

**PERBANDINGAN EFEKTIVITAS KOMPRES HANGAT DAN DINGIN TERHADAP  
NYERI DISMINOREA PADA SISWI SMK PERTANIAN PEMBANGUNAN  
NEGERI LAMPUNG DI LAMPUNG SELATAN**

**Setiawati<sup>1</sup>, Dewi Kusumaningsih<sup>2</sup>, Usastiawaty Cik Ayu Saadiah Isnainy<sup>3</sup>,  
Fajar Septriwanti<sup>4</sup>**

<sup>1</sup>Dosen PSIK- FK-Universitas Malahayati  
Email : setiawati@malahayati.ac.id

<sup>2</sup> Dosen PSIK- FK-Universitas Malahayati  
Email:dewikusumaningsih@gmail.com

<sup>3</sup>Dosen Akper Malahayati Bandar Lampung  
Email : usastiawatycasy@gmail.com

<sup>4</sup>Mahasiswa PSIK Malahayati  
Email : fajarseptriwanti@gmail.com

**ABSTRACT : THE EFFECTIVENESS COMPARISON OF TEPID AND COLD  
COMPRESS TOWARD DYSMENORRHEA PAIN ON STUDENTS AT PERTANIAN  
PEMBANGUNAN PUBLIC VOCATIONAL SCHOOL OF LAMPUNG IN LAMPUNG  
SELATAN REGENCY**

**Bacground:** The pre-survey conducted at Pertanian Pembangunan Public Vocational School of Lampung found that there were twenty students got dysmenorrhea. Twelve out of twenty students (60%) revealed that they applied tepid compress to relieve the dysmenorrhea pain. Four students (20%) stated that they used cold compress to relieve the dysmenorrhea pain. The rest four students (20%) did not use either tepid compress or cold compress.

**Purpose:** This study was to identify the effectiveness comparison of tepid and cold compress toward dysmenorrhea pain on students at Pertanian Pembangunan Public Vocational School of Lampung in Lampung Selatan Regency in 2019.

**Method:** This was a quantitative study. The research design was Quasi Experiment with pretest and posttest approach. the population of the study comprised 48 students from Grade 10 and 11 at Pertanian Pembangunan Public Vocational School of Lampung in 2019. The samples were thirty female students in their period and suffering dysmenorrhea pain. The samples were distributed into two groups; fifteen students in the group of using tepid compress and the rest in the group of cold compress. The sampling technique was purposive sampling.

**Result:** T test statistical analysis found that p value was 0.000 indicating p value < 0.05 that signified the effectiveness comparison of tepid and cold compress toward dysmenorrhea pain on students at Pertanian Pembangunan Public Vocational School of Lampung in Lampung Selatan Regency in 2019. The respondents should improve their knowledge about to relieve dysmenorrhea pain by applying tepid and cold compresses.

**Keywords:** Tepid Compress, Cold Compress And Dysminorrhea Pain

## INTISARI : PERBANDINGAN EFEKTIVITAS KOMPRES HANGAT DAN DINGIN TERHADAP NYERI DISMINOREA PADA SISWI SMK PERTANIAN PEMBANGUNAN NEGERI LAMPUNG DI LAMPUNG SELATAN

**Pendahuluan** : Berdasarkan hasil prasurvey yang peneliti lakukan Di SMK Pertanian Pembangunan Negeri Lampung, diketahui terdapat 20 siswi yang mengalami disminorea, dimana berdasarkan wawancara diketahui 12 (60%) siswi mengatakan jika mengalami disminorea, mereka menggunakan kompres hangat untuk mengatasi nyeri disminorea, sedangkan 4 (20%) siswi mengatakan menggunakan kompres air dingin untuk mengatasi nyeri disminorea, sedangkan 4 (20%) siswi mengatakan tidak pernah menggunakan kompres air hangat maupun kompres air dingin.

**Tujuan** : Diketahui perbandingan efektivitas kompres hangat dan dingin terhadap nyeri disminorea pada siswi SMK Pertanian Pembangunan Negeri Lampung di Lampung Selatan.

**Metode** : Jenis penelitian ini adalah *Kuantitatif*. Desain penelitian ini adalah *Quasi Eksperimental* dengan pendekatan *pre test dan post test*. Populasi siswi kelas 10 dan 11 SMK Pertanian Pembangunan Negeri di Lampung Tahun 2019, sebanyak 48 orang, Sampel dalam penelitian ini siswi kelas 10 dan 11 di SMK Pertanian Pembangunan Negeri di Lampung Tahun 2019 yang sedang haid dan mengalami disminore sebanyak 30 responden yang dibagi menjadi 2 kelompok penelitian yaitu 15 kelompok kompres hangat, dan 15 kelompok kompres dingin. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini dengan menggunakan *purposive sampling*

**Hasil** : Berdasarkan uji statistik, *Uji T* di dapatkan *p-value* 0,000, atau *p-value* < 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa terdapat efektivitas kompres hangat dan dingin terhadap nyeri disminorea pada siswi SMK Pertanian Pembangunan Negeri Lampung di Lampung Selatan Tahun 2019. Diharapkan kepada responden agar dapat meningkatkan pengetahuan tentang cara mengatasi nyeri disminorea yaitu dengan cara memberikan kompres hangat dan dingin

**Kata Kunci:** Kompres Hangat, Kompres Dingin, Nyeri Dismenore

### PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa dimana terjadi transisi antara usia 13 dan 20 tahun. Pada masa ini terjadi suatu fase perkembangan yang dinamis dalam kehidupan seorang individu. Dimana salah satu tanda yang khas pada remaja adalah pubertas, diidentifikasi sebagai waktu kematangan seksual yang ditandai dengan adanya menarche yang merupakan salah satu tanda terjadinya masa reproduksi pada anak perempuan (Fithra Dieny, S. Gz. 2014).

Pada setiap bulan seorang wanita pasti akan mengalami peristiwa reproduksi yang disebut menstruasi

yaitu meluruhnya jaringan endometrium karena tidak adanya telur matang yang dibuahi oleh sperma. Peristiwa itu wajar dan alami sehingga dapat dipastikan bahwa semua wanita yang normal pasti akan mengalami proses ini, akan tetapi pada kenyataan banyak wanita yang mengalami masalah menstruasi, diantaranya adalah nyeri haid (Dismenorea) (Prawirohardjo, 2014). Prevalensi wanita yang mengalami *dismenorea* di Indonesia diperkirakan 55% wanita usia produktif tersiksa oleh nyeri selama menstruasi. Angka kejadian *dismenorea* tipe primer di Indonesia adalah sekitar 54,89% yang

menyebabkan mereka tidak mampu melakukan kegiatan apapun dan ini akan menurunkan kualitas hidup pada individu masing-masing (Proverawati, 2009).

Menurut WHO angka dismenore di dunia sangat besar, rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap Negara mengalami dismenore. Di Swedia sekitar 72%. Sementara di Indonesia angkanya diperkirakan 55% perempuan produktif yang tersiksa oleh dismenore. Di Amerika Serikat diperkirakan hampir 90% wanita mengalami dismenore, dan 10-15% diantaranya mengalami dismenore berat, yang menyebabkan mereka tidak mampu melakukan kegiatan apapun (*Jurnal Occupation And Environmental Medicine*, 2008).

Dismenorea adalah nyeri pada daerah panggul akibat menstruasi dan produksi zat prostaglandin. Sering kali dimulai segera setelah mengalami menstruasi pertama (menarche). Nyeri berkurang setelah menstruasi, namun beberapa wanita nyeri bisa terus dialami selama periode menstruasi. Penyebab nyeri berasal dari otot rahim. Seperti semua otot lainnya, otot rahim dapat berkontraksi dan relaksasi. Saat menstruasi, kontraksi lebih kuat. Kontraksi yang terjadi hanyalah akibat suatu zat yaitu prostaglandin. Prostaglandin dibuat oleh lapisan dalam rahim, sebelum menstruasi terjadi zat ini meningkat dan begitu menstruasi terjadi prostaglandin menurun. Hal ini dapat menjelaskan mengapa rasa sakit cenderung berkurang setelah beberapa hari menstruasi. Dampak dari derajat nyeri dan kadar gangguan tentu tidak sama untuk setiap wanita. Ada yang masih bisa bekerja (sesekali meringis), adapula yang tak kuasa beraktifitas sangking nyerinya (Proverawati, 2009). Dismenore ini umumnya terjadi sekitar 2 atau 3 tahun setelah menstruasi pertama dan mencapai klimaksnya saat

wanita berusia 15-25 tahun (Simanjuntak, 2008; Iswari., Surinati., Mastini, 2014). Sedangkan menurut Sukerni (2013) menyatakan jika nyeri dismenore primer timbul pada usia remaja.

Rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap negara mengalami nyeri menstruasi. Presentasi angka kejadian nyeri menstruasi di Amerika sekitar 60% sedangkan di Swedia sekitar 72%. Sementara di Indonesia angka kejadiannya sekitar 55%. Prevalensi nyeri menstruasi berkisar 45-95% di kalangan wanita usia produktif. Pada umumnya hal ini tidak berbahaya, namun seringkali dirasa mengganggu bagi wanita yang mengalaminya (Proverawati, 2009). Intensitas nyeri berbeda-beda untuk setiap wanita di pengaruhi oleh deskripsi individu tentang nyeri, persepsi dan pengalaman nyeri (Kelly, 2007).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Iswari., Surinati., Mastini, 2014 mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana Program Studi Ilmu Keperawatan didapatkan bahwa responden yang mengalami dismenore sedang sebanyak 88,6% sedangkan dismenore berat yaitu 11,4%. Sementara mengenai aktivitas belajarnya, sebagian besar responden mengalami aktivitas belajar terganggu 68,4%, kategori sangat terganggu 21,5%, dan kategori tidak terganggu akibat dismenore 10,1% (Iswari, 2014). Untuk mengatasi nyeri haid (dismenore) dapat dilakukan dengan pemberian obat analgesik dan anti inflamasi dan terapi ramuan herbal yang telah di percaya khasiatnya yang berasal dari bahan-bahan tanaman. Beberapa bahan tanaman dipercaya dapat mengurangi rasa nyeri yaitu kunyit, asam jawa, kayu manis, cengkeh, jahe (Anurogo, 2011).

Dalam penatalaksanaan nyeri banyak hal yang dapat dilakukan untuk mengurangi nyeri *dismenorea*, baik

melalui terapi farmakologis dan non-farmakologis. Terapi farmakologis dapat menggunakan obat untuk mengurangi nyeri tetapi dapat berdampak buruk bagi kesehatan tubuh di antaranya bisa mual, muntah, alergi, dan lain-lain (Asmita, 2017).

Terapi non-farmakologi berupa kompres hangat, pijatan pada pinggang, olahraga, nutrisi yang baik. Pijatan punggung memerlukan waktu yang lama serta membutuhkan bantuan orang lain, olahraga memerlukan gerakan fisik, nutrisi memerlukan biaya untuk menyediakan makanan yang dapat mengurangi *dismenorea*, dan terapi kompres hangat merupakan salah satu alternatif yang sangat efektif dalam menurunkan nyeri *dismenorea*, kompres hangat tidak memerlukan biaya yang banyak, waktu yang lama, serta dapat dilakukan sendiri. Dan terapi ini tidak menimbulkan dampak negatif bagi tubuh tetapi perlu diingat juga bahwa air yang terlalu panas dapat menimbulkan iritasi pada kulit (Asmita, 2017).

Kompres hangat adalah pengompresan yang dilakukan dengan mempergunakan buli-buli panas atau botol air panas yang di bungkus 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 di rasakan akan berkurang atau hilang (Perry & Potter, 2005). Kompres hangat sebagai metode yang sangat efektif untuk mengurangi nyeri atau kejang otot. Sedangkan aromaterapi adalah suatu pengobatan alternatif yang menggunakan bau-bauan atau wangi-wangian yang berasal dari senyawa-senyawa aromatik. Respon bau yang dihasilkan akan merangsang kerja sel neurokimia otak. Oleh karena itu, bau yang menyenangkan akan

menstimulasi *thalamus* untuk mengeluarkan *enkefalin* yang berfungsi sebagai penghilang rasa sakit alami dan menghasilkan perasaan tenang (Asmita, 2017).

Berdasarkan Data Dinas Pendidikan Kabupaten Lampung Selatan, tahun 2018 jumlah siswa/i terbanyak ada Di SMA N 1 Kalianda hingga mencapai 834 orang (laki-laki 440 dan perempuan 394), dan paling rendah ada Di SMA N 3 Natar dengan jumlah siswa/i hanya mencapai 320 orang (laki-laki 160 dan perempuan 160). SMK Pertanian Pembangunan Negeri Lampung sendiri mempunyai jumlah siswa/i mencapai 219 orang (laki-laki 160 dan perempuan 59) (Dinas Pendidikan Kabupaten Lampung Selatan, 2018).

Berdasarkan hasil prasurvey yang peneliti lakukan Di SMK Pertanian Pembangunan Negeri Lampung, diketahui terdapat 20 siswi yang mengalami dismenorea, dimana berdasarkan wawancara diketahui 12 (60%) siswi mengatakan jika mengalami dismenorea, mereka menggunakan kompres hangat untuk mengatasi nyeri dismenorea, sedangkan 4 (20%) siswi mengatakan menggunakan kompres air dingin untuk mengatasi nyeri dismenorea, sedangkan 4 (20%) siswi mengatakan tidak pernah menggunakan kompres air hangat maupun kompres air dingin.

Dari uraian diatas, maka peneliti merasa tertarik untuk melakukan penelitian tentang “perbandingan efektivitas kompres hangat dan dingin terhadap nyeri dismenorea pada siswi SMK Pertanian Pembangunan Negeri Lampung di Lampung Selatan”.

## METODE PENELITIAN

### Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif yang menggunakan metode ilmiah yang memiliki kriteria seperti: berdasarkan fakta, bebas prasangka,

menggunakan prinsip analisa, menggunakan hipotesa, menggunakan ukuran objektif dan menggunakan data kuantitatif atau yang dikuantitatifkan (Sugiyono, 2016).

#### **Waktu dan Tempat Penelitian**

Penelitian dilakukan pada tanggal 19 - 29 Juni 2019, di SMK Pertanian Pembangunan Negeri di Lampung.

#### **Rancangan Penelitian**

Desain penelitian ini adalah *Quasi Eksperimental* dengan pendekatan *pre test dan post test*. Dua kelompok diobservasi sebelum dan sesudah diberi kompres dengan tujuan memperoleh perbedaan nilai nyeri disminorea sebelum dan sesudah dilakukan kompres. Pada penelitian ini peneliti ingin memperoleh efektivitas pemberian kompres hangat dan dingin terhadap penurunan skala nyeri disminorea pada siswi SMK Pertanian Pembangunan Negeri di Lampung.

#### **Subjek Penelitian**

##### **Populasi**

Populasi siswi kelas 10 dan 11 SMK Pertanian Pembangunan Negeri di Lampung Tahun 2019, sebanyak 48 orang.

##### **Sampel**

Sampel dalam penelitian ini siswi kelas 10 dan 11 di SMK Pertanian Pembangunan Negeri di Lampung Tahun 2019 yang sedang haid dan mengalami disminorea sebanyak 30 responden yang dibagi menjadi 2 kelompok penelitian yaitu 15 kelompok kompres hangat, dan 15 kelompok kompres dingin.

#### **Teknik Sampling**

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini dengan menggunakan *purposive sampling* yaitu dengan cara pengambilan sampel berdasarkan karakteristik responden

#### **Tehnik Penelitian**

Penelitian ini dilakukan dengan mengumpulkan responden terlebih dahulu, kelompok penelitian dibagi menjadi 2 kelompok penelitian yaitu kelompok pemberian kompres hangat, dan kelompok pemberian kompres dingin.

##### **1. Pretest**

Sebelum peneliti memberikan perlakuan mengenai kompres hangat dan dingin, maka sebelumnya peneliti mengkaji /melakukan observasi terhadap skala nyeri disminorea pada responden kelompok intervensi maupun kepada responden kelompok control.

##### **2. Intervensi**

Responden yang telah ditentukan dalam kelompok perlakuan yang berbeda, diberi intervensi sesuai dengan perlakuan masing-masing, yaitu kompres hangat dan kompres dingin dibagian perut, diusahakan dengan posisi yang nyaman, pemberian dilakukan selama 15 menit selama 2 kali dalam satu hari. Untuk kompres hangat sebaiknya suhu berkisar antara 37-40 °C dan untuk kompres dingin sebaiknya suhu berkisar antara 15-18 °C.

##### **3. Posttes**

Setelah diberi kompres hangat, dan kompres dingin, responden kembali diobservasi untuk melihat adakah penurunan nyeri sebelum dan sesudah intervensi.

#### **Analisa Univariat Dan Bivariat**

##### **Analisa Univariat**

Menggunakan analisis univariat berfungsi untuk meringkas kumpulan data hasil pengukuran sedemikian rupa sehingga kumpulan data tersebut berubah menjadi informasi yang berguna. Analisa univariat dilakukan masing-masing variabel yang diteliti. Analisis univariat adalah analisa yang dilakukan menganalisis tiap variable

dari hasil penelitian (Notoadmodjo, 2005).

**Analisa Bivariat**

Dalam penelitian ini, setelah data dari hasil pengisian kuisioner, hasil pengetahuan ibu di uji menggunakan uji (*t-dependen*), karena dari hasil uji normalitas data di peroleh sig <0,05, maka teknik statistik parametris yang digunakan untuk menguji komparatif sampel yang kedua datanya berbentuk ratio atau interval adalah *t-test*, dengan interpretasi data:

- a. Jika probabilitas (p value) ≤ 0,05 maka bermakna/signifikan, berarti ada perbedaan yang bermakna antara variabel independen dengan variabel dependen atau hipotesis (Ho) ditolak.
- b. Jika probabilitas (p value) > 0,05 maka tidak bermakna/signifikan, berarti tidak ada perbedaan yang bermakna antara variabel independen dengan variabel dependen, atau hipotesis (Ho) diterima (Arikunto, 2013).

**HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

**Hasil Penelitian**

**Karakteristik Responden**

**Usia Responden**

Tabel 4.1.

Distribusi Frekuensi Usia Responden Yang Diberikan Kompres Hangat Di SMK Pertanian Pembangunan Negeri Lampung Selatan Tahun 2019

Usia Responden	Frekuensi	Persentase (%)
15 Tahun	3	20.0
16 Tahun	4	26.7
17 Tahun	3	20.0
18 Tahun	5	33.3
<b>Jumlah</b>	<b>15</b>	<b>100.0</b>

Berdasarkan tabel 4.1, diketahui bahwa Di SMK Pertanian Pembangunan Negeri Lampung Selatan Tahun 2019, sebagian besar usia responden yang

diberikan kompres hangat 18 tahun berjumlah 5 responden (33,3%).

**Usia Responden**

Tabel 4.2.

Distribusi Frekuensi Usia Responden Yang Diberikan Kompres Dingin Di SMK Pertanian Pembangunan Negeri Lampung Selatan Tahun 2019

Usia Responden	Frekuensi	Persentase (%)
15 Tahun	4	26.7
16 Tahun	4	26.7
17 Tahun	2	13.3
18 Tahun	5	33.3
<b>Jumlah</b>	<b>15</b>	<b>100.0</b>

Berdasarkan tabel 4.2, diketahui bahwa Di SMK Pertanian Pembangunan Negeri Lampung Selatan Tahun 2019, sebagian besar usia responden yang diberikan kompres dingin 18 tahun berjumlah 5 responden (33,3%).

**Uji Normalitas**

**Descriptive Statistics**

	N	Skewness	
		Statistic	Std. error
Sebelum	15	.041	.193
Sesudah	15	.036	.193
Valid N (listwise)	15		

Dalam Melakukan Uji Normalitas Peneliti Menggunakan uji *Skewness*. Menurut Hastono (2009) data dikatakan normal apabila nilai *z-skewness* ≤ 2 berarti data normal dan apabila nilai *z-skewness* > 2 berarti data tidak normal. Berdasarkan hasil uji normalitas yang peneliti lakukan diperoleh nilai *z-skewness* sebelum (0,041) dan nilai *z-skewness* sesudah (0,036) atau nilai *z-skewness* ≤ 2 maka data dikatakan berdistribusi normal.



**Analisis Univariat  
Nyeri Desminorea Pada Siswi SMK  
Pertanian Pembangunan Sebelum  
Diberikan Kompres Hangat**

**Tabel 1.**

Nyeri Desminorea Sebelum Diberikan Kompres Hangat Pada Siswi SMK Pertanian Pembangunan Negeri Lampung Selatan Tahun 2019

Skala Nyeri	N	Nyeri Terendah	Nyeri Tertinggi	Rata-rata	Standar Deviasi
Sebelum	15	7	10	8,47	0,915

Berdasarkan tabel 4.1, diketahui bahwa Di SMK Pertanian Pembangunan Negeri Lampung Selatan Tahun 2019, rata-rata skala nyeri responden sebelum diberikan kompres hangat adalah 8,47 dengan nilai terendah 7 dan tertinggi 10 dan standar deviasi 0,915.

**Nyeri Desminorea Pada Siswi SMK  
Pertanian Pembangunan Sesudah  
Diberikan Kompres Hangat**

**Tabel 2.**

Nyeri Desminorea Sesudah Diberikan Kompres Hangat Pada Siswi SMK Pertanian Pembangunan Negeri Lampung Selatan Tahun 2019

Skala Nyeri	N	Nyeri Terendah	Nyeri Tertinggi	Rata-rata	Standar Deviasi
Sesudah	15	3	5	4,07	0,704

Berdasarkan tabel 4.2, diketahui bahwa Di SMK Pertanian Pembangunan Negeri Lampung Selatan Tahun 2019, rata-rata skala nyeri responden sesudah diberikan kompres hangat adalah 4,07 dengan nilai terendah 3 dan tertinggi 5 dan standar deviasi 0,704.

**Nyeri Desminorea Pada Siswi SMK  
Pertanian Pembangunan Sebelum  
Diberikan Kompres Dingin**

**Tabel 3.**

Nyeri Desminorea Sebelum Diberikan Kompres Dingin Pada Siswi SMK Pertanian Pembangunan Negeri Lampung Selatan Tahun 2019

Skala Nyeri	N	Nyeri Terendah	Nyeri Tertinggi	Rata-rata	Standar Deviasi
Sebelum	15	7	10	8,67	0,900

Berdasarkan tabel 4.3, diketahui bahwa Di SMK Pertanian Pembangunan Negeri Lampung Selatan Tahun 2019, rata-rata skala nyeri responden sebelum diberikan kompres dingin adalah 8,67 dengan nilai terendah 7 dan tertinggi 10 dan standar deviasi 0,900.

**Nyeri Desminorea Pada Siswi SMK  
Pertanian Pembangunan Sesudah  
Diberikan Kompres Dingin**

**Tabel 4.**

Nyeri Desminorea Sebelum Diberikan Kompres Dingin Pada Siswi SMK Pertanian Pembangunan Negeri Lampung Selatan Tahun 2019

Skala Nyeri	N	Nyeri Terendah	Nyeri Tertinggi	Rata-rata	Standar Deviasi
Sesudah	15	5	8	6,20	0,775

Berdasarkan tabel 4.4, diketahui bahwa Di SMK Pertanian Pembangunan Negeri Lampung Selatan Tahun 2019, rata-rata skala nyeri responden sesudah diberikan kompres dingin adalah 6,20 dengan nilai terendah 5 dan tertinggi 8 dan standar deviasi 0,775.

**Analisis Bivariat**

Untuk mengetahui perbandingan efektivitas kompres hangat dan dingin terhadap nyeri disminorea pada siswi SMK Pertanian Pembangunan Negeri Lampung di Lampung Selatan Tahun 2019, digunakan *uji-Paired Sample T-Tes*, yaitu

#### Perbandingan Efektivitas Kompres Hangat Dan Dingin Terhadap Nyeri Disminorea

**Tabel 5.**

Perbandingan Efektivitas Kompres Hangat Dan Dingin Terhadap Nyeri Disminorea Pada Siswi SMK Pertanian Pembangunan Negeri Lampung Di Lampung Selatan Tahun 2019

Variabel	N	Mean		P- Va lue
		Sebe lum	Sesu dah	
Kompres Hangat	15	8,47	4,07	0, 00 0
Kompres Dingin		8,67	6,20	

Berdasarkan tabel 4.5, diketahui bahwa Di SMK Pertanian Pembangunan Negeri Lampung Di Lampung Selatan Tahun 2019, diketahui rata-rata skala nyeri pada disminorea sebelum diberikan kompres hangat adalah 8,47 dan sesudah diberikan kompres hangat 4,07, sedangkan rata-rata skala nyeri pada disminorea sebelum diberikan kompres dingin adalah 8,67 dan sesudah diberikan kompres dingin adalah 6,20.

Berdasarkan uji statistik, *Uji T* di dapatkan *p-value* 0,000, atau *p-value* < 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa terdapat efektivitas kompres hangat dan dingin terhadap nyeri disminorea pada siswi SMK Pertanian Pembangunan Negeri Lampung di Lampung Selatan.

#### Pembahasan

##### Pengaruh Efektivitas Kompres Hangat Terhadap Nyeri Disminorea

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa Di SMK Pertanian Pembangunan Negeri Lampung Di Lampung Selatan Tahun 2019, diketahui rata-rata skala nyeri pada disminorea sebelum diberikan kompres hangat adalah 8,47 dan sesudah diberikan kompres hangat 4,07.

Berdasarkan uji statistik, *Uji T* di dapatkan *p-value* 0,000, atau *p-value* < 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa terdapat efektivitas kompres hangat dan dingin terhadap nyeri disminorea pada siswi SMK Pertanian Pembangunan Negeri Lampung di Lampung Selatan Tahun 2019.

Berdasarkan penelitian Anugraheni (2013) dalam penelitian Afrelia Inut, membuktikan aplikasi kompres panas dapat mengakibatkan dilatasi atau membuka aliran darah yang mengakibatkan relaksasi dari otot. Suhu panas diketahui bias meminimalkan ketegangan otot. Akibatnya setelah otot rileks, rasa nyeri punberangsur - angsur hilang. Umumnya panas cukup berguna untuk pengobatan. *Dismenoea* terjadi karena reaksi kontraksi otot miometrium yang mengakibatkan kontraksi berlebih yang membuat perut terasa mulas / nyeri, dan nyeri ini dapat diturunkan dengan kompres air hangat. Suhu yang hangat dapat membuatsir kulasi darah lancar, vaskularisasi lancar dan terjadinya vasodilatasi yang membuat relaksasi pada otot karena otot mendapat nutrisi berlebih yang dibawa oleh darah sehingga kontraksi otot menurun.

Kompres hangat merupakan pemberian sensasi panas pada daerah yang mengalami nyeri. Pada umumnya panas cukup berguna untuk pengobatan, peningkatan aliran darah kebagian yang cedera pada saat nyeri haid. Mengingat sebagian besar wanita



mengalami beberapa derajat nyeri pelvik selama haid, maka dismenorea hanya dipakai untuk nyeri haid yang cukup berat sampai menyebabkan penderita terpaksa mencari pertolongan dokter atau pengobatan sendiri dengan analgetik. Gejala klinis dismenorea adalah nyeri abdomen bagian bawah, menjalar ke daerah pinggang dan paha, dan disertai keluhan dan muntah, sakit kepala dan diare, mudah tersinggung. Dalam situasi demikian, bidan sebaiknya melakukan konsultasi ke puskesmas, dokter ahli, dan rumah sakit (Manuaba, 2009).

Penelitian Afrelia Inut dkk, tentang Pengaruh Kompres Hangat TERHADAP Penurunan Disminorea Pada Mahasiswi D3 Kebidanan Angkatan 2014 Di WHN Malang, Menyebutkan Bahwa, hasil penelitian membuktikan bahwa sebelum diberikan kompres hangat, sebagian besar 15 (75,0%) Mahasiswi merasakan nyeri yang tidak tertahankan, sebagian besar 16 (80,0%) merasakan tidak nyeri, sedangkan hasil *wilcoxon signed rank test* didapatkan nilai  $p\text{ value} = 0,001 < \alpha (0,05)$  yang berarti data dinyatakan signifikan. Artinya ada "pengaruh kompres hangat terhadap penurunan dismenorea (nyeri haid) pada mahasiswi D3 kebidanan angkatan 2014 di WHN Malang. Dengan demikian yang perlu dilakukan oleh mahasiswi untuk menurunkan dismenorea (nyeri haid) perlu melakukan teknik kompres hangat pada bagian yang mengalami nyeri.

Berdasarkan hasil penelitian diatas, maka menurut peneliti sebelum diberikan kompres hangat, skala nyeri sangat tinggi hal ini dikarenakan faktor lain yang mempengaruhi seperti keadaan stres dan emosional yang tinggi, namun setelah diberikan kompres hangat skala nyeri responden berkurang, hal ini dikarenakan kompres hangat berfungsi untuk

mengatasi atau mengurangi nyeri, dimana panas dapat meredakan iskemia dengan menurunkan kontraksi uterus dan melancarkan pembuluh darah sehingga dapat meredakan nyeri dengan mengurangi ketegangan dan meningkatkan perasaan sejahtera, meningkatkan aliran menstruasi, dan meredakan vasokongesti pelvis.

### **Pengaruh Efektivitas Kompres Dingin Terhadap Nyeri Disminorea**

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa Di SMK Pertanian Pembangunan Negeri Lampung Di Lampung Selatan Tahun 2019, diketahui rata-rata skala nyeri pada disminorea sebelum diberikan kompres dingin adalah 8,67 dan sesudah diberikan kompres dingin adalah 6,20.

Berdasarkan uji statistik, *Uji T* di dapatkan  $p\text{-value} 0,000$ , atau  $p\text{-value} < 0,05$  maka dapat disimpulkan bahwa terdapat efektivitas kompres hangat dan dingin terhadap nyeri disminorea pada siswi SMK Pertanian Pembangunan Negeri Lampung di Lampung Selatan Tahun 2019.

Penanganan nyeri dapat dilakukan dengan cara farmakologi dan non farmakologi. Manajemen nyeri non farmakologis dapat dilakukan untuk membantu untuk mengurangi nyeri secara tepat dan tidak memerlukan waktu yang lama dan biaya yang mahal. Secara farmakologi dapat diberikan obat penurunan nyeri atau analgesik sedangkan dengan cara non medis dapat dilakukan dengan tehnik relaksasi dan distraksi. Salah satu cara teknik distraksi adalah distraksi visual/ pengelihatan, distraksi audio/pendengaran sedangkan dengan teknik relaksasi adalah dengan mengajarkan cara napas dalam dan pemberian kompres. Kompres dibagi menjadi dua yaitu kompres hangat dan dan kompres dingin (Sulistyo 2013).

Kompres dingin bekerja dengan menstimulasi permukaan kulit untuk

mengontrol nyeri. Terapi dingin yang diberikan mempengaruhi impuls yang dibawa oleh serabut taktil A-Beta untuk lebih mendominasi sehingga akan menutup impuls nyeri akan terhalangi (Purnamasari, 2014). Kompres dingin dapat diletakan pada daerah yang terasa nyeri biasanya pada bagian pinggang, perut bagian bawah atau lipatan paha ketika ada kontraksi dengan menggunakan buli-buli dingin yang diisi dengan air dingin dengan suhu 15-18 °C selama 5-10 menit karena suhu air sudah turun dan harus diganti (Potter dan Perry, 2005 dalam Jurnal Fransiska (2018)). Penelitian Fransiska Seingo, dkk (2018) tentang Pengaruh Kompres Dingin Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Wanita Yang Mengalami Dismenore Di Rayon Ikabe Tlogomas, menyebutkan bahwa hasil didapatkan  $p\text{-value: } (0,000) < (0,050)$  artinya pemberian kompres dingin berpengaruh pada penurunan nyeri *dismenore*. Disarankan pada wanita dewasa yang mengalami dismenore untuk melakukan kompres dingin sebagai penanganan pertama dan peneliti selanjutnya diharapkan menggunakan kelompok kontrol sebagai pembandingan efektifitas penurunan nyeri.

Berdasarkan hasil penelitian diatas, maka menurut peneliti sebelum diberikan kompres dingin, skala nyeri sangat tinggi hal ini dikarenakan aktor lain yang mempengaruhi seperti keadaan stres dan emosional yang tinggi, namun setelah dberikan kompres dingin skala nyeri responden berkurang, namun penurunannya tidak terlalu banyak dibandingkan dengan kompres hangat, hal ini dikarenakan kompres dingin berfungsi untuk mengatasi atau mengurangi nyeri, namun lebih ada pengaruhnya sama kompres hangat dari pada kompres dingin, hal ini dikarenakan panas dapat

meredakan iskemia dengan menurunkan kontraksi uterus dan melancarkan pembuluh darah sehingga dapat meredakan nyeri dengan mengurangi ketegangan dan meningkatkan perasaan sejahtera dan meningkatkan aliran menstruasi dibandingkan dengan kompres dingin yaitu kompres dingin bekerja dengan menstimulasi permukaan kulit untuk mengontrol nyeri.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian diatas, maka kesimpulan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Diketahui bahwa Di SMK Pertanian Pembangunan Negeri Lampung Selatan Tahun 2019, rata-rata skala nyeri responden sebelum diberikan kompres hangat adalah 8,47 dengan nilai terendah 7 dan tertinggi 10 dan standar deviasi 0,915.
2. Diketahui bahwa Di SMK Pertanian Pembangunan Negeri Lampung Selatan Tahun 2019, rata-rata skala nyeri responden sesudah diberikan kompres hangat adalah 4,07 dengan nilai terendah 3 dan tertinggi 5 dan standar deviasi 0,704
3. Diketahui bahwa Di SMK Pertanian Pembangunan Negeri Lampung Selatan Tahun 2019, rata-rata skala nyeri responden sebelum diberikan kompres dingin adalah 8,67 dengan nilai terendah 7 dan tertinggi 10 dan standar deviasi 0,900.
4. Diketahui bahwa Di SMK Pertanian Pembangunan Negeri Lampung Selatan Tahun 2019, rata-rata skala nyeri responden sesudah diberikan kompres dingin adalah 6,20 dengan nilai terendah 5 dan tertinggi 8 dan standar deviasi 0,775
5. Berdasarkan uji statistik, *Uji T* di dapatkan  $p\text{-value } 0,000$ , atau  $p\text{-value } < 0,05$  maka dapat

disimpulkan bahwa terdapat efektivitas kompres hangat dan dingin terhadap nyeri disminorea pada siswi SMK Pertanian Pembangunan Negeri Lampung di Lampung Selatan.

#### Saran

1. Bagi Responden  
Diharapkan kepada responden agar dapat meningkatkan pengetahuan tentang cara mengatasi nyeri disminorea yaitu dengan cara memberikan kompres hangat dan dingin.
2. Bagi SMK Pertanian Pembangunan Negeri Lampung di Lampung Selatan  
Diharapkan kepada kordinator UKS yang ada Di SMK Pertanian Pembangunan Negeri Lampung agar dapat memberikan gambaran tentang pentingnya kompres hangat dan dingin dalam mengatasi nyeri haid melalui media cetak, seperti leaflet, banner dan poster disetiap dinding asrama, sehingga diharapkan responden akan mempunyai pengetahuan yang baik dalam mengatasi nyeri haid.
3. Bagi Peneliti Selanjutnya  
Diharapkan kepada responden agar dapat melakukan penelitian lebih lanjut tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan nyeri pada pasien disminorea.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Asmadi. (2008). *Kebutuhan Dasar Manusia*. Jakarta: EGC.
- Anita. (2014). *Hubungan Kecemasan Dengan Kejadian Dismenorea Pada Remaja Putri Di Sma Al Huda Jatimulyo Kecamatan Jati Agung Lampung Selatan 2014*. Bandar Lampung: Universitas Malahayati.  
<https://sites.google>.
- com/a/malahayati.ac.id/holistic-journal/arsip-jurnal/volume-10-nomor-1-januari-2014.
- Asmita dahlan & Tri Veni Syahminan (2017) tentang Pengaruh Terapi Kompres Hangat Terhadap Nyeri Haid (*Dismenorea*) Pada Siswi SMK Perbankan Simpang Haru Padang
- Dahlan dkk. (2017). *Pengaruh Terapi Kompres Hangat Terhadap Nyeri Haid (Dismenorea) Pada Siswi Smk Perbankan Simpang Haru Padang*. STIKes Ranah Minang Padang: Padang
- Dempsey. (2002). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: EGC.
- Fransiska Seingo, dkk (2018) tentang Pengaruh Kompres Dingin Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Wanita Yang Mengalami Dismenore Di Rayon Ikabe Tlogomas
- Iswari., Surinati., Mstini. (2014). *Hubungan Dismenore Dengan Aktivitas Belajar Mahasiswi PSIK FK Unud Tahun 2014*.
- Murtianingsih dkk. (2015). *Penurunan Nyeri Dismenorea Primer melalui Kompres Hangat pada Remaja*. Jakarta: Stikes Ahmadyani.
- Manuaba, I. B. (2010). *Ilmu Kebidanan Penyakit Kandungan Dan Kb Untuk Pendidik Bidan, Edisi 2*. Jakarta: EGC.
- Niven, Neil. (2002). *Psikologi Kesehatan*. Jakarta: EGC.
- Notoatmodjo. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.

- Potter., Perry. (2002). *Fundamental Keperawatan*. Jakarta: EGC.
- Prasetyo. (2010). *Konsep dan proses Keperawatan Nyeri*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Purwanto, Budi, Ns. (2013). *Obat Herbal Andalan Keluarga*. Jakarta: Flashbook.
- Sukarni, Icesmi K. (2013). *Kehamilan Persalinan dan Nifas*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Sulistiyawati dkk. (2015). *Perbedaan Pengaruh Metode Kompres Hangat Dengan Aromaterapi Terhadap Penurunan Derajat Dismenore Pada Remaja Putri*. Program Studi Pendidikan Bidan Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga Surabaya
- Varney, H. (2008). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan*. Jakarta: EGC.
- Zakiya, A. (2015). *Konsep dan Penatalaksanaan Dalam Praktik Keperawatan Berbasis Bukti*. Jakarta: Salemba Medika.
- Winkjosastro. (2007). *Ilmu Kebidanan dan Kandungan*. Yayasan Bina Pustaka Sarwono. Jakarta: FK Universitas Indonesia.
- Winkjosastro. (2016). *Ilmu Kebidanan dan Kandungan*. Yayasan Bina Pustaka Sarwono. Jakarta: FK Universitas Indonesia.