaruh kompres air hangat terhadap penurunan nyeri dismenore di sekolah menengah pertama negeri 17 Kecamatan Enggano', *Journal Of Midwifery*, 9(2), pp. 8–15. Available at: <https://doi.org/10.37676/jm.v9i2.1823>.
- Fatmawati, L. and Lia, D.F. (2018) 'Efektifitas senam dismenore dan teknik effleurage terhadap penurunan dismenore pada remaja', *Journals of Ners Community*, 09, pp. 147–155.

- Isma Wahyu S, Padoli, Teresia R P., 2021. Tindakan Mengurangi Mual Muntah Pada Klien Yang Menjalani Kemoterapi. *Jurnal Keperawatan*, Vol. 15 No 1 APRIL 2021 E-ISSN 2407 – 8999. <https://nersbaya.poltekkesdepkes-sby.ac.id/index.php/nersbaya>
- Joko Suwito, Padoli, Dhiana S, 2015. Penurunan Nyeri Pasien Kanker Menggunakan Metode Affirmasi Tapping di Wilayah Puskesmas Pacar Keling Surabaya *Jurnal Penelitian Kesehatan*, Vol. 13 No 1 Maret 2015 E-ISSN 2087 – 1163.
- Laila, N.N. (2011) *Buku pintar menstruasi*. 1st edn. Edited by D. Wijaya. Jogjakarta: Bukubiru.
- Meilani, M. Pradita, A. Puji Wulandari, R and Insiyroh Abidah, A.N *et al.* (2023) 'Terapi Kompres Hangat dalam Penerapan Respectful Women Care Terhadap Nyeri Haid (Dismenore) pada Remaja Putri di Asrama MAN 2 Yogyakarta', *Jurnal Ilmiah Obsgin*, 15(1), pp. 143–150.
- Novadela, N.I.T., Hardini, R.A. and Mugiati (2018) 'Perbandingan terapi air putih dengan kompres hangat terhadap penurunan skala nyeri haid (dismenorea primer) pada remaja', *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*, 14(2), pp. 219–225.
- Novadela, N.I.T., Rosmadewi and Wahyuni, E. (2017) 'Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Tingkat Dismenore Pada Remaja Putri', *Poltekkes Kemenkes Tanjungkarang*, X(1), pp. 65–70.
- Nuraeni (2017) 'Pengaruh senam dismenore terhadap penurunan nyeri pada remaja putri SMK 1 Tapango Kecamatan Tapango Kabupaten Polewali Mandar', *Jurnal Ilmiah Bidan*, 2(1), pp. 25–47. Available at: 10.35907/bgjk.v9i1.11.
- Padoli, Supatminingsih, 2014. Pengaruh Hypnobirthing Dalam Menurunkan Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif Pada Ibu Primigravida *Jurnal Penelitian Kesehatan*, Vol. 3 No 3 Desember 2014 E-ISSN 2407 – 8999..
- Pajriatussani, B.N. and Irnawati, Y. (2022) 'Efektifitas terapi senam dismenore dan kompres hangat dalam mengurangi nyeri haid pada remaja putri', *Ilmu Kebidanan dan Kesehatan*, 13(2), pp. 38–42.
- Tomasoa, V.V.P., Rini, A.S. and Agustina (2023) 'Efektifitas Senam Yoga dan Kompres Hangat terhadap Penurunan Nyeri Dismenorea pada Remaja Putri di SMP Negeri 19 Kota Ambon', *Elisabeth Health Jurnal*, 8(1), pp. 7–13. Available at: <https://doi.org/10.52317/ehj.v8i1.508>.
- Wulanda, C., Luthfi, A. and Hidayat, R. (2020) 'Efektifitas senam dismenore pada pagi dan sore hari terhadap penanganan nyeri haid pada remaja putri saat haid di SMPN 2 Bangkinang Kota', *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 1(1), pp. 1–11.