

**PENGARUH PEMBERIAN KOMPRES HANGAT TERHADAP PENURUNAN
NYERI MENSTRUASI ATAU DISMENORE DI SMK RAKSANA MEDAN
TAHUN 2022**

Nurul Mouliza¹, Ani Deswita Chaniago², Septa Dwi Insani³

^{1,2}Prodi D3 Kebidanan, Fakultas Farmasi dan Kesehatan, Institut Kesehatan Helvetia Medan

³Prodi Profesi Bidan, Institut Kesehatan Deli Husada Deli Tua, Medan, Indonesia

Email Korespondensi : Nurul Mouliza, Jalan Kapten Sumarsono No. 107 Helvetia, 085275070802,
moulizanurul@gmail.com

Abstrak

Pendahuluan Saat haid merupakan saat yang paling berat karena berbagai kesulitan timbul bersamaan, selain nyeri emosi juga menjadi labil, sakit kepala *migren*, perut terasa kembung, perdarahan hebat kesulitan buang air besar dan mengidam makanan tertentu bila nyeri berlangsung lebih dari 2 hari pertama tidak hilang dengan obat anti nyeri atau menggunakan kompres hangat artinya bukan nyeri normal. **Tujuan** : mengetahui hubungan pemberian kompres hangat terhadap penurunan nyeri pada saat menstruasi (dysmenorea) pada siswi di SMK Raksana Medan Tahun 2022. **Metode** : Penelitian menggunakan *quasi eksperimental* dengan *one group pretest and post test design*. Populasi penelitian adalah sebanyak 20 responden di SMK Raksana Medan, teknik pengumpulan sampel menggunakan *Total Population* yaitu 20 responden XI di SMK Raksana Medan. Analisa data menggunakan uji T. **Hasil** : Menunjukkan rata-rata rasa nyeri sebelum diberi kompres hangat di SMK Raksana Medan 1,90%. Rata-rata rasa nyeri sesudah diberikan kompres hangat di SMK Raksana Medan 1,20%. Hasil uji *Paired Sample T Test* didapat kan nilai *p-value* 0,000(<0,05). **Kesimpulan** : Ada pengaruh pemberian kompres hangat sebelum dan sesudah dilakukan kompres hangat di SMK Raksana Medan Tahun 2022. Diharapkan kepada responden untuk dapat melakukan kompres hangat dengan menggunakan buli-buli atau botol, bagi siswi yang mengalami desimorea sehingga bisa mengurangi nyeri haid.

Kata Kunci : Kompres hangat, nyeri menstruasi (*dysmenore*)

**THE EFFECT OF USING WARM COMPRESSES TO REDUCE MENSTRUAL
PAIN OR DYSMENORRHEA AT SMK RAKSANA MEDAN IN 2022**

Abstract

Introduction : Menstruation is the hardest time because various difficulties arise simultaneously, besides emotional pain, it also becomes unstable, migraine headaches, stomach bloating, heavy bleeding, difficulty defecating and cravings for certain foods. Anti-pain or using a warm compress means that it is not normal pain. **Objective** : The purpose of this study was to determine the relationship between using warm compresses to reduce pain during menstruation (dysmenorrhea) in female students at SMK Raksana Medan in 2022. **Method** : The research method used *quasi-experimental* with *one group pretest and posttest design*. The research population was 20 respondents at SMK Raksana Medan, The sample collection technique used *Total Population*, amount 20 respondents XI at SMK Raksana Medan. Data analysis was done by using T test. **The Result** : The results showed that the average pain before using a warm compress was 1.90%. The average pain after being using warm compress at was 1.20%. The results of the *Paired Sample T Test* obtained an -value of 0.000 (<.05). **Conclusion** : It can be concluded that there is an effect of using warm compresses before and after use it at SMK Raksana Medan in 2022. It is expected that respondents can apply warm compresses using a jar or bottle, for students who experience dysmenorrhea to reduce menstrual pain.

Keywords : Warm Compresses, Menstrual Pain (*Dysmenorrhea*)

^{1,2} Institut Kesehatan Helvetia Medan

³ Institut Kesehatan Deli Husada Deli Tua Medan

PENDAHULUAN

Remaja merupakan aset bangsa untuk menciptakan generasi mendatang yang baik, masa remaja merupakan waktu terjadinya perubahan-perubahan yang berlangsung secara cepat dalam hal pertumbuhan fisik mental emosional dan sosial usia remaja merupakan usia peralihan dari pubertas menuju dewasa sehingga terdapat berbagai perubahan yang terjadi. masa pubertas adalah salah satu tahap perkembangan yang ditandai dengan kematangan organ seksual dan tercapainya kemampuan untuk reproduksi (1).

Masa Remaja dapat diartikan sebagai masa perkembangan transisi atau perpindahan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa, yang mencakup perubahan biologis tubuh, kognitif atau proses berfikir, dan sosial emosional. Masa remaja dimulai kira-kira usia 10-13 tahun dan berakhir antara usia 18-22 tahun, dan remaja akhir 17-19 tahun, remaja akan mengalami perubahan ukuran dan bentuk tubuh atau anggota tubuh misalnya pertumbuhan tinggi badan pertumbuhan berat badan dan pertumbuhan alat kelamin.

Pubertas adalah suatu tahap dalam kehidupan remaja yang dilandasi oleh pertumbuhan fisik, kemudian dikaitkan dengan perkembangan kebutuhan psikologisnya, atau dapat diartikan sebagai tahap ketika seorang remaja memasuki masa kematangan seksual dan mulai berfungsi organ-organ reproduksi. Ciri-ciri pubertas pada perempuan antara lain pertumbuhan payudara dan kedatangan haid yang pertama (*menarche*), perubahan ini dipengaruhi oleh hormon estrogen. Dan salah satu ciri yang menandai masa pubertas adalah perempuan adalah ditandai dengan permulaan menstruasi-*menarche* yang terjadi pada usia 10-14 tahun awal pubertas ini dipengaruhi oleh gizi kita (1).

Pubertas juga merupakan masa awal pematangan seksual, yakni suatu periode dimana seorang anak mengalami perubahan fisik hormonal, dan seksual serta mampu melakukan proses reproduksi hal ini ditandai dengan mulainya remaja putri mengalami menstruasi pertama dan pada umumnya menstruasi pertama pada remaja putri terjadi pada usia 11 tahun, namun tidak menutup kemungkinan terjadi pada sebelum atau sesudah 11 tahun.

Menstruasi merupakan proses pelepasan dinding rahim (endometrium) yang disertai dengan perdarahan dan terjadi secara

berulang setiap bulan kecuali pada saat kehamilan, haid pertama yang dialami para remaja akan mengalami banyak ketakutan dan kekhawatiran, salah satunya nyeri haid yang sering dialami pada saat pertama atau kedua. Rasa sakit bagian bawah perut hingga pinggul, punggung bagian bawah atau paha. Namun sekitar 10% perempuan mengalami rasa sakit yang hebat hingga perlu minum obat pereda nyeri haid untuk mengurangi rasa sakit (2).

Proses menstruasi diatur oleh sistem endokrin dan perubahan hormonal yang terjadi melalui mekanisme timbal balik (*feedback mechanism*) antara hipotalamus, pituitari, ovarium dan endometrium atau yang dikenal dengan *hypothalamus pituitary ovarium axis* (HPO) (3).

Saat haid merupakan saat yang paling berat karena berbagai kesulitan timbul bersamaan, selain nyeri emosi juga menjadi labil, sakit kepala *migren*, perut terasa kembung, perdarahan hebat kesulitan buang air besar dan mengidam makanan tertentu bila nyeri berlangsung lebih dari 2 hari pertama tidak hilang dengan obat anti nyeri atau menggunakan kompres hangat artinya bukan nyeri normal (4).

Nyeri haid atau *dysmenore* didefinisikan sebagai gejala kekambuhan, atau istilah medisnya disebut *catmenial pelvi pain*, merupakan keadaan seorang perempuan mengalami nyeri pada saat menstruasi yang berefek buruk dan menyebabkan gangguan melakukan aktivitas harian karena nyeri yang dirasakannya, kondisi ini dapat berlangsung 2 hari atau lebih dari lamanya hari menstruasi yang dialami setiap bulan keadaan nyeri saat menstruasi dapat terjadi dari segala usia.

Terdapat 2 jenis *dysmenore*, yaitu *dysmenore* primer dan *dysmenore* sekunder. *Dysmenore* primer dikenal dengan sebutan PMS (*primary dysmenore*) dan tidak memiliki patofisiologi khusus, atau pada umumnya *dysmenore* primer sering dikenal dengan gejala premenstrual sindroma yang disebabkan oleh kelebihan hormon prostaglandin pada jaringan endometrium (5).

Secara patofisiologi, kondisi *dysmenore* terjadi karena peningkatan sekresi prostaglandin F2 pada fase luteal siklus menstruasi, sekresi F2 alfa prostaglandin yang meningkat menyebabkan peningkatan frekuensi kontraksi uterus sehingga menyebabkan terjadinya vasospasme dan iskemia pada pembuluh darah arteri uterus. Hal ini dapat menyebabkan perempuan penderita mengalami

kram pada perut, respons iskemik yang terjadi pada kondisi *dismenore* menyebabkan sakit pada daerah pinggang (*backache*).

Pengolahan nyeri akibat *dismenore* pada jenis ringan sampai sedang, dapat dilakukan dengan menggunakan teknik nafas dalam dan rekayasa dan penggunaan kompres hangat pada daerah perut dianjurkan untuk mengurangi nyeri akibat kontraksi uterus dan melancarkan sirkulasi darah pada uterus. Selanjutnya melakukan senam yoga, istirahat yang cukup, dan konsumsi obat anti nyeri jenis non-steroid untuk menghambat rasa nyeri (5).

Kompres hangat dengan menggunakan buli-buli panas yang mana secara konduksi dimana terjadi pemindahan panas dari buli-buli kedalam tubuh sehingga akan menyebabkan pelebaran pembuluh darah sirkulasi menjadi lancar dan akan menjadi ketegangan otot, sesudah otot miometrium rileks, rasa nyeri yang dirasakan berangsur-angsur berkurang bahkan hilang (6).

Di Indonesia, angka kejadian *dismenore* sebesar 25-64% yang terdiri dari 54,89% *dismenore* primer dan 9,36% *dismenore* sekunder. Sementara di Indonesia angkanya diperkirakan 55% perempuan produktif yang tersiksa oleh *dismenore*. Disurabaya didapatkan 1,07%-1,31% dari jumlah penderita *dismenore* datang ke bagian kebidanan (7).

Berdasarkan data Sumatra Utara wilayah Puskesmas Simangalam Kabupaten Labuhan Batu Utara hasil penelitian didapat bahwa nyeri *dismenore* pada remaja sebelum diberikan kompres air hangat di wilayah Puskesmas Simangalam Kabupaten Labuhan Batu Utara tahun 2020 adalah sebagian besar nyeri sedang, nyeri *dismenore* pada remaja sebelum diberikan kompres air hangat di wilayah Kabupaten Labuhan Batu Utara tahun 2020 sebagian besar nyeri ringan.

Hasil uji *paired sample-test* didapat nilai $p-0,0001 < \alpha = 0,05$ maka H_0 ditolak artinya secara simultan terdapat pengaruh pemberian kompres air hangat terhadap nyeri *dismenore* pada remaja di wilayah Puskesmas Simangalam Kabupaten Labuhan Batu Utara tahun 2020 (8).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Rima Maratun Nida, Defie Septiana Sari. Kompres hangat, nyeri *dismenore* merupakan masa pubertas adalah salah satu tahap perkembangan yang ditandai dengan kematangan organ seksual dan tercapainya kemampuan untuk bereproduksi, dimana salah

satu ciri tanda pubertas seorang wanita yaitu dengan terjadinya menstruasi pertama (*menarche*). Ketika terjadi menstruasi pertama (*menarche*) dan menstruasi berikutnya, seorang wanita akan mengalami nyeri perut (*dismenore*) tidak diatasi dengan baik, maka dapat mengganggu aktifitas sampai dengan penurunan kinerja. *Dismenore* yang terjadi terus menerus pada setiap menstruasi, dapat menjadi salah satu gejala adanya endometriosis pada sistem reproduksi. 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 spasme otot dan memberikan rasa hangat pada daerah perut (9).

Rasa sakit juga dapat dikurangi dengan minum aspirin atau kompres hangat pada perut, selama datang ulan atau haid sebagaimana keadaan sehari-harinya seorang wanita harus selalu menjaga dirinya agar tetap bersih, cukup tidur dan makan-makanan yang seimbang dengan baik. Mengonsumsi susu berkalsium tinggi dan perbanyak asupan zat besi pada saat menstruasi berlangsung, olahraga secara teratur karena bermanfaat untuk tubuh pilih olahraga yang ringan. Sehingga hal tersebut akan membantu melancarkan aliran darah pada otot sekitar rahim sehingga dapat meredakan nyeri (2).

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 diperbesar dan pembuangan dari zat-zat diperbaiki yang dapat mengurangi rasa nyeri haid primer yang disebabkan suplai darah ke endometrium kurang.

Pemberian kompres hangat memakai prinsip pengantaran panas melalui cara konduksi yaitu dengan menempelkan buli-buli panas kedalam perut, sehingga akan menurunkan nyeri pada wanita dengan *dismenore*, kompres hangat dapat memberikan rasa hangat pada responden dengan menggunakan cairan atau alat yang dapat menimbulkan hangat pada bagian tubuh yang memerlukannya.

Tujuan dari kompres hangat ini untuk menurunkan intensitas nyeri dengan manfaat pemberian kompres hangat secara biologis

yang menyebabkan dilatasi pembuluh darah yang mengakibatkan peningkatan sirkulasi darah, pemberian kompres hangat juga memakai prinsip pengantaran panas melalui cara konduksi dimana panas ditempelkan pada daerah yang sakit (9).

Berdasarkan survey awal di SMK Raksana Medan 10 siswa. Dari wawancara yang dilakukan pada 10 siswi terdapat 8 orang mengalami *Dismenore* primer, untuk penanganannya 5 orang mengonsumsi obat anti nyeri 3 orang lain mengatasinya dengan istirahat. Sedangkan untuk penanganan nyeri haid dengan menggunakan kompres air hangat tidak pernah dilakukan. Dari 10 siswi tersebut ada 1 orang mengaku sampai tidak hadir disekolah karena nyeri haid yang dirasakan.

Berdasarkan latar belakang tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “pengaruh pemberian kompres hangat terhadap penurunan nyeri atau *dismenore* pada siswi di SMK Raksana Medan Tahun 2022”.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian (*quasi eksperimen*) survei analitik dengan pendekatan atau kasus pembandingan dengan *one group pretest and post test design* yaitu dilakukan *pretest* terlebih dahulu sebelum diberikan intervensi kepada responden yang kemudian setelah dilakukan intervensi dilakukan *post test* disebut *quasi eksperimen* dengan *one group pretest and*

post test design karena penelitian ini bertujuan untuk mengungkapkan pengaruh sebab akibat dengan cara melibatkan satu kelompok subjek yang telah ditentukan, kelompok subjek diobservasi sebelum dilakukan intervensi kemudian diobservasi lagi setelah intervensi. Hal ini dilakukan *design 1* kelompok untuk sebelum dan sesudah intervensi (*one group pre-post test*).

Penelitian ini akan dilakukan di SMK Raksana Medan. Penelitian ini dimulai pada bulan Februari s/d september tahun 2022. Populasi dalam penelitian ini adalah sebanyak 20 responden di SMK Raksana Medan. Pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah menggunakan *Total Population* sebanyak 20 responden.

Analisa dalam penelitian ini yaitu analisa univariat dan bivariat. Analisa univariat digunakan untuk mendeskripsikan data yang dilakukan pada tiap variabel dari hasil penelitian. Disajikan dalam tabel distribusi frekuensi. Setelah diketahui karakteristik masing-masing variabel penelitian ini maka analisis dilanjutkan pada tingkat bivariat. Untuk mengetahui hubungan (*korelasi*) antara variabel bebas (*independent variabel*) dengan variabel terikat (*dependent variabel*). Data yang diperoleh melalui instrumen penelitian kemudian diolah dan dianalisis dengan maksud agar hasilnya dapat menjawab pertanyaan peneliti dan menguji hipotesis. Pada penelitian ini data yang diperoleh dari instrumen penelitian diolah dan dianalisis menggunakan statistik yaitu dengan uji-T (10).

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Pengurangan Rasa Nyeri Sebelum (*Pretest*) dan Sesudah (*Posttest*) Kompres Hangat di SMK Raksana Medan Tahun 2022

No.	Variabel	f	%
1	Tingkat nyeri (<i>Pre test</i>)		
	Nyeri Sedang	4	20.0
	Nyeri Berat	14	70.0
	Nyeri Tak Tertahankan	2	10.0
2	Tingkat nyeri (<i>Post test</i>)		
	Nyeri Sedang	16	80.0
	Nyeri Berat	4	20.0
	Total	20	100.0

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa skala nyeri haid sebelum diberikan kompres hangat sebanyak 4 orang (20,0%) dengan nyeri sedang sebanyak 14 orang (70,0%) dengan nyeri berat, 2 orang (10,0%) nyeri yang tak tertahankan.

Diketahui bahwa skala nyeri haid sesudah diberikan kompres hangat sebanyak 16 orang (80,0%) dengan nyeri sedang, sebanyak 4 orang (20,0%) dengan nyeri berat.

Tabel 2. Normalitas Data Sebelum (Pretest) dan Sesudah (Postes) Dilakukan Kompres hangat di SMK Raksana Medan Tahun 2022

Tingkat Nyeri	Shapiro Wilk		
	Statistik	Df	Sig
Pre- test kompres hangat	.728	20	.000
Post_ test Kompres Hangat	.495	20	.000

Berdasarkan tabel di atas ditunjukkan bahwa data berdistribusi tidak normal dengan nilai *sig* lebih $<0,05$ sehingga syarat uji wilcoxon test terpenuhi. Uji normalitas menggunakan Shapiro-wilk karena jumlah responden < 50 orang.

Tabel 3. Uji Pelaksanaan kompres hangat dengan Pengurangan Rasa Nyeri Sebelum Dan Sesudah diLakukan kompres hangat di SMK Raksana Medan Tahun 2022

Tingkat Nyeri	Mean	Standart Deviasi	95% interval of difference	
			Lower	Upper
Pre- test kompres hangat	1.90	0.553	1.64	2.16
Post_ test Kompres Hangat	1.20	0.41	1.01	1.39

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa uji T test dilakukan untuk menilai rerata pengurangan rasa nyeri pada remaja sebelum dilakukan kompres hangat, sebelum dilakukan kompres hangat rata-rata rasa nyeri adalah 1,90 dan sudah dilakukan kompres hangat rata-rata rasa nyeri adalah 1,20.

otot yang akan menyebabkan nyeri haid yang dirasakan berkurang atau hilang (11).

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 berarti sesuai dengan pendapat tamsuri, yang menyatakan bahwa nyeri lebih banyak pada remaja putri yang mengalami *dismenore*. Menurut penelitian novia dan puspitasari menyatakan bahwa umur *menarche* responden yang paling banyak berumur 12-15 tahun dan yang paling sedikit berumur <12 tahun. Maka kemungkinan besar seorang wanita akan menderita *dismenore* primer pada saat umur 12-15 tahun.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Asmita dahlan dengan judul pengaruh terapi kompres hangat terhadap nyeri haid (*dismenore*). Pada hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ditemukan terjadi penurunan nyeri sebelum dan setelah dilakukan terapi kompres hangat dan setelah dilakukan uji paired t-test didapatkan hasil tingkat nyeri sebelum dan setelah dilakukan terapi kompres hangat $p=0,00$ dengan $\alpha<0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa terapi kompres hangat berdampak positif dalam menurunkan nyeri *dismenore* sehingga menjawab hipotesa yaitu H1 diterima. kompres hangat sangat efektif dilakukan untuk mengurangi nyeri *dismenore* (12).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh oktaviana s. rattu, dkk dengan judul pengaruh terapi kompres hangat terhadap *dismenore* pada remaja putri di kepulauan kelang. desain

PEMBAHASAN

Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Atau *Dismenore* Sebelum (Pretest) Dan Sesudah (Postes) Dilakukan Kompres Hangat

Hasil analisa pada tabel 4.3 menunjukkan rata-rata (mean) rasa nyeri sebelum sebesar 1.90 dan dapat disimpulkan terdapat perbedaan rata-rata (mean) rasa nyeri sebelum dan sesudah diberikan kompres hangat. Kompres hangat memiliki rata-rata 1,20. Berdasarkan hasil uji statistik Paired T-Test didapatkan nilai p -value $0,000 (<0,05)$ dari hasil penelitian tersebut maka dapat disimpulkan ada pengaruh pemberian kompres hangat dengan pengurangan rasa nyeri pada saat menstruasi sesudah diberikan terapi kompres hangat. Hasil uji tersebut menjawab dan menerima hipotesis awal penelitian bahwa terdapat pengaruh pemberian kompres hangat terhadap penurunan nyeri menstruasi.

Kompres hangat adalah cara yang dilakukan untuk mengurangi rasa nyeri dengan menggunakan buli-buli panas atau botol air panas yang dibungkus kain yaitu secara konduksi yang dimana dapat terjadi perpindahan panas dari buli-buli atau botol ke bagian dalam tubuh sehingga akan menimbulkan meleburnya pada pembuluh darah, sehingga terjadi penurunan ketegangan

penelitian ini adalah *pre-test and post-test design with control group*. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja putri yang mengalami *dismenore* di wilayah kerja puskesmas masohi. ukuran sampel adalah 40 responden, yang dipilih dengan teknik *purposive sampling*. Data dikumpulkan melalui observasi, lalu dianalisis dengan *paired samples t-test* dan *independent samples t-test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rerata *dismenore* sebelum pemberian kompres hangat adalah 6,00 dan setelahnya adalah 3,65, dengan *p-value* =0,000, sehingga ada perbedaan *dismenore* antara sebelum dan sesudah diberikan kompres hangat. Hasil uji perbedaan antar kelompok menghasilkan *p-value* = 0,003, sehingga ada pengaruh terapi kompres hangat terhadap *dismenore* pada remaja putri di wilayah kerja puskesmas masohi.

Diketahui bahwa responden yang mengalami nyeri haid sebelum diberikan kompres hangat sebagian besar berada pada katagori nyeri berat. nyeri haid ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor seperti faktor hormonal, psikis dan faktor resiko. Faktor hormonal, yaitu meningkatnya hormon progesteron. faktor psikis, seperti tidak stabilnya emosi atau perasaan seorang wanita dapat memicu timbulnya nyeri haid. faktor resiko, seperti stres dapat menyebabkan nyeri haid secara tidak sadar, stres dapat membuat penekanan pada pinggul dan otot-otot punggung (13).

Asumsi penelitian ini setelah dilakukan pemberian kompres hangat kepada siswi yang mengalami nyeri haid atau *dismenore* rata-rata merasakan adanya pengaruh setelah dilakukannya kompres hangat dan mereka merasa nyaman serta terbantu dengan adanya cara alami dalam pengurangan rasa nyeri haid yang mereka rasakan dan juga tidak perlu mengeluarkan biaya karena bahannya menggunakan botol atau buli-buli dan bahannya mudah di dapatkan dan praktis untuk digunakan. Sehingga dalam penelitian setelah pemberian kompres hangat rata-rata mengalami nyeri dalam katagori nyeri sedang.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang dilakukan tentang “pengaruh pemberian kompres hangat terhadap penurunan nyeri menstruasi atau *dismenore* pada SMK Raksana Medan Tahun

2022” dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Rata-rata rasa nyeri sebelum diberi kompres hangat di SMK Raksana Medan 1,90.%.
2. Rata-rata rasa nyeri sesudah diberikan kompres hangat di SMK Raksana Medan. 1,20.%.
3. Ada pengaruh penurunan rasa nyeri setelah dilakukan pemberian kompres hangat dengan rata-rata nilai *p value* 0,00 berarti ada pengaruh pemberian kompres hangat sebelum dan sesudah dilakukan kompres hangat di SMK Raksana Medan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kepada Kepala Sekolah SMK Raksana Medan yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk melakukan penelitian di SMK Raksana Medan.

DAFTAR PUSTAKA

1. Khuzaiyah S. The Secret Of Teens Guide Book For Teen Mengatasi Masa Pubertas, Seksualitas Dan Pergaulan. Yogyakarta: Andi Publishing; 2018.
2. Haryono R. Siap Menghadapi Menstruasi Dan Menopause. Yogyakarta: Gosyen Publishing; 2016.
3. Nani D. Buku Ajar Fisiologi Dasar Sistem Reproduksi Wanita. Purwokerto: Universitas Jenderal Soedirman; 2018.
4. Evans S. Endometriosis dan Nyeri Haid Serta Nyeri Lain Pada Wanita. Jakarta: Kompas Media Nusantara; 2016.
5. Afiyanti Y. Seksualitas dan Kesehatan Reproduksi Perempuan. Jakarta: Rajawali Press; 2016.
6. Colin V, Keraman B, Rolita D. Pengaruh Pemberian Kompres Air Hangat terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dysmenorrhea pada Remaja Putri di SMA NEGERI 10 Kota Bengkulu. J Vokasi Keperawatan. 2019;2(2):152–61.
7. Mouliza N. Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri di MTS Negeri 3 Medan Tahun 2019. J Ilm Univ Batanghari Jambi. 2020;20(2):545–50.
8. Munthe L. Pengaruh Pemberian Kompres Air Hangat Terhadap Nyeri Dismenorea Pada Remaja di Wilayah Puskesmas Simalangalam. JIDAN (JURNAL Ilm KEBIDANAN). 2022;1(1).

9. Nida RM, Sari DS. Pengaruh Pemberian Kompres Hangat terhadap Penurunan Nyeri Dismenore pada Siswi Kelas XI SMK Muhammadiyah Watukelir Sukoharjo (The Influence of Warm Compress Decrease in Dismenorhea Eleventh Grade Students of SMK Muhammadiyah Watukelir Sukoharjo). *J Kebidanan dan Kesehat Tradis*. 2016;1(2).
11. Dahlan A, Syahminan TV. Pengaruh Terapi Kompres Hangat Terhadap Nyeri Haid (Dismenorea) Pada Siswi SMK Perbankan Simpang Haru Padang. *J Endur Kaji Ilm Probl Kesehat*. 2017;2(1):37–44.
12. Muhammad I. Pemanfaatan SPSS dalam Penelitian Sosial dan Kesehatan. Bandung: Citapustaka Media Perintis; 2016.
13. Isnainy UCAS, Sari Y, Keswara UR. Kompres Hangat Untuk Menurunkan Disminore Di Desa Padang Tambak Kecamatan Way Tenong Kabupaten Lampung Barat. *J Kreat Pengabd Kpd Masy*. 2022;4(3):509–14.