

**PENGARUH TEKNIK KOMPRES HANGAT TERHADAP PENURUNAN  
DISMENOREA PADA REMAJA PUTRI  
DI SMA NEGERI 4 PALU**

**PROPOSAL**

Oleh  
Veriana Astuti  
NIM. PO7124323017



**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
POLITEKNIK KESEHATAN PALU JURUSAN  
KEBIDANAN PROGRAM STUDI SARJANA  
TERAPAN KEBIDANAN  
2024**

## DAFTAR ISI

<b>LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING.....</b>	<b>II</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI.....</b>	<b>III</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>IV</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	4
C. Tujuan Penelitian .....	4
D. Manfaat Penelitian .....	5
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>6</b>
A. Konsep Remaja .....	6
B. Konsep Nyeri Haid atau Dismenorea ( <i>Dysmenorrhea</i> ) .....	10
C. Konsep Kompres Hangat .....	14
D. Kerangka Pikir Penelitian .....	18
E. Hipotesis Penelitian.....	19
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>20</b>
A. Jenis dan Desain Penelitian .....	20
B. Waktu dan Tempat Penelitian .....	21
C. Populasi dan Sampel .....	21
D. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional .....	22
E. Alur Penelitian .....	24
F. Pengumpulan Data .....	25
G. Pengolahan Data.....	27
H. Analisis Data .....	28
I. Etika Penelitian .....	30
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>35</b>

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian .....	35
B. Hasil Penelitian .....	36
C. Pembahasan.....	39
D. Keterbatasan Penelitian .....	45
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>46</b>
A. Kesimpulan .....	46
B. Saran.....	47
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>31</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN</b>	

**DAFTAR TABEL**

Tabel 3. 1 Ilustrasi Penelitian .....	26
Tabel 3.2 SOP Skala Nyeri .....	
Tabel 3.3 Skala Nyeri.....	

**DAFTAR GAMBAR**

Gambar 2. 1 Kerangka Teori.....	22
---------------------------------	----

**DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1 Instrumen Penelitian .....	40
Lampiran 2 Standar Operasional Prosedur .....	41
Lampiran 3 SOP ( Standar Operasional Prosedur ) Variabel Skala Nyeri.....	44
Lampiran 4 Pedoman Penilaian Skala Nyeri Menstruasi ( Dismenore ) .....	45
Lampiran 5 Lembar Observasi.....	46

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Masa remaja merupakan masa transisi atau peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa yang ditandai dengan perubahan baik fisik maupun psikis. Pubertas merupakan periode seorang remaja yang mengalami kematangan pada organ-organ reproduksinya. Pada masa ini terjadi pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat, baik laki-laki maupun perempuan, pada remaja putri khususnya dimasa ini akan mengalami periode yang ditandai dengan menarche (Suryati *et al.*, 2024).

Dismenorea salah satu masalah kesehatan penting pada remaja disekolah karena dapat mengganggu aktifitas sehari-hari. Dampak yang ditimbulkan dari Dismenorea adalah penurunan aktifitas, gangguan aktifitas fisik, gangguan fisik timbul karena adanya nyeri dibagian perut bawah dapat menghambat aktifitas pada remaja untuk melakukan kegiatan kegiatan sekolah (Suryati *et al.*, 2024).

Dismonere dapat dilakukan dengan cara diantaranya istirahat yang cukup, mengonsumsi minuman hangat berkalsium tinggi, relaksasi dalam atau yoga, melakukan aktivitas fisik seperti olah raga, bersepeda dan senam aerobik, akupresure, mandi dengan air hangat, kompres dengan kantong air hangat (buli-buli)/hangat pada bagian yang terasa nyeri . Selama ini, kompres panas telah banyak digunakan untuk mengurangi berbagai nyeri (Nova S.J SianturiI *et al.*, 2024).

Kompres hangat merupakan metode memberikan rasa hangat pada klien dengan menggunakan cairan atau alat yang menimbulkan hangat pada bagian tubuh yang memerlukan. Pemberian kompres hangat memakai prinsip pengantaran panas melalui cara konduksi yaitu dengan menempelkan buli – buli panas yang berisi air hangat pada perut sehingga akan terjadi perpindahan panas dari buli - buli tersebut kedalam perut, sehingga akan menurunkan nyeri pada wanita dengan dismenorea primer, karena pada wanita dengan dismenorea ini mengalami kontraksi uterus dan kontraksi otot polos. Kompres air hangat ini sangat efektif dalam menurunkan nyeri menstruasi (dismenorea) atau spasme otot. Pemberian Peningkatan suhu dapat melebarkan pembuluh darah dan meningkatkan aliran darah local (Nova S.J Sianturi *et al.*, 2024).

Sesuai yang disampaikan Resziana Lucki Nur Dwi P *et al.*, (2024) kompres hangat efektif untuk menurunkan nyeri dismenore yang dirasakan remaja putri baik dihari pertama menstruasi maupun dihari kedua menstruasi. Pemberian aplikasi hangat pada tubuh merupakan suatu upaya untuk mengurangi gejala nyeri akut maupun kronis. Terapi ini efektif untuk mengurangi nyeri yang berhubungan dengan ketegangan otot walaupun dapat juga dipergunakan untuk mengurangi berbagai jenis nyeri yang lain.

Penelitian terdahulu Annida Fakhrial Islam *et al.*, (2024) Pengaruh Kompres Air Hangat Terhadap Penurunan Intensitas Dismenore menunjukan bahwa Hasil uji secara statistik diketahui adanya pengaruh pemberian kompres hangat baik pada intervensi 15 menit maupun 20 menit terhadap penurunan intensitas nyeri pada siswi di SMA Gemilang Yasifa.

Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2020, Kejadian dismenorea di dunia sangat tinggi sekitar 1.769.425 jiwa wanita di dunia mengalami dismenorea berat (Herawati, 2021). Menurut WHO tahun 2021, prevalensi dismenorea berkisar antara 1,7% sampai 97% pada 106 studi dengan jumlah responden 125.249 orang perempuan (Azima, 2022). Pada tahun 2022 jumlah wanita usia subur menurut WHO (2022), meningkat menjadi 2.398.563 jiwa dengan kejadian dismenorea hampir 73% dari jumlah tersebut (Kesy Zhulfa Kasi *et al.*, 2024).

Berdasarkan data profil kesehatan Indonesia tahun 2019 angka dismenore terjadi sebesar 64,25% yang dibagi menjadi dua yaitu dismenore primer sebesar 54,89% dan dismenore sekunder sebesar 9,36%. Biasanya gejala dismenore primer terjadi pada wanita usia produktif 1-5 tahun setelah mengalami haid pertama dan wanita yang belum pernah hamil. Kebanyakan perempuan di Indonesia yang mengalami dismenore tidak memeriksakan diri ke pelayanan kesehatan. Data menunjukkan 90% perempuan Indonesia pernah mengalami dismenore. Prevalensi angka kejadian dismenore di Indonesia menurut *Jurnal Occupational Environmental* yaitu dismenore primer (54,98 %) dan dismenore sekunder (9,36% ) (Yatri Hilinti *et al.*, 2023).

Direktorat Jenderal Kependudukan dan Pencatatan Sipil (Dukcapil) Kementerian Dalam Negeri mencatat, jumlah penduduk Sulawesi Tengah (Sulteng) sebanyak 3,03 juta jiwa pada Juni 2021. Dari jumlah tersebut, 2,12 juta jiwa (69,91%) merupakan kelompok usia produktif . Berdasarkan jenis kelamin, penduduk laki-laki di Sulteng sebanyak 1,56 juta jiwa (51,34%) dan

perempuan sebanyak 1,48 juta jiwa (48,66%) (Dinas Kesehatan Provinsi Sulteng, 2021).

Data awal yang diambil peneliti pada Bulan Maret 2024 jumlah siswa SMAN 4 Palu yaitu 1.239 siswa dari kelas X sampai XII. Remaja Putri SMAN 4 Palu sebanyak 683 siswa. Studi awal yang dilakukan pada siswa-siswi SMAN 4 Palu yaitu dengan wawancara pada 5 siswi mengalami dismenorea pada saat haid ada beberapa siswi tidak hadir dengan alasan mengalami nyeri haid, dari hasil wawancara dengan guru mengatakan bahwa siswi yang mengalami nyeri haid sering kali izin saat mengikuti upacara serta kegiatan olahraga di sekolah, hal ini mengakibatkan siswi menjadi tidak bersemangat dalam mengikuti pembelajaran karena menahan rasa nyeri, sulit berkonsentrasi, sehingga berdampak pada prestasi akademik yang semakin menurun.

Berdasarkan latar belakang tersebut diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Teknik Kompres Terhadap Penurunan Nyeri Dismenorea Pada Remaja Putri Kelas XI di SMA Negeri 4 Palu”.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian diatas peneliti merumuskan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah ada pengaruh teknik kompres hangat terhadap penurunan dismenorea (*dysmenorrhea*) pada remaja putri di SMA Negeri 4 Palu?”

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Sudah diketahui pengaruh teknik kompres hangat terhadap penurunan dismenorea pada remaja putri di SMA Negeri 4 Palu.

## 2. Tujuan Khusus

- a. Sudah menganalisis skala nyeri haid (dismenorea) sebelum dilakukan teknik kompres hangat pada remaja putri di SMA Negeri 4 Palu.
- b. Sudah menganalisis skala (dismenorea) setelah dilakukan teknik kompres hangat pada remaja putri di SMA Negeri 4 Palu.
- c. Sudah menganalisis pengaruh teknik kompres hangat terhadap penurunan dismenorea pada remaja putri di SMA Negeri 4 Palu.

## D. Manfaat Penelitian

### 1. Manfaat Teoritis

Dengan diketahuinya Tingkat efektifitas pemberian kompres air hangat terhadap penurunan dismonerea pada remaja putri dapat memberikan masukan bagi dunia kebidanan dalam meningkatkan mutu pelayanan kebidanan.

### 2. Manfaat Praktis

#### a. Bagi SMA Negeri 4 Palu

Diharapkan dapat memberikan informasi tentang pengaruh teknik kompres hangat terhadap intensitas *dysmenorrhea* pada remaja putri SMA Negeri 4 Kota Palu, sehingga dapat menjadi salah satu alternatif pengobatan secara non farmakologis ketika mengalami *dysmenorrhea*.

#### b. Bagi Poltekkes Kemenkes Palu

Sebagai sumber referensi tambahan yang bermanfaat khususnya bagi mahasiswa kebidanan serta dapat dijadikan sumber rujukan bagi

penelitian selanjutnya tentang pengaruh teknik kompres hangat terhadap intensitas *dysmenorrhea*.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Memberikan pengalaman baru bagi peneliti dalam melaksanakan penelitian dan mengetahui pengaruh teknik kompres hangat terhadap intensitas nyeri *dysmenorrhea* dan mengaplikasikan teori yang didapatkan untuk mengatasi masalah *dysmenorrhea*.

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Konsep Remaja**

##### **1. Pengertian Remaja**

Menurut organisasi kesehatan dunia, *World Health Organization (WHO)* masa remaja (*adolescence*) yaitu masa peralihan dari masa anak-anak yang akan menuju masa dewasa dengan periode usia antara 10-19 tahun, sedangkan menurut Perserikatan Bangsa-Bangsa (PBB) kaum muda (*youth*) untuk usia antara 15-24 tahun. Sementara itu, menurut *The Health Resources and services Administrations (HRSA), Women's Preventive Services Guidelines* Amerika Serikat, rentang usia remaja adalah 11-21 tahun dan terbagi menjadi tiga tahap, yaitu remaja awal 11-14 tahun, remaja menengah 15-17 tahun, dan remaja akhir 18-21 tahun (Ellies Tunjung, 2024).

Menurut (Larasati and Alatas, 2019) menyatakan bahwa masa remaja merupakan masa peralihan dari pubertas ke dewasa, yaitu pada usia 11-20 tahun. Sedangkan menurut (Ilmi, Fahrurazi and Mahrita, 2019) mengatakan bahwa fase remaja adalah segmen perkembangan individu yang sangat penting, diawali dengan matangnya organ-organ fisik (seksual) sehingga organ-organ mampu bereproduksi.

Menurut (Setyaningrum, 2024), masa remaja dibedakan menjadi :

- a. Masa remaja awal (10-13)
  - 1) Tampak dan memang merasa lebih dekat dengan teman sebaya.
  - 2) Tampak dan merasa ingin bebas

3) Tampak dan memang lebih banyak memperhatikan keadaan tubuhnya dan mulai berkhayal (abstrak).

b. Masa remaja tengah (14-16 tahun)

1) Tampak dan merasa ingin mencari identitas diri.

2) Merasa ingin untuk berkenan atau tertarik pada lawan jenis.

3) Adanya timbul perasaan cinta yang sangat mendalam.

4) Kemampuan berfikir abstrak (berkhayal) makin berkembang.

c. Masa remaja akhir (17-19 tahun)

1) Menampakkan tanda pengungkapan kebebasan diri

2) Ingin mencari teman sebaya lebih selektif

3) Sudah memiliki citra (gambaran, keadaan, peranan) terhadap dirinya.

4) Sudah dapat mewujudkan perasaan cinta.

5) Memiliki kemampuan berkhayal atau abstrak.

2. Tanda-tanda perubahan yang terjadi pada remaja putri

Perubahan yang terjadi pada remaja putri menurut (Marmi, 2018), yaitu:

a. Perubahan fisik

1) Tanda-tanda perubahan primer

Adanya perubahan kematangan seperti organ-organ reproduksinya yang ditandai dengan datangnya haid (datang bulan). Organ ovarium mulai berfungsi dengan matang dibawah pengaruh hormon gonadotropin dan hipofisis, folikel sudah tumbuh meski belum matang tetapi sudah bisa dapat mengeluarkan estrogen.

2) Tanda-tanda perubahan sekunder

a) Rambut

Tumbuh rambut pada kemaluan ini terjadi setelah pinggul dan payudara mulai berkembang. Bulu ketiak dan bulu pada wajah sudah mulai tampak setelah datang haid.

b) Pinggul

Pinggul akan berubah menjadi lebih membesar dan membulat. Hal ini disebabkan karena membesarnya tulang pinggul dan lemak di bawah kulit.

c) Payudara

Makin membesarnya kelenjar susu maka payudara semakin besar dan bulat.

d) Kulit

Kulit menjadi semakin kasar, lebih tebal dan pori-pori lebih membesar.

e) Kelenjar lemak dan kelenjar keringat

Pada masa ini sering timbul masalah jerawat karena adanya sumbatan kelenjar keringat dan baunya menusuk pada saat sebelum dan sesudah haid.

f) Otot

Menjelang akhir masa puber, otot menjadi semakin membesar dan kuat. Akibat akan terbentuk bahu, lengan dan tungkai kaki.

g) Suara

Suara berubah menjadi merdu.

b. Perubahan kejiwaan

1) Perubahan emosi

Remaja lebih peka atau sensitif sehingga lebih mudah menangis, cemas, frustrasi, bisa tertawa tanpa alasan yang jelas.

2) Perkembangan intelegensia

Pada perkembangan ini remaja cenderung mengembangkan cara berpikir abstrak dan ingin mengetahui hal-hal baru yang mendorong perilaku ingin coba-coba.

3. Ciri-Ciri Remaja

Menurut Sidik Jatmika dalam (Saputro, 2018) kesulitan itu berangkat dari fenomena remaja sendiri dengan beberapa perilaku khusus, yakni:

a. Remaja mulai menyampaikan kebebasannya dan haknya untuk mengemukakan pendapatnya sendiri. Tidak terhindarkan, ini dapat menciptakan ketegangan dan perselisihan, dan bias menjauhkan remaja dari keluarganya.

b. Remaja lebih mudah dipengaruhi oleh teman-temannya daripada ketika mereka masih kanak-kanak. Ini berarti bahwa pengaruh orang tua semakin lemah. Anak remaja berperilaku dan mempunyai kesenangan yang berbeda bahkan bertentangan dengan perilaku dan kesenangan keluarga. Contoh-contoh yang umum adalah dalam hal mode pakaian, potongan rambut, kesenangan musik yang kesemuanya harus mutakhir.

- c. Remaja mengalami perubahan fisik yang luar biasa, baik pertumbuhannya maupun seksualitasnya. Perasaan seksual yang mulai muncul bisa menakutkan, membingungkan dan menjadi sumber perasaan salah dan frustrasi.
- d. Remaja sering menjadi terlalu percaya diri (over confidence) dan ini bersama-sama dengan emosinya yang biasanya meningkat, mengakibatkan sulit menerima nasihat dan pengarahan orang tua.

## **B. Konsep Dismenorea (*Dysmenorrhea*)**

### 1. Definisi dismenorea

*Dismenorea* merupakan kondisi yang mengganggu sebagian besar wanita saat menstruasi tanpa memandang usia dengan presentase terbanyak diusia remaja awal yang baru mengalami menarche. Dismenore dikenal juga dengan istilah gangguan yang bersifat *symptomatic* artinya kelainan ini bukan merupakan suatu penyakit tetapi hanya salah satu gejala yang muncul dan dapat menyebabkan rasa ketidaknyamanan (Syah, Pujiyanti and Widyantoro, 2019).

*Dismenorea* merupakan menstruasi yang disertai rasa sakit yang hebat dan kram. Sama seperti amenorea, dismenorea juga terdiri dari dua jenis yaitu *dismenorea* primer dan sekunder. Pada dismenorea primer kasusnya sering terjadi, kemungkinannya lebih dari 50% wanita mengalaminya dan 15% di antaranya mengalami nyeri yang hebat. Biasanya *dismenorea* primer timbul pada masa remaja yaitu sekitar 2-3 tahun setelah menstruasi pertama dan tidak ada penyakit yang menyebabkannya. Namun dengan berjalannya waktu,

tepatnya saat hormone tubuh lebih stabil atau perubahan posisi rahim setelah menikah dan melahirkan gangguan ini akan berkurang. Penyebab dismenorea primer diduga berasal dari kontraksi rahim yang dirangsang oleh prostaglandin. Nyeri yang dirasakan semakin hebat ketika bekuan atau potongan jaringan dari lapisan rahim melewati serviks (leher Rahim) terutama jika saluran serviksnya sempit (Dini Kasdu, 2018).

Dismenorea yang menyakitkan, adalah karakter biasa dari nyeri panggul akut yang mempengaruhi kurang lebih dua pertiga wanita dewasa yang termasuk dalam kelompok usia pasca-menarche. Nyeri dismenorea sering cukup serius untuk mengganggu aktivitas sehari-hari dan sering datang dengan gejala sebelumnya, misalnya diare, mual, muntah, sakit kepala, dan pusing (Ahmad, 2021).

Dismenorea adalah nyeri pada saat menstruasi yang disebabkan karena otot uterus yang mengalami ketegangan disertai peningkatan hormon prolaktin yang membuat kontraksi uterus meningkat dan hormon prostaglandin yang tinggi sehingga menyebabkan penyempitan pada pembuluh darah, dismenore ini sangat mengganggu remaja karena tidak sedikit remaja meninggalkan pekerjaannya. Maka dari itu perlu penanganan yang serius untuk mengurangi nyeri yang dirasakan (Goldman, Ian. and Pabari, 2021).

## 2. Tanda dan gejala nyeri haid

Menurut (Judha, Sudarti and Fauziah, 2022) secara umum orang yang mengalami nyeri akan didapatkan respon psikologis berupa :

### a. Suara

- 1) Menangis
- 2) Merintih
- 3) Menarik/menghembuskan nafas

### b. Ekspresi wajah

- 1) Meringis
- 2) Menggigit lidah, mengatupkan gigi
- 3) Dahi berkerut
- 4) Tertutup rapat/ membuka mata atau mulut
- 5) Menggigit bibir

### c. Pergerakan tubuh

- 1) Kegelisahan
- 2) Mondar-mandir
- 3) Gerakan menggosok atau berirama
- 4) Bergerak melindungi bagian tubuh
- 5) Immobilisasi
- 6) Otot tegang

### d. Interaksi sosial

- 1) Menghindari percakapan dan kontak sosial
- 2) Berfokus aktivitas untuk mengurangi nyeri

### 3) Disorientasi waktu

## 3. Klasifikasi nyeri haid (*dysmenorrhea*)

Menurut (Marmi, 2018), jenis-jenis dismenorea terbagi atas dua yaitu:

- a. Dismenorea Primer (*dysmenorrhea* sejati, intrinsik, esensial ataupun fungsional) adalah nyeri haid yang terjadi sejak menarche dan tidak terdapat kelainan pada alat kandungan. Nyeri haid dari bagian perut menjalar ke daerah pinggang dan paha, terkadang disertai dengan mual dan muntah, diare, sakit kepala dan emosi labil.
- b. Dismenorea Sekunder terjadi pada wanita yang sebelumnya belum mengalami dismenorea. Hal ini terjadi pada kasus infeksi, mioma submucosa, polip corpus uteri, endometriosis, retroflexio uteri fixata, gynaetresi, stenosis kanalis servikalis, adanya AKDR, dan tumor ovarium.

## 4. Patofisiologi nyeri haid (*dysmenorrhea*)

Dismenorea dialami oleh 60-75% wanita muda, tiga perempat jumlah wanita tersebut mengalami dismenorea dengan intensitas ringan atau sedang sedangkan seperempat bagiannya mengalami dismenorea dengan intensitas berat dan terkadang menyebabkan penderita tidak berdaya (dalam menahan nyerinya tersebut). Penyebab terjadinya dismenorea primer adalah adanya penonjolan aktivasi kinerja dari *prostaglandin* F2 $\alpha$  (PGF2 $\alpha$ ) yang timbul akibat gangguan keseimbangan antara *prostaglandin* E2 (PGE2) dan F2 $\alpha$  (PGF2 $\alpha$ ) dengan *prostasiklin* aktivasi (PGI2), yang disintesis oleh sel-sel endometrium uteri. Penonjolan aktivitas ini akan menyebabkan iskhemia

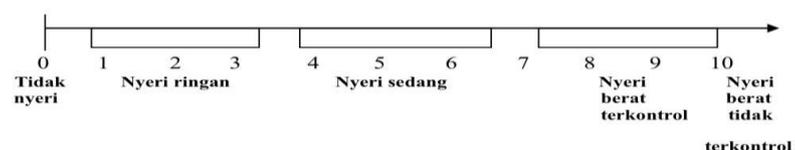
pada sel-sel miometrium uretri dan peningkatan kontraksi dari rahimnya secara keseluruhan (Rahmawati, 2022) .

Adapun skala pengukuran nyeri (Karina haq et al., 2019)

sebagai berikut :

a. Visual Analog Scale (VAS)

Visual analog scale (VAS) adalah cara yang paling banyak digunakan untuk menilai nyeri. Skala linier ini menggambarkan secara visual gradasi tingkat nyeri yang mungkin dialami seorang pasien. Rentang nyeri diwakili sebagai garis sepanjang 10 cm, dengan atau tanpa tanda pada tiap sentimeter. tanda pada kedua ujung garis ini dapat berupa angka atau pernyataan deskriptif. 7 Ujung yang satu mewakili tidak ada nyeri, sedangkan ujung yang lain mewakili rasa nyeri terparah yang mungkin terjadi. Skala dapat dibuat vertikal atau horizontal. VAS juga dapat diadaptasi menjadi skala hilangnya/reduksi rasa nyeri. Digunakan pada pasien anak >8 tahun dan dewasa. Manfaat utama VAS adalah penggunaannya sangat mudah dan sederhana. Namun, untuk periode pasca bedah, VAS tidak banyak bermanfaat karena VAS memerlukan koordinasi visual dan motorik serta kemampuan konsentrasi.



Gambar 2. 1 Visual Analog Scale (VAS)

Keterangan :

0 = Tidak nyeri

1-3 = Nyeri ringan (masih bisa berkomunikasi dengan baik)

4-6 = Nyeri sedang (rasa ingin merintih , rasa ingin marah, dapat menunjukkan lokasi nyeri, masih dapat mendeskripsikannya, dapat mengikuti perintah dengan baik)

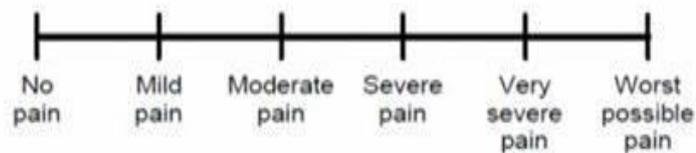
7-10 = Nyeri berat ( tidak dapat mengikuti perintah tapi masih merespon terhadap tindakan, dapat menunjukkan lokasi nyeri, tidak dapat mendeskripsikannya,tidak dapat diatasi dengan alih posisi dan tarikan nafas panjang).

Nyeri sangat berat (sudah tidak mampu lagi berkomunikasi bahkan rasa ingin memukul)

b. Verbal Rating Scale (VRS)

Skala ini menggunakan angkaangka 0 sampai 10 untuk menggambarkan tingkat nyeri. Dua ujung ekstrem juga digunakan pada skala ini, sama seperti pada VAS atau skala reda nyeri Skala numerik verbal ini lebih bermanfaat pada periode pascabedah, karena secara alami verbal / kata-kata tidak terlalu mengandalkan koordinasi visual dan motorik. Skala verbal menggunakan kata - kata dan bukan garis atau angka untuk menggambarkan tingkat nyeri. Skala yang digunakan dapat berupa tidak ada nyeri, sedang, parah. Hilang/redanya nyeri dapat dinyatakan sebagai sama sekali tidak hilang, sedikit berkurang, cukup berkurang, baik/ nyeri

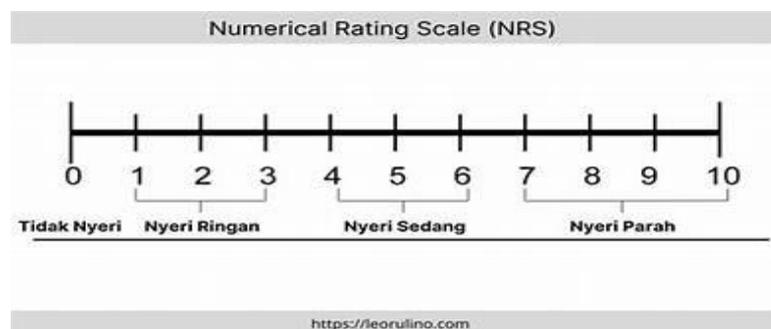
hilang sama sekali. Karena skala ini membatasi pilihan kata pasien, skala ini tidak dapat membedakan berbagai tipe nyeri.



Gambar 2. 2 Verbal Rating Scale (VRS)

c. Numeric Rating Scale (NRS)

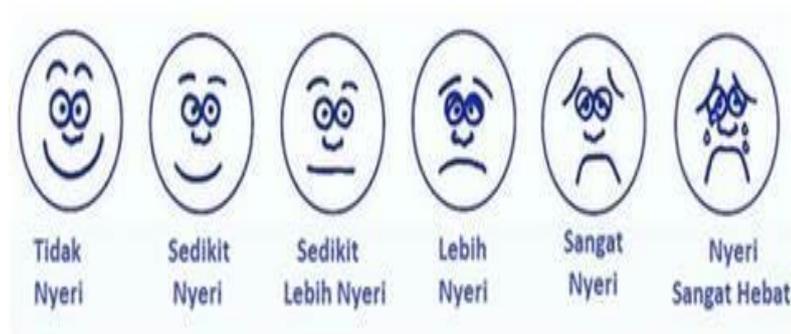
Dianggap sederhana dan mudah dimengerti, sensitif terhadap dosis, jenis kelamin, dan perbedaan etnis. Lebih baik daripada VAS terutama untuk menilai nyeri akut. Namun, kekurangannya adalah keterbatasan pilihan kata untuk menggambarkan rasa nyeri, tidak memungkinkan untuk membedakan tingkat nyeri dengan lebih teliti dan dianggap terdapat jarak yang sama antar kata yang menggambarkan efek analgesik.



Gambar 2. 3 Numeric Rating Scale (NRS)

#### d. Wong Baker Pain Rating Scale

Digunakan pada pasien dewasa dan anak >3 tahun yang tidak dapat menggambarkan intensitas nyerinya dengan angka.



Gambar 2. 4 Wong Baker Pain Rating Scale

### C. Konsep Kompres Hangat

Dismonerea yang terjadi pada remaja merupakan hal yang biasa saat menstruasi namun dilain itu efek yang terjadi cukup meresahkan dan cukup menyakitkan bagi remaja itu sendiri. Olehnya itu salah satu penanganan saat terjadinya nyeri haid (dismenorea) dapat dilakukan secara non farmakologis.

#### 1. Pengertian kompres hangat

Kompres hangat adalah memberikan rasa hangat pada daerah tertentu dengan menggunakan cairan atau alat yang menimbulkan hangat pada bagian tubuh yang memerlukan. Pemberian kompres dilakukan pada bagian yang diperlukan, dalam hal ini adalah bagian abdomen (Ningrum, 2018).

Menurut (Yunianti SC, Astini dan Sugiani, 2019) kompres hangat atau termal therapy adalah upaya menurunkan suhu tubuh dengan menggunakan kain atau handuk yang telah dicelupkan atau pada air hangat, kemudian

ditaruh pada bagian tubuh tertentu sehingga dapat memberikan rasa rileks dan nyaman.

## 2. Cara kerja kompres hangat

Prinsip kerja kompres hangat dengan mempergunakan buli-buli panas yang dibungkus kain yaitu secara konduksi dimana terjadi pemindahan panas dari buli-buli ke dalam tubuh sehingga akan menyebabkan pelebaran pembuluh darah dan akan terjadi penurunan ketegangan otot sehingga nyeri haid yang dirasakan akan berkurang atau hilang.

Secara fisiologis respon tubuh terhadap panas yaitu menyebabkan pelebaran pembuluh darah, menurunkan kekentalan darah, menurunkan ketegangan otot serta meningkatkan metabolisme jaringan dan meningkatkan permeabilitas kapiler. (Maidartati, Hayati and Hasanah, 2018)

Cara ini efektif untuk mengurangi nyeri atau kejang otot. Prinsip kerja kompres hangat dengan menggunakan buli-buli panas yang di bungkus kain dengan cara pemindahan secara konduksi dimana terjadi pemindahan panas dari buli-buli kedalam tubuh sehingga akan menyebabkan pelebaran pembuluh darah yang akan menurunkan ketegangan otot dan meningkatkan aliran darah. (Ardhany, 2018).

## 3. Manfaat kompres hangat (termal therapy)

Kompres hangat 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.

Menurut (Ningrum,2018) Teknik kompres hangat juga dapat memberikan beberapa manfaat bagi yang mendapatkan perlakuan tersebut.

Diantara manfaat tersebut antara lain :

- a. Kompres hangat memberikan rasa hangat untuk memenuhi kebutuhan rasa nyaman, mengurangi atau membebaskan nyeri, dan memberikan rasa hangat pada daerah tertentu.
- b. Kompres hangat adalah salah satu cara non farmakologis yang mudah untuk di lakukan saat mengalami nyeri *dismenorea*.
- c. Dampak dari pemberian kompres hangat adalah pelunakan jaringan fibrosa, tidak dapat membuat otot tubuh lebih rileks, menurunkan atau menghilangkan rasa nyeri dan memperlancar aliran darah.
- d. Kompres hangat dapat mengakibatkan dilatasi atau aliran darah yang mengakibatkan relaksasi dari otot, sehingga suhu panas akan meminimalkan ketegangan otot akibatnya nyeripun berangsur-angsur hilang.

#### 4. Indikasi kompres hangat

Sebelum melakukan teknik kompres hangat sebaiknya kita mengetahui beberapa indikasi klien (septiara P. Kumalasari, 2017) yakni:

- a. Klien yang kedinginan (suhu tubuh yang rendah).
- b. Klien dengan perut kembung.
- c. Klien dengan penyakit peradangan, seperti radang persendian.
- d. Klien yang mengalami spasme otot

#### 5. Cara pemberian kompres hangat

Menurut . (Fahlufi, 2019) terdiri 2 fase :

a. Persiapkan alat dan bahan

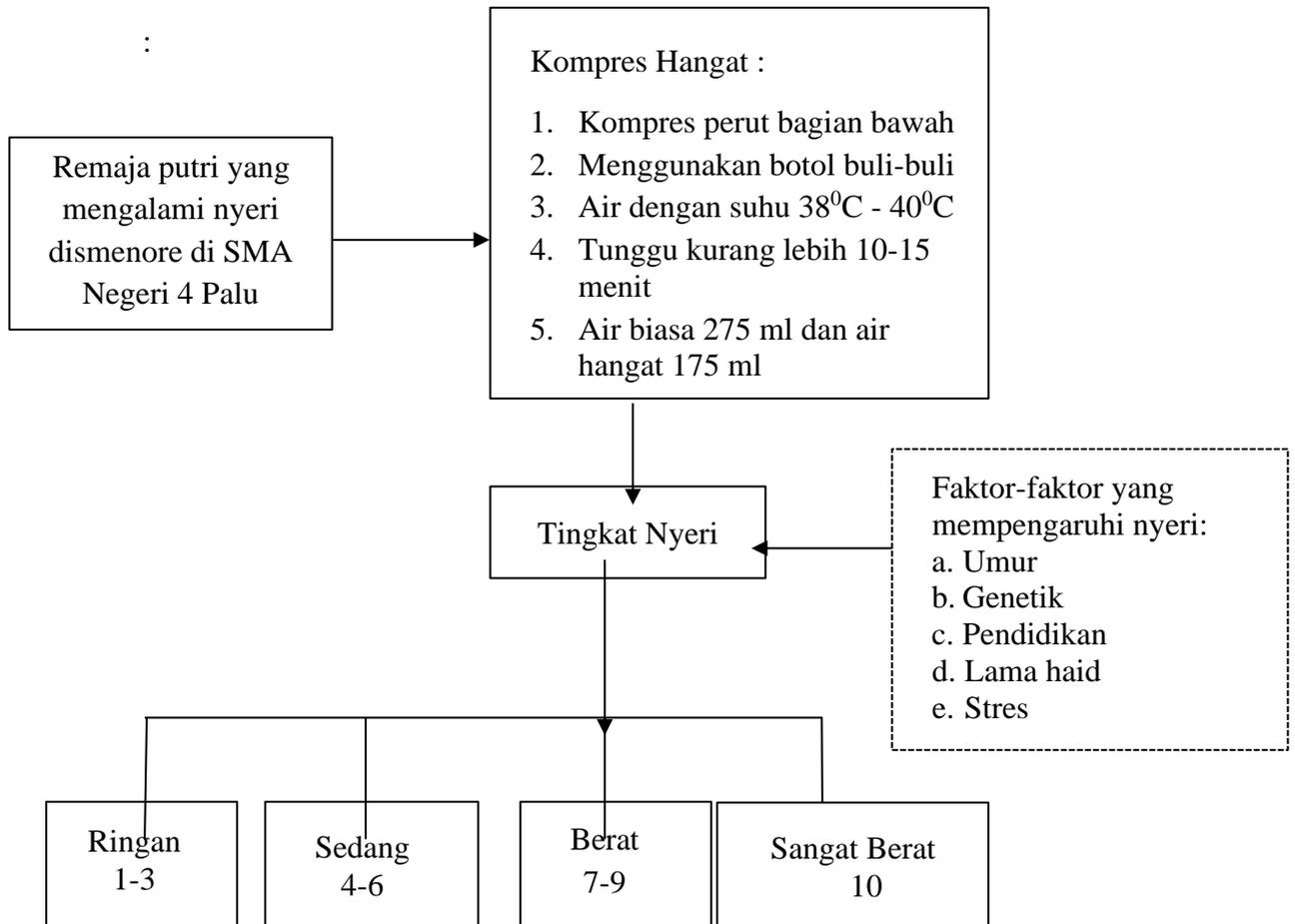
- 1) Hot water bag (buli-buli) atau kain yang dapat menyerap air.
- 2) Air hangat dengan suhu  $38^{\circ}\text{C}$  -  $40^{\circ}\text{C}$
- 3) Thermometer
- 4) Baskom dan handuk kering

b. Tahap kerja

- 1) Cuci tangan
- 2) Jelaskan pada klien mengenai prosedur yang akan dilakukan
- 3) Masukkan air ke dalam botol atau masukan kain lalu di peras
- 4) Tempatkan botol atau kain setelah 15-20 menit dan lakukan kompres ulang jika nyeri belum teratasi
- 5) Kaji perubahan yang terjadi selama kompres hangat.

#### D. Kerangka Pikir Penelitian

Kerangka pikir dalam penelitian ini dapat digambarkan seperti di bawah ini



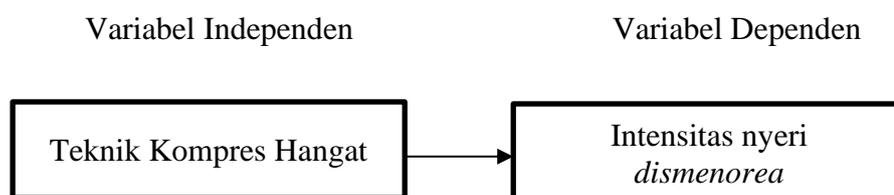
Gambar 2.5 Kerangka Pikir

Keterangan :

- : Diteliti  
 → : Mempengaruhi  
 : Tidak diteliti

### E. Kerangka Konsep Penelitian

Kerangka konsep merupakan justifikasi ilmiah terhadap penelitian yang dilakukan dan memberikan Indasan yang kuat terhadap judul yang dipilih sesuai dengan identifikasi masalahnya (Nursalam, 2019). Kerangka konsep dalam penelitian ini dapat diuraikan sebagai berikut:



Gambar 2.6 Kerangka Konsep

### F. Hipotesis Penelitian

Definisi hipotesis menurut Sugiyono dalam bukunya Metode Penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D adalah merupakan suatu jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, di mana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan.

#### 1. Ho (Hipotesis Nol)

Tidak ada pengaruh teknik kompres hangat terhadap intensitas nyeri *dismenorea* pada remaja putri SMA Negeri 4 Palu.

#### 2. Ha (Hipotesis Alternatif)

Ada pengaruh teknik kompres hangat terhadap intensitas nyeri *dismenorea* pada remaja putri SMA Negeri 4 Palu.

### **BAB III**

#### **METODE PENELITIAN**

##### **A. Jenis dan Desain Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian jenis analitik observasional menggunakan pendekatan *cross sectional* yaitu dengan meninjau variabel Teknik Kompres Hangat ( variabel independen ) dengan variabel dismenore ( variabel dependen ) secara bersamaan pada waktu penelitian di SMA Negeri 4 Palu menggunakan alat bantu kuesioner.

##### **B. Waktu dan Tempat Penelitian**

Penelitian ini akan dilaksanakan pada Juli 2024 di SMA Negeri 4 Palu.

##### **C. Populasi dan Sampel**

###### **1. Populasi Penelitian**

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2016). Populasi dalam penelitian ini adalah kelas X remaja putri di SMA Negeri 4 Palu sebanyak 213 (data tahun pelajaran 2024).

###### **2. Sampel Penelitian**

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki pada suatu populasi di mana sampel yang didapatkan harus bersifat representatif atau mewakili (Sugiyono, 2016). Sampel dihitung dengan menggunakan teknik Slovin menurut Sugiyono, 2016. Jumlah atau besar sampel dalam penelitian ini menggunakan rumus Estimasi

Proporsi (*lemeshow*) dimana jumlah populasi telah diketahui. Adapun besar sampel yaitu sebagai berikut :

Rumus :

$$n = \frac{Z_{1-\alpha/2}^2 p(1-p) N}{d^2 (N-1) + Z_{1-\alpha/2}^2 p(1-p)}$$

Keterangan :

n : Besar sampel

N : Besar populasi = 127 wus

d : Derajat penyimpangan populasi yang diinginkan : 15% = 0,15

P : Proporsi kasus terhadap populasi 50% = 0,5

Z : Derajat kemaknaan 95% = 1,96

$$n = \frac{Z_{1-\alpha/2}^2 p(1-p) N}{d^2 (N-1) + Z_{1-\alpha/2}^2 p(1-p)}$$

$$n = \frac{1,96^2 \times 0,50 (1-0,5) \times 127}{0,15^2 \times (127-1) + 1,96^2 \times 0,50(1-0,50)}$$

$$n = \frac{204,5652}{5,7304}$$

$$n = 35,69 = 36$$

Jadi setelah dihitung menggunakan Rumus Proporsi (*lemeshow*) didapatkan sampel sebanyak 36 sampel sehingga Peneliti melakukan penelitian pada 36 siswi Kelas X SMAN 4 Palu yang mengalami Dismonera dengan rincian jumlah sampel menggunakan rumus :

$$\frac{n}{k} \times \text{jumlah responden} = \text{sampel kelas}$$

Keterangan :

n : Jumlah siswi tiap kelas

k : Jumlah Populasi

$$\frac{\text{jumlah siswi tiap kelas}}{\text{jumlah populasi}} \times \text{jumlah sampel} = \text{sampel kelas}$$

- a. Kelas X A =  $\frac{19}{213} \times 36 = 3,2 = 3$
- b. Kelas X B =  $\frac{29}{213} \times 36 = 4,9 = 5$
- c. Kelas X C =  $\frac{20}{213} \times 36 = 3,4 = 3$
- d. Kelas X D =  $\frac{12}{213} \times 36 = 2,3 = 2$
- e. Kelas X E =  $\frac{23}{213} \times 36 = 3,8 = 4$
- f. Kelas X F =  $\frac{22}{213} \times 36 = 3,7 = 4$
- g. Kelas X G =  $\frac{13}{213} \times 36 = 2,1 = 2$
- h. Kelas X H =  $\frac{23}{213} \times 36 = 3,8 = 3$
- i. Kelas X I =  $\frac{17}{213} \times 36 = 2,8 = 3$
- j. Kelas X J =  $\frac{18}{213} \times 36 = 3,4 = 4$
- k. Kelas X K =  $\frac{17}{213} \times 36 = 2,8 = 3$

### 3. Cara pengambilan sampel

Cara pengambilan sampel pada penelitian ini adalah *teknik stratified random sampling* yaitu dengan cara diundi, secara acak stratafikasi, menggunakan kertas yang bertuliskan nama-nama siswi yang dimasukkan ke dalam gelas undi, lalu di kocok dan nama yang jatuh itu yang akan sebagai sampel.

## D. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional

### 1. Variabel Penelitian

- a. Variabel bebas atau variabel independen dalam penelitian ini adalah teknik kompres hangat.

- b. Variabel terikat atau dependent (variabel yang dipengaruhi) dalam penelitian ini adalah *dismenorea* yang terjadi pada remaja putri.

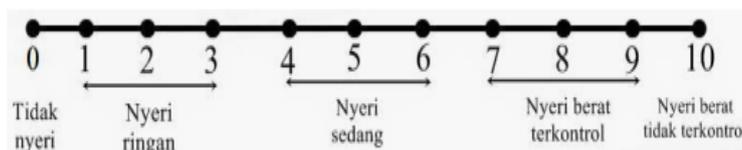
## 2. Definisi operasional

### a. Kompres Hangat pada remaja putri

Kegiatan menempelkan botol air hangat di lapisi kain/ handuk dengan suhu 38-40°C pada bagian perut bawah yang dilakukan pada remaja yang sedang nyeri haid pada hari ke 2. Botol air hangat diganti setiap 10-15 menit dan dilakukan SMAN 04 Palu akan juga dilakukan dirumah 3x dalam sehari.

Alat Ukur : SOP (Standar Operasional Prosedur)

Cara Ukur



Hasil Ukur 0 : dilakukan

1 : Tidak dilakukan

Gambar 3.1 SOP Skala Nyeri

### b. Nyeri Dismonera

Nyeri Dismonera adalah rasa nyeri dan kram pada perut bagian bawah yang dialami oleh wanita sebelum ataupun selama menstruasi.

Cara Ukur : Lembar pengukuran skala nyeri nrs

Skala : Rasio

Hasil Ukur : Nilai 0 tidak nyeri

Nilai 1-3 nyeri ringan

Nilai 4-6 nyeri sedang

Nilai 7-9 nyeri berat

Nilai 10 nyeri sangat berat

## E. Alur Penelitian

### 1. Tahap Awal

- a. Sebelum dilakukan penelitian, peneliti meminta surat izin penelitian di Prodi Sarjana Terapan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Palu untuk mengambil data awal dan melakukan survey awal, surat izin keluar pada bulan April 2024 ke SMAN 4 Palu dengan waktu pengambilan data dari tanggal 04 April 2024.
- b. Peneliti datang ke SMA Negeri 4 Palu untuk melakukan pengambilan data awal, dan melakukan observasi atau wawancara kepada siswi SMA Negeri 4 Palu.

### 2. Tahap Pelaksanaan Penelitian

Pemberian kompres hangat pada remaja putri SMA Negeri 4 Palu (sedang mengalami *dysmenorrhea*), tahapan yang dilakukan yaitu :

- a. Peneliti memperkenalkan diri dan menjelaskan kepada responden mengenai tujuan, hak dan kewajiban responden serta manfaat penelitian bagi responden (remaja putri).
- b. Peneliti memberikan *informed consent* untuk ditandatangani oleh responden jika bersedia berpartisipasi dalam penelitian.

- c. Peneliti memberikan lembar kuisisioner skala nyeri numerik kepada responden yang memenuhi kriteria inklusi.
- d. Mengajarkan kepada responden cara mengisi lembar kuisisioner skala nyeri numerik.
- e. Peneliti mempersilahkan responden untuk tidur terlentang, pakaian bagian bawah di buka untuk lokasi pemberian kompres hangat.
- f. Kemudian meletakkan pengalas handuk/kain kecil pada perut bagian bawah untuk menghindari terjadinya iritasi pada kulit.
- g. Selanjutnya, responden akan diberi perlakuan berupa kompres hangat menggunakan buli-buli yang di telah diisi air panas dengan suhu  $40^{\circ}\text{C}$  dengan yang telah ditentukan selama 10-15 menit pada bagian perut bawah yang merasakan nyeri.
- h. Selanjutnya, setelah perlakuan selesai diberikan interval waktu selama 5 menit sebelum diberikan lembaran post test kepada responden.
- i. Peneliti mengumpulkan lembar observasi/kuisisioner yang telah diisi dan melakukan pengecekan kembali kelengkapan lembar observasi/ kuisisioner.
- j. Tempat yang digunakan yaitu di ruang UKS yang terdapat di sekolah dan rumah responden (hal ini dapat terjadi apabila ada responden yang mengalami nyeri haid (*dismenorea*) di rumah, maka peneliti akan dengan sigap menuju rumah responden untuk melakukan penanganan sekaligus pengambilan data)

## F. Pengumpulan Data

1. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini meliputi:

a. Data Primer

Data primer adalah data yang diperoleh langsung dari responden saat penelitian berlangsung. Data primer dalam penelitian ini didapatkan dari lembar observasi yang berisi identitas responden, karakteristik responden, lembar observasi *Numeric Rating Scale (NRS)* dengan variabel skala nyeri :

Nyeri Ringan jika skala nyeri (1-3)

Nyeri Sedang jika skala nyeri (4 -6)

Nyeri Berat terkontrol jika skala nyeri (7-9)

Nyeri Berat Tak terkontrol jika skala nyeri (10)

Skala yang berisi nyeri sebelum diberikan intervensi dan setelah diberikan intervensi.

b. Data Sekunder

Data sekunder adalah data yang diperoleh secara tidak langsung yaitu melalui pihak lain yang didapatkan oleh peneliti. Data sekunder dalam penelitian ini diperoleh dari Dinas kesehatan Provinsi, Dinas kesehatan Kota Palu, SMA Negeri 4 Palu, jurnal, buku dan referensi lain yang mendukung.

2. Instrumen Penelitian

Instrumen dalam penelitian atau alat pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala intensitas nyeri numerik. Responden

menilai nyeri dengan menggunakan skala 1-10. Skala paling efektif digunakan saat mengkaji intensitas nyeri sebelum dan setelah intervensi trapeutik. Pengukuran skala nyeri dengan menggunakan skala nyeri.

## G. Pengolahan Data

### 1. Editing

Langkah ini dilakukan untuk mengantisipasi kesalahan dari data yang telah dikumpulkan dan juga memonitor jangan sampai terjadi kekosongan dari data yang dibutuhkan.

### 2. Coding

Untuk memudahkan dalam pengolahan data, maka setiap jawaban dari hasil observasi yang telah dilakukan diberi kode dengan karakter masing-masing.

Adapun variabel sebagai berikut :

Variabel skala nyeri :

- a. Tidak Nyeri 0
- b. Nyeri ringan 1 – 3
- c. Nyeri sedang 4 – 6
- d. Nyeri Berat terkontrol 7-9
- e. Nyeri Berat tidak terkontrol 10



Gambar 3.2 Skala Nyeri

### 3. Entry Data

Memasukkan data atau processing adalah memasukkan jawaban-jawaban dari masing-masing responden dalam bentuk “kode”.

### 4. Cleaning Data

Pada tahap ini, peneliti melakukan pengecekan kembali data yang telah dientri untuk melihat kemungkinan adanya kesalahan-kesalahan kode, ketidaklengkapan dan sebagainya, kemudian dilakukan pembetulan atau koreksi.

### 5. Tabulasi data

Proses penyusunan data ke dalam bentuk tabel. Pada tahap ini dapat dianggap selesai di proses, sehingga harus disusun ke dalam format yang dirancang.

## H. Analisis Data

### 1. Analisis Univariat (Analisis Deskriptif)

Analisis Univariat bertujuan untuk memperjelas atau mendeskripsikan karakteristik setiap variabel penelitian. Analisis univariat pada penelitian ini digunakan untuk menganalisa pengaruh kompres hangat terhadap *dismenorea* yang terjadi pada remaja putri kelas XI SMA Negeri 4 Palu. Analisis univariat digunakan untuk mengetahui distribusi frekuensi dan presentase dari setiap variabel dengan menggunakan rumus:

Distribusi Frekuensi :

$$P = \frac{f}{n} \times 100\%$$

Keterangan :

P : Presentase

F : Jumlah jawaban berdasarkan kategori

n : Jumlah responden

## 2. Analisis Bivariat

Analisa bivariat merupakan uji terhadap dua variabel yang diduga berhubungan atau berkorelasi (Notoadmodjo, 2012). Metode analisis statistik yang digunakan adalah *Uji Wilcoxon Rank Test*. *Uji Wilcoxon Rank Test* merupakan uji hipotesis yang cukup banyak digunakan dalam analisis data penelitian dan sebagai uji alternatif dari *paired t-test* (Swarjana, 2016). Data yang diperoleh dari hasil pretest dan posttest dikumpulkan dan dianalisa dengan menggunakan *Uji Wilcoxon Rank Test* dengan menggunakan SPSS 16.0

*Uji Wilcoxon Rank Test* merupakan uji nonparametrik untuk melihat adanya perbedaan antara 2 variabel yang berpasangan. *Uji Wilcoxon Rank Test*, data yang digunakan berbentuk ordinal. Interpretasi data dapat dilihat dari hasil signifikan dari pengolahan di computer.

## 3. Penyajian data

Penyajian data dapat disajikan dalam bentuk table dan narasi untuk membahas hasil penelitian.

### I. Etika Penelitian

#### 1. Lembar persetujuan

Lembar persetujuan diberikan kepada responden yang akan diteliti. Tujuannya adalah agar responden mengetahui maksud dan tujuan penelitian serta dampak yang diteliti selama pengumpulan data. Jika responden bersedia diteliti, maka harus menandatangani lembar persetujuan. Jika responden menolak untuk diteliti maka penelitian tidak memaksa dan menghormati haknya.

## 2. Tanpa Nama

Untuk menjaga kerahasiaan identitas responden, peneliti tidak boleh mencantumkan nama responden pada lembar pengumpulan data (kuesioner) yang diisi oleh responden, lembar tersebut harus diberi kode tertentu.

## 3. Kerahasiaan

Kerahasiaan informasi tersebut dijamin oleh peneliti, hanya kelompok dan tertentu saja yang disajikan atau dilaporkan hasil penelitian.

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian**

SMA Negeri 4 Palu, merupakan salah satu Sekolah Menengah Atas Negeri yang berada di Kota Palu, Provinsi Sulawesi Tengah. SMA Negeri 4 Palu berdiri pada tahun 1976 dengan nama Sekolah Menengah Persiapan Pembangunan (SMPP) dan selanjutnya berdasarkan Surat Keputusan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan pada tahun 1985 SMPP berubah nama menjadi SMA Negeri 4 Palu. Selama 43 tahun Sekolah Ini berdiri SMA Negeri 4 Palu telah dipimpin oleh 9 Orang Kepala Sekolah. Saat ini SMA negeri 4 Palu, berada dibawah kepemimpinan Bapak Syam Zaini, S.Pd. M.Si.

Selain daripada proses belajar mengajar serta pembinaan bagi siswa melalui kegiatan internal sekolah, SMA Negeri 4 Kota Palu juga banyak mendapat perhatian dari instansi pemerintah (Kepolisian, Badan Narkotika Nasional Provinsi Sulawesi Tengah, Dinas Kesehatan) baik secara langsung maupun tidak langsung yaitu melalui kegiatan edukasi berupa penyuluhan tentang pengendalian terkait kenakalan remaja, penyuluhan narkotika dan seks bebas, kesehatan reproduksi remaja, pendistribusian konsumsi tablet tambah darah bagi remaja putri dan pelaksanaan vaksin Covid 19 maupun kegiatan lain berupa penelitian yang dilakukan oleh mahasiswa terhadap peserta didik, guru maupun sekolah.

Untuk menunjang kegiatan pada lingkungan sekolah SMA Negeri 4 Kota Palu juga dilengkapi dengan fasilitas berupa ruang UKS yang berfungsi sebagai ruang sementara bagi siswa-siswi dan warga sekolah yang mengalami sakit dan membutuhkan pertolongan di kawasan sekolah, salah satu kendala dalam memanfaatkan fasilitas ini adalah belum tersedianya petugas tetap yang memang bertanggung jawab penuh dalam mengelola ruangan tersebut.

Fungsi UKS sebagai fasilitas kesehatan yang ada di lingkungan sekolah yang seharusnya dipergunakan oleh para siswa siswi maupun tenaga pendidik terutama dalam hal ini berkaitan dengan penelitian yang dilaksanakan oleh peneliti di sekolah tersebut terkait nyeri dismenorea bagi remaja putri atau siswi yaitu belum adanya informasi bagi siswi yang mengalami dismenorea untuk penanganan secara langsung. Dikarenakan dismenorea yang terjadi pada remaja putri dilakukan secara individu dengan penanganan secara farmakologis dengan mengkonsumsi obat pereda nyeri dibandingkan penanganan secara non farmakologis berupa teknik kompres hangat yang tidak memberikan efek samping bagi remaja putrid an juga dapat dilakuakn di ruang UKS.

## **B. Hasil Penelitian**

Pada penelitian ini peneliti sajikan dengan menggunakan 2 (dua) analisis yakni analisis univariat dan analisis bivariat untuk mengetahui pengaruh pemberian teknik kompres hangat terhadap penurunan nyeri *dysmenorrhea* pada remaja putri kelas X SMA Negeri 4 Palu.

## 1) Analisis Univariat

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Intensitas Nyeri Dismenorea Responden Sebelum dan Sesudah Pemberian Teknik Kompres Hangat Pada Remaja Putri Kelas X Di SMA Negeri 4 Palu Tahun 2024

Perlakuan	Kategori Nyeri	Skala Nyeri	Frekuensi (36)	Persentase (%)
Sebelum	Nyeri Sedang	4	7	19
		5	15	42
		6	14	39
Sesudah	Nyeri Ringan	1	23	64
		2	13	36
		3	-	-

Sumber : Data Primer (2024)

Berdasarkan tabel 4.1 diketahui intensitas nyeri dismenorea sedang dialami oleh responden sebelum dilakukan teknik kompres hangat sebanyak 7 responden, 15 responden dan 14 responden, kemudian setelah dilakukan teknik kompres hangat sebanyak 23 responden dan 13 responden pada derajat nyeri ringan.

## 2) Uji Normalitas Data

Hasil uji normalitas data menggunakan *Shapiro wilk*, dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 4.2 Hasil Uji Normalitas Data Pengaruh Teknik Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Dismenorea Pada Remaja Putri Kelas X SMA Negeri 4 Palu Tahun 2024

Intensitas Nyeri Dismenorea	Statistik	Df	Sign
Dismenorea Sebelum Kompres Hangat	,744	36	,000
Dismenorea Sesudah Kompres Hangat	,562	36	,000

Sumber Data : SPSS (2022)

Hasil uji normalitas data dengan uji *Shapiro wilk* diketahui bahwa :

1. P-value =  $0,000 \leq 0,05$  untuk data dismenorea sebelum kompres hangat menunjukkan hasil tidak normal.
2. P-value =  $0,000 \leq 0,05$  untuk data dismenorea sesudah kompres hangat menunjukkan hasil tidak normal.

Data perhitungan dikatakan berdistribusi normal apabila p-value  $\geq 0,05$ . Karena dua kelompok data tersebut tidak normal maka digunakan uji *Wilcoxon Sign Rank Test*.

### 3) Analisis Bivariat

Analisis ini digunakan untuk mengetahui perbedaan serta pengaruh pemberian teknik kompres hangat terhadap penurunan nyeri dismenorea pada remaja putri kelas X SMA Negeri 4 Palu. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 36 responden, sampel ditentukan oleh peneliti sebelum dilaksanakannya penelitian berdasarkan kriteria yang ditetapkan dan untuk pengumpulan data dilakukan saat pelaksanaan penelitian dengan pemberian kuesioner yang di isi sebelum dan sesudah intervensi atau perlakuan.

Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui pengaruh sebelum dan sesudah pemberian teknik kompres hangat terhadap penurunan nyeri dismenorea pada remaja putri kelas X SMA Negeri 4 Palu menggunakan uji *Wilcoxon Sign Rank*. Hasil analisa uji *Wilcoxon* pada penelitian ini disajikan dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 4.3 Analisa Pengaruh Teknik Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Dismenorea Pada Remaja Putri Kelas XI SMA Negeri 4 Palu Tahun 2024.

Variabel	Rank	n	Mean Rank	Sum of Ranks	Z	P-Value
<i>Dysmenorrhea</i> Sebelum Kompres Hangat –	Negative Ranks	36	18.50	666,00	-5,317	0,000
<i>Dysmenorrhea</i> Sesudah Kompres Hangat	Positive Ranks	0	,00	,00		
	Ties	0				
	Total	36				

Sumber : Data Primer (2024)

Pada Tabel 4.3 diketahui bahwa dari 36 responden skala nyeri post test mengalami penurunan daripada skala nyeri pre test. Sedangkan untuk skala nyeri post test pemberian teknik kompres hangat tidak ada skala nyeri yang meningkat. Berdasarkan hasil uji statistik non parametrik test melalui uji wilcoxon dengan menggunakan SPSS diperoleh nilai  $Z = -5,317$  dengan  $p\text{-value} = 0,000 \leq 0,05$  yang berarti signifikan, maka hasil penelitian ini adalah  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pemberian teknik kompres hangat terhadap penurunan nyeri dismenorea pada remaja putri kelas X SMA Negeri 4 Palu.

### C. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah disampaikan diatas, dilihat pada tabel 4.1 sebelum perlakuan teknik kompres hangat saat responden mengalami nyeri *dysmenorrhea*, menunjukkan seluruh responden mengalami intensitas nyeri sedang, hal ini dapat dibuktikan pada hasil yang diperoleh dengan skala nyeri pada 6 sampai dengan skala 10.

Hal ini terlihat dari respon yang diberikan oleh responden terkait nyeri yang dirasakan melalui respon berupa penunjukkan lokasi nyeri dan menekannya serta dapat diatasi dengan alih posisi.

Berkaitan dengan itu, nyeri merupakan suatu kondisi atau keadaan yang mempengaruhi seseorang dan keberadaan nyeri dapat diketahui hanya saat klien tersebut merasakannya saat mengalami menstruasi.

Menurut (Husna, 2019) nyeri haid atau *dysmenorrhea* merupakan nyeri saat haid, rasa kram dan terpusat di abdomen bawah. Keluhan nyeri haid dapat bervariasi mulai dari yang ringan sampai yang berat keparahan *dysmenorrhea* yang berhubungan langsung dengan lama dan jumlah darah haid.

Adapun faktor yang mempengaruhi nyeri haid antara lain faktor kejiwaan, faktor konstitusi meliputi anemia, penyakit menahun, usia menarche, genetik, faktor obstruksi kanalis servikalis, faktor endokrin dan faktor alergi (Puput dan Priharyanti, 2021).

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa responden mengalami nyeri *dysmenorrhea* sedang, asumsi peneliti adanya faktor eksternal yang dapat memicu terjadinya nyeri *dysmenorrhea* bisa diakibatkan oleh rasa capek, kurang istirahat, kurangnya asupan makanan yang mengandung nutrisi dan mineral serta kurangnya melakukan aktifitas seperti olah raga adapun faktor internalnya nyeri *dysmenorrhea* disebabkan oleh pengelupasan atau pelepasan endometrium karena tidak terjadi pembuahan sehingga memicu timbulnya rasa nyeri.

Selanjutnya untuk melihat perubahan yang dialami oleh responden saat mengalami nyeri *dysmenorrhea* dengan tindakan pemberian teknik kompres hangat, maka terjadi penurunan derajat nyeri ringan, hal ini dapat dilihat pada tabel 4.1 dimana responden terbanyak pada skala 1 (60%) dan skor 2 (40%).

Dari hasil yang didapatkan menunjukkan bahwa teknik kompres hangat berpengaruh terhadap penurunan *dysmenorrhea* pada remaja putri, menurut peneliti kompres hangat merupakan salah satu teknik secara non farmakologis yang dapat dengan mudah dilakukan serta efek yang ditimbulkan kepada responden tidak berlebihan disebabkan dalam penggunaan teknik kompres hangat hanya mengandalkan suhu panas dari air yang telah disiapkan sesuai dengan suhu tertentu sehingga menimbulkan efek fisiologis saat dilaksanakan. Selain itu, berkurangnya nyeri dismenorea dikarenakan adanya pelebaran pembuluh darah saat pemberian kompres hangat dalam waktu 10-15 menit menimbulkan rangsangan implus yang dapat membokade persepsi nyeri agar tidak sampai ke *hypothalamus* hal tersebut didasarkan pada teori gate control dikatakan bahwa stimulus kutaneus mengaktifkan serabut saraf sensori A-beta lebih besar dan lebih cepat sehingga menurunkan transmisi nyeri ke serabut saraf.

Peneliti menilai bahwa dengan pemberian tindakan teknik kompres hangat yang berasal air hangat yang dimasukkan ke dalam buli-buli kemudian meletakkannya pada bagian tubuh (abdomen) perut mengakibatkan perpindahan panas (konduksi) sehingga akan melancarkan sirkulasi darah dan pelebaran pembuluh darah dan terjadi penurunan ketegangan otot. Hal ini

dikarenakan penderita *dysmenorrhea* mengalami kontraksi uterus dan kontraksi otot polos sehingga mengakibatkan rasa nyeri bagi wanita yang mengalami menstruasi.

Perlakuan kepada responden saat mengalami nyeri *dysmenorrhea* sebelum dan sesudah diberikan perlakuan teknik kompres hangat menunjukkan perubahan pada tingkat nyeri dari sedang ke intensitas nyeri ringan

Terbukti pada hasil perlakuan yang telah dilaksanakan oleh peneliti pada 36 responden kelas X SMA Negeri 4 Kota Palu dapat dilihat pada table 4.3. Pada hasil penelitian ditemukan terjadi penurunan nilai rata-rata skala nyeri sebelum dan sesudah dilakukan teknik kompres hangat dan setelah dilakukan uji *Wilcoxon sign Rank Test* menggunakan program SPSS didapatkan hasil *Asymp. Sign. (2-tailed)*  $0,000 \leq 0,05$ . Hal ini menunjukkan bahwa terapi kompres hangat berdampak positif dalam menurunkan nyeri dismenorea sehingga menjawab Hipotes yaitu  $H_a$  diterima.

Hal tersebut dikarenakan dalam penggunaan teknik kompres hangat terjadi perpindahan panas (konduksi) dari bulu-buli ke abdomen kulit yang akan melancarkan sirkulasi darah dan menurunkan ketegangan otot sehingga akan menurunkan nyeri yang dirasakan oleh responden.

Menurut (Wijayanti, Jupriyono dan Kusmiwiyati, 2020) kompres hangat memberikan rasa hangat kepada responden untuk mengurangi nyeri dengan menggunakan cairan yang berfungsi untuk melebarkan pembuluh darah dan meningkatkan aliran lokal. Lebih lanjut dijelaskan bahwa kompres hangat

bertujuan (1) melebarkan pembuluh darah dan memperbaiki aliran darah dalam jaringan, (2) pada otot, panas memiliki efek menurunkan ketegangan, (3) meningkatkan sel darah putih secara total dan fenomena reaksi peradangan serta adanya dilatasi pembuluh darah yang mengakibatkan peningkatan sirkulasi darah serta meningkatkan tekanan kapiler, tekanan O<sub>2</sub> dan CO<sub>2</sub> didalam darah akan meningkat sedangkan pH darah akan mengalami penurunan.

Kompres hangat juga dapat digunakan pada pengobatan nyeri dan merelaksasikan otot-otot yang tegang, kompres hangat dilakukan dengan suhu berkisar 40<sup>0</sup>C secara konduksi dimana terjadi pemindahan panas dari buli-buli ke perut sehingga perut dikompres menjadi hangat. Rasa hangat di bagian perut dapat meningkatnya relaksasi psikologis dan rasa nyaman, sehingga adanya rasa nyaman dapat menurunkan respon terhadap nyeri yang semula dirasakan.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Hanifah dan Kuswantri, 2020) tentang Efektifitas Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Dismenorea Dengan Skala Bourbanis Pada Remaja Putri SMPN 1 Kartoharjo Magetan dengan jumlah responden sebanyak 58 responden, menyimpulkan ada perbedaan bermakna antara sebelum dan sesudah dilakukan teknik kompres hangat yaitu berupa penurunan intensitas nyeri dari berat dan sedang menjadi intensitas nyeri ringan.

Berdasarkan pembahasan yang telah disampaikan diatas menurut peneliti penanganan *dysmenorrhea* sangat penting untuk dilakukan, terutama pada

usia remaja karena bila tidak ditangani akan berpengaruh pada aktifitas remaja itu sendiri. Salah satu dampak yang muncul akibat *dysmenorrhea* adalah perasaan tidak nyaman yang dirasakan saat menstruasi selain itu gangguan pada system reproduksi bisa juga muncul.

Salah satu alternatif pengobatan non farmakologis dalam menangani nyeri *dysmenorrhea* yaitu dengan teknik kompres hangat, hal ini menjadi salah satu teknik yang mudah dilakukan secara sederhana dan simple, untuk mendapatkan hasil yang maksimal dalam teknik kompres hangat dalam menurunkan nyeri *dysmenorrhea* perlu memperhatikan cara yang benar untuk melakukannya agar mengatasi nyeri haid dan juga dapat memperlancar sirkulasi darah, memberi ketenangan, mengurangi kejang otot serta menurunkan kekakuan tulang sendi.

Berdasarkan hasil penelitian dan teori-teori yang telah disampaikan diatas mengenai teknik kompres hangat terhadap penurunan nyeri dismenorea menunjukkan adanya reaksi penurunan intensitas nyeri saat penerapan teknik kompres hangat terhadap penderita nyeri dismenorea dikarenakan penyerapan panas pada tubuh bagian abdomen (perut) menyebabkan pelebaran pembuluh darah dan akan terjadi penurunan ketegangan otot sehingga nyeri haid yang dirasakan akan berkurang atau hilang sehingga memberikan rasa nyaman dan rileks.

**D. Keterbatasan Penelitian**

Keterbatasan dalam penelitian ini yaitu : dikarekan jumlah responden yang diteliti masih sedikit serta tempat pada ruang UKS yang dirasa kurang efektif jika dibandingkan di rumah responden.

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan data hasil penelitian yang telah dilakukan dan telah disampaikan diatas tentang pengaruh teknik kompres hangat terhadap penurunan nyeri dismenorea, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Sebelum dilakukannya tindakan kompres hangat, seluruh remaja putri mengalami nyeri dengan skala nyeri sedang (100%) namun dengan skor yang berbeda yaitu 4 (19%), 5 (42%), dan 6 (39%).
2. Setelah melakukan tindakan kompres hangat pada remaja putri, menunjukkan penurunan intensitas nyeri *dysmenorrhea* dengan skala nyeri ringan (100%), yang meliputi skor 1 sebanyak 64% dan skor 2 sebanyak (36%)
3. Pemberian teknik kompres hangat bermanfaat atau berpengaruh secara signifikan dalam mengurangi atau mengatasi nyeri *dysmenorrhea* pada remaja putri, karena dengan pemberian teknik kompres hangat pada daerah tubuh akan memberikan signal ke *hypothalamus* melalui *spinal cord* ketika reseptor yang peka terhadap panas di *hypothalamus* dirangsang, sistem efektor mengeluarkan signal yang memulai berkeringat dan vasodilatasi perifer. Perubahan ukuran pembuluh darah akan memperlancar sirkulasi oksigenisasi mencegah terjadinya spasme otot tubuh lebih rileks dan menurunkan rasa nyeri.

## **B. Saran**

### a. Kepada SMA Negeri 4 Palu

Diharapkan pihak sekolah lebih efektif untuk memberikan informasi kepada remaja putri dalam penanganan nyeri *dysmenorrhea* agar dapat dengan mudah mereka mengatasinya.

### b. Kepada Poltekkes Kemenkes Palu

Sebagai bahan referensi yang bermanfaat khususnya bagi mahasiswa kebidanan agar dapat menjadikan teknik kompres hangat sebagai salah satu cara non farmakologis untuk mengatasi nyeri dismenorea.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ardhany, S. D. 2018 ‘Tingkat Pengetahuan Siswi SMA Muhammadiyah Palangka Raya tentang Dysmenorrhea Level of Knowledge of Female Students in Muhammadiyah Senior High School of Palangka’, *Borneo Journal of Pharmacy*, 1(May), pp. 31–36.
- Dini Kasdu. 2018. *Solusi Problem Wanita Dewasa*. 2nd edn. Jakarta.
- Ellies Tunjung, S.M., ST, S., Supatmi, S.K., Siti, M. and Desta, D., Identification Of Hematocrit Values In Teenagers Active Coffee Drinkers.
- Gamit, K., Sheth, M. and Vyas, N. 2019. The Effect of Stretching Exercise on Primary Dysmenorrhea In Adult Girls. *International Journal of Medical Science and Public Health*, 3(5), p. 549. doi: 10.5455/ijmsph.2014.210220142.
- Goldman, Ian. and Pabari, M. 2021. Analisis Penanganan Dismenore Dengan Terapi Non Farmakologi: *Literature Review*.
- Hilinti, Y. And Sulastri, M., 2023. Hubungan Pengetahuan Remaja Putri Tentang Akupresur Dengan Kejadian Dismenore Di Pondok Pesantren Al-Qur’an Harsallakum Kota Bengkulu. *Journal Of Midwifery*, 11(1), Pp.131-137.
- Ilimi, M. B., Fahrurazi and Mahrita. 2019. Dysmenorrhea As a Stress Factor in Teenage Girls of Class X. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Khatalustiwa*.
- Imelda Fitri. 2021. *Lebih Dekat dengan Sistem Reproduksi Wanita*. Yogyakarta.
- Judha, M., Sudarti and Fauziah, A. 2022. *Teori Pengukuran Nyeri & Nyeri Persalinan*. Cetakan I. Nuha Medika : Yogyakarta
- Kasi, K.Z., Agustin, A. and Fitri, N., 2024. Pengaruh Kompres Hangat Jahe Merah terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi (Dismenorhea) pada Mahasiswi Keperawatan. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 6(1), pp.377-382.
- Kurniawati, B. M. I. 2023. *Menstruasi Pada Remaja Di Madrasah Aliyah Darut*.
- Kusmiyati, K., Merta, I. W. and Bahri, S. 2021. Studi Pengetahuan Tentang Menstruasi Dengan Upaya Penanganan Dismenore Pada Mahasiswa Pendidikan Biologi. *Jurnal Pijar Mipa*, 11(1), pp. 47–50. doi: 10.29303/jpm.v11i1.61.
- Larasati, T. and Alatas, F. (2019) ‘Dismenore Primer dan Faktor Risiko Dismenore Primer pada Remaja Primary Dysmenorrhea and Risk Factor of Primary Dysmenorrhea in Adolescent’, *Majority*, 5(3), pp. 79–84.

- Larasati, T. and Alatas, F. (2019) 'Dismenore Primer dan Faktor Risiko Dismenore Primer pada Remaja Primary Dysmenorrhea and Risk Factor of Primary Dysmenorrhea in Adolescent', *Majority*, 5(3), pp. 79–84.
- Made sudarma adiputra, Ni Wayan Trisnadewi, N. P. W. O. 2021. Metodologi Penelitian Kesehatan', *Penerbit Yayasan Kita Menulis*, pp. 1–282
- Maidartati, Hayati, S. and Hasanah, A. P. (2018) 'Efektivitas Terapi Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore pada Remaja di Bandung', *Jurnal Keperawatan BSI*, 6(2), pp. 156–164.
- Marmi. 2018. *Kesehatan Reproduksi*. Pustaka Pelajar : Yogyakarta
- Marmi. 2018. *Kesehatan Reproduksi*. Pustaka Pelajar : Yogyakarta
- Muharram, R. 2020. *Kupas Tuntas PCOS. I*. Deepublish : Yogyakarta
- Mulyani, S.S. and Astuti, R.P., 2024. Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam dan Kompres Hangat terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid (Dismenore Primer) pada Remaja. *SIMFISIS: Jurnal Kebidanan Indonesia*, 3(4), pp.737-743.
- Ningrum, I. O. 2018. Efektivitas Kompres Hangat Terhadap Dismenore Pada Remaja Putri Di SMP N 1 Bandongan. Available at: <http://eprintslib.ummgl.ac.id/id/eprint/2849>.
- Rahmatiyah, R., Nuryanneti, I., Nur, M.D.M., Setyaningrum, S., Mirnawati, M., Arda, A., Masruhim, M.A., La Abute, E. and Suprayitno, D., 2024. *Buku Ajar Ilmu Alamiah Dasar*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Rahmawati, T. 2022. Hubungan Tingkat Pengetahuan Dismenorea Mahasiswa Pendidikan Biologi Uin Walisongo Semarang Terhadap Sikap Mengatasi Dismenorea Primer. *Bulletin of the Seismological Society of America*. Available <http://www.bssaonline.org/content/95/6/2373%5Cnhttp://www.bssaonline.org/content/95/6/2373.short%0Ahttp://www.bssaonline.org/cgi/doi/10.1785/0120110286%0Ahttp://gji.oxfordjournals.org/cgi/doi/10.1093/gji/ggv142%0Ahttp://link.springer.com/10.1007/s00024-01>.
- Remaja, D., Pengaruh Pemberian Aromaterapi Kayu Manis Terhadap Dismenore Pada Remaja Putri.
- Saputro, K. Z. 2018. Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja. *Aplikasia: Jurnal Aplikasi Ilmu-ilmu Agama*, 17(1), p. 25. doi: 10.14421/aplikasia.v17i1.1362.
- Sianturi, N.S., Nurmalasari, N. and Azma, N.A., 2024. Pengaruh Kompres Air Hangat terhadap Intensitas Nyeri Disminore pada Remaja. *Jurnal Bidan Mandiri*, 2(1), pp.26-32.

- Sianturi, N.S., Nurmalasari, N. and Azma, N.A., 2024. Pengaruh Kompres Air Hangat terhadap Intensitas Nyeri Disminore pada Remaja. *Jurnal Bidan Mandiri*, 2(1), pp.26-32.
- Suryati, S., Rahmawaty, E. And Hasnani, F., 2024. Peningkatan Pengetahuan Dan Pendidikan Kesehatan Persiapan Pubertas Pada Siswa Sekolah Dasar. *Gemakes: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(1), Pp.115-119.
- Zefanya, W.V., 2024. *Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Terhadap Nyeri Haid/Disminore Pada Remaja Putri Di Smk Mkh Jakarta Selatan Tahun 2023* (Doctoral dissertation, Universitas Nasional).

*Lampiran 1*

**INSTRUMEN PENELITIAN**  
**Pengaruh Teknik Kompres Hangat Terhadap**  
**Penurunan Nyeri Dismonerea Pada Remaja Putri di**  
**SMA Negeeri 04 Palu**

## A. Petunjuk Pengisian Angket :

1. Berilah tanda (√) pada jawaban yang sesuai data diri anda pada pasienB (data demografi).

## B. Data Demografi

1. No. Responden :

2. Usia :

12 Tahun ( )

13 Tahun ( )

14 Tahun ( )

3. Siklus mentruasi

Teratur ( )

Tidak teratur ( )

4. Hari Datang Nyeri (Dismenore)

5. Apa yang dilakukan bila nyeri saat haid :

*Lampiran 2***STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR**

<b>STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR</b>	<b>TERAPI KOMPRES HANGAT</b>
Pengertian	Kompres hangat adalah pemberian rasa hangat berupa air biasa 275 ml dan air hangat 175 ml dengan menggunakan buli – buli yang dibungkus dengan menggunakan kantong karet.
Tujuan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Untuk melebarkan pembuluh darah sehingga meningkatkan sirkulasi darah ke bagian yang nyeri.</li> <li>2. Menurunkan ketegangan otot yang dapat mengurangi nyeri akibat spasme otot atau kekuatan otot.</li> </ol>
Kebijakan	Bisa dilakukan dirumah sesuai dengan tempat saat terjadinya nyeri <i>dysmenorhea</i> .
Persiapan responden	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Remaja putri yang mengalami dismenore pada hari pertama menstruasi.</li> <li>2. Tidak mengkonsumsi obat analgesik saat menstruasi (sebelum diberi kompres hangat).</li> </ol>
Peralatan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pemanas air (<i>heater</i>)</li> </ol>  <ol style="list-style-type: none"> <li>2. Corong Air</li> </ol>

	 <p>3. Botol</p>  <p>4. Kain Pengalas</p> 
Pelaksanaan	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Mencuci tangan.</li><li>2. Mengisi kantong karet dengan air panas pada suhu 38-40°C dan menutup kantong karet, kemudian keringkan.</li><li>3. Memasang pengalas dan meminta responden berbaring dengan miring kanan atau kiri.</li><li>4. Menempatkan kantong karet air panas pada daerah abdominal suprapubik (perut bagian bawah) atau di bawah pinggang dan daerah yang terasa nyeri</li></ol>



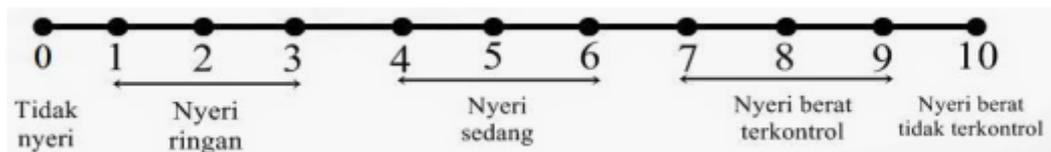
5. Mengganti kompres air hangat dengan kompres air hangat lain jika sudah 10-15 menit.
6. Mengangkat kompres air hangat setelah 10-15 menit.
7. Menilai dan mencatat tingkat nyeri dismenore pada lembar kuisisioner intensitas nyeri.
8. Membereskan alat dan mencuci tangan .

Catatan :

1. Jika anda tidak tahan dengan panasnya, angkatlah kantong karet air panas.
2. Pastikan saat menutup kantong karet benar – benar sudah rapat dan keringkan kantong karet.

*Lampiran 3***SOP (Standar Operasional Prosedur)  
Variabel skala nyeri :**

- a. Tidak Nyeri diberi kode 0
- b. Nyeri ringan diberi kode 1 – 3
- c. Nyeri sedang diberi kode 4 – 6
- d. Nyeri Berat terkontrol diberi kode 7-9
- e. Nyeri Berat tidak terkontrol diberi kode 10



**Lampiran 4****PEDOMAN PENILAIAN SKALA NYERI MENSTRUASI (DISMENORE)****Pengaruh Teknik Kompres Hangat Terhadap  
Penurunan Nyeri Dismonerea Pada Remaja Putri di  
SMA Negeri 04 Palu****PETUNJUK !**

Penilaian skala nyeri menstruasi (dismenore) dilakukan sebelum dilakukan terapi kompres hangat dan sesudah setelah diberikan terapi kompres hangat, yang dilakukan 3 kali dalam sehari.

**LANGKAH KERJA !**

1. Berikan responden posisi nyaman dan rileks atau tidak tegang
2. Sampaikan kepada responden supaya mata tidak melihat daerah sekitar perut yang akan dilakukan penilaian
3. Lakukan pengetesan atau yakinkan responden untuk tidak melihat daerah yang diperiksa
4. Mulailah dengan menempelkan botol yang berisi air hangat dengan dilapisi kain / handuk dengan suhu 40°-50° pada bagian perut bawah untuk menilai skala nyeri, kemudian amati responden yang diperiksa setelah diberikan terapi kompres hangat
5. Berilah tanda conteng (√) pada lembar observasi jika terlihat ada respon den yang sudah ada penurunan nyeri menstruasi (dismenore)
6. Lanjutkan pemeriksaan lagi dengan menggunakan botol yang berisi air hangat langkah no 4 tidak terlihat adanya respon, dan lakukan dengan cara yang sama
7. Berilah tanda conteng (√) pada lembar observasi jika terlihat ada respon den yang sudah ada penurunan nyeri menstruasi (dismenore)
8. Jelaskan pada responden bahwa pemeriksaan sudah selesai dilakukan
9. Berilah posisi nyaman responden dengan mempersilahkan beristirahat Kembali



*Lampiran 6*

**LEMBARAN KUESIONER**  
**PERILAKU PENANGANAN NYERI HAID (DISMENOREA)**

Hari/Tgl : .....

Jam : .....

Nama Responden : .....

Umur : .....

Alamat : .....

No. Hp. : .....

Kelas : .....

**Petunjuk.**

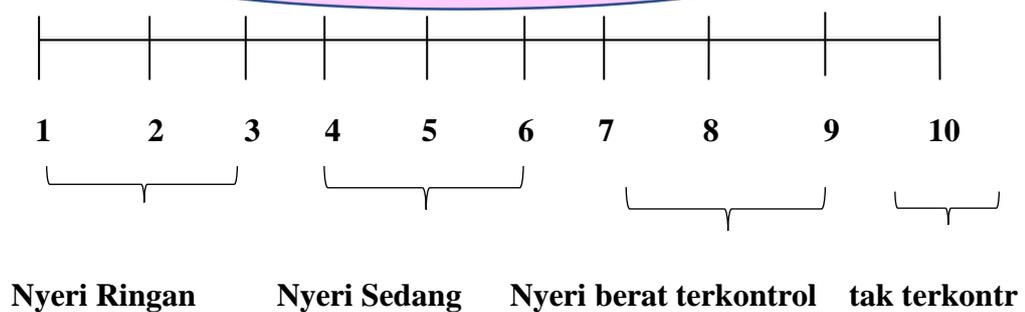
Tandai skala nyeri berikut ini dengan tanda **silang (x)** yang menurut saudara dapat mewakili tingkat atau intensitas nyeri haid yang dirasakan saat ini.

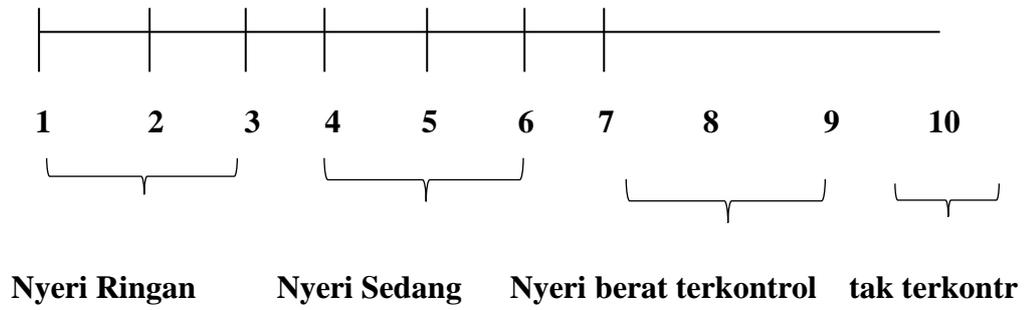
Ket :

1-3 : Nyeri ringan : Ada nsyeri, mulai terasa nyeri tapi masih dapat ditahan dan masih bisa berkomunikasi dengan baik.

4-6 : Nyeri sedang : Ada rasa nyeri, terasa mengganggu, dengan melakukan usaha yang cukup kuat untuk menahannya, mulai mendesis, menyeringai, dapat menunjukkan lokasi nyeri, dapat mendeskripsikannya, dapat mengikuti perintah dengan baik.

**SEBELUM PERLAKUAN**



**SETELAH PERLAKUAN (KOMPRES HANGAT)**

*Lampiran 7 Pemberitahuan Izin Pengambilan Data Awal*



**PEMERINTAH DAERAH PROPINSI SULAWESI TENGAH**

**DINAS KESEHATAN**

JL. R.A. KARTINI NO. 11 TELP (0451) 421170 – 422343 – 421070 FAKSIMILI (0451) 454646

Palu, 3 Juni 2024

Nomor : 400.7.28/1536 /Sek1-Dinkes  
Lampiran : -  
Hal : Pemberitahuan Izin Pengambilan  
Data Awal

Yth, Direktur Poltekkes Palu  
di –  
Tempat

Sehubungan dengan surat saudara Nomor :PP.07.01/3.5/420/2024, Tanggal 8 Mei 2024, perihal permohonan izin pengambilan data awal penelitian. Bersama ini kami sampaikan bahwa :

Nama : Veriana Astuti  
NIM : PO712323017  
Judul Penelitian : Pengaruh teknik kompres hangat thd penurunan nyeri dismenorea pada remaja putri Kelas XI di SMAN 4 Palu

Benar yang bersangkutan telah mengambil data di Dinas Kesehatan Daerah Provinsi Sulawesi Tengah.

Demikian disampaikan, atas perhatiannya diucapkan terima kasih.

a.n. Kepala Dinas Kesehatan  
Provinsi Sulawesi Tengah  
Sekretaris  
Ub.  
Kepala Sub Bagian Kepegawaian dan umum

  
Anton S. Lapanca, S.Sos  
Penata Tki  
NIP. 196608011992031012

Tembusan :

1. Kepala Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Tengah (sebagai laporan) di Palu.
2. Sekretaris Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Tengah di Palu.

**Lampiran 8 Permohonan Studi Pendahuluan/Pengambilan Data Awal**

 <p><b>Kemenkes</b></p>	<p><b>Kementerian Kesehatan</b> Poltekkes Palu</p> <p>📍 Jalan Lagumba No. 25 Mamoro Barat Palu Utara 94145 ☎️ (0451) 492518 🌐 <a href="https://poltekkespalu.ac.id">https://poltekkespalu.ac.id</a></p>
<p>Nomor : PP.07.01/3.5/420/2024 Hal : Permohonan Studi Pendahuluan / Pengambilan Data Awal</p> <p>Yth. Kepala Dinas Kesehatan Kota Palu</p> <p>Dalam rangka Pelaksanaan Karya Tulis Ilmiah / Laporan Tugas Akhir bagi mahasiswa Prodi S.Tr. Kebidanan Palu Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Palu Tingkat IV Tahun Akademik 2023/2024, dengan ini kami mohon izin untuk dapat melaksanakan studi pendahuluan untuk mengumpulkan data-data awal terkait penyusunan KTI / LTA tersebut. Adapun mahasiswa tersebut adalah :</p> <p>nama : Veriana Astuti NIM : PO712323058 judul proposal/LTA : Pengaruh teknik kompres hangat thd penurunan nyeri dismenorea pada remaja putri Kelas XI di SMAN 4 Palu tempat : Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Tengah</p> <p>Demikian permohonan kami, atas bantuan dan kerjasamanya diucapkan terima kasih</p>	<p>8 Mei 2024</p>
	
<p><b>Hastuti Usman, SST, M.Keb</b></p>	
<p>Kementerian Kesehatan tidak menerima suap dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi suap atau gratifikasi silakan laporkan melalui HALO KEMENKES 1500567 dan <a href="https://wbs.kemkes.go.id">https://wbs.kemkes.go.id</a>. Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silakan unggah dokumen pada laman <a href="https://tte.kominfo.go.id/verifyPDF">https://tte.kominfo.go.id/verifyPDF</a>.</p>	
<p>Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik yang diterbitkan oleh Balai Sertifikasi Elektronik (BSrE), BSSN</p>	

## Lampiran 9 Surat Balasan Pengambilan Data Awal



**PEMERINTAH KOTA PALU  
DINAS KESEHATAN**

Jalan Balai Kota Utara No. 4, Teln. (0451) 425140 Kode Pos 94112

**SURAT PENGANTAR**

Nomor : 339 /SDMK/ PA / 2024

Kepada Yth. Kasubag/Kasie :

1. Perencanaan Program
2. Keuangan & Aset
3. Kepegawaian & Umum
4. Kesehatan Keluarga
5. Gizi
6. Promosi & Pemberdayaan Masyarakat
7. Surveilans & Imunisasi
8. Pencegahan & Pengendalian PM & PTM
9. Kesling, Kesehatan Kerja & Olahraga
10. Pelayanan Kesehatan Primer & Mutu Pelayanan
11. Pelayanan Kesehatan Rujukan
12. Pengobatan Tradisional & Jaminan Kesehatan
13. Kefarmasian, Makanan & Minuman
14. Sarana & Alat Kesehatan
15. Hukum & SDM Kesehatan

di -

Tempat

Surat Pengantar ini diberikan kepada :

Nama : *VERIANA ARTUTI*

NIM : *207123 281017*

Asal Institusi : *POLHAMA PALU*

Judul / Data dibutuhkan : *Pengambilan data awal tentang sanitasi air limbah terhadap rumah-rumah yang diseminasi di Palu rumah-rumah yang telah selesai di Smpn 4 Palu*

Untuk melakukan Studi Pendahuluan berupa pengambilan data terkait penyusunan Tugas Akhir/ Karya Tulis Ilmiah/ Skripsi/ Tesis\*.

Demikian Surat ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Palu, 03 Juni 2024

a.n. Kepala Dinas Kesehatan Kota Palu  
Kabid. Pelayanan & Sumber Daya  
Kesehatan



**INDRAWATI, SKM,MM.**  
Penata Tkt I., III/d  
NIP. 19810404 200904 2 002

Telah mengambil data pada tanggal : *31/5 24.*

*Indrawati*  
INDRAWATI, SKM,MM.  
NIP. 19790520 200012 2 001

\*Coret yang tidak perlu

## Lampiran 10 Pengambilan Data Awal SMAN 04 Palu



Kementerian Kesehatan

Jalan Lagumba No. 25  
Mamora Barat Palu Utara 94145  
(0451) 492518  
<https://poltekkespalu.ac.id>

Nomor : PP.07.01/3.5/420/2024  
Hal : Permohonan Studi Pendahuluan / Pengambilan Data Awal

8 Mei 2024

Yth. SMA 4 Palu

Dalam rangka Pelaksanaan Karya Tulis Ilmiah / Laporan Tugas Akhir bagi mahasiswa Prodi S.Tr. Kebidanan Palu Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Palu Tingkat IV Tahun Akademik 2023/2024, dengan ini kami mohon izin untuk dapat melaksanakan studi pendahuluan untuk mengumpulkan data-data awal terkait penyusunan KTI / LTA tersebut. Adapun mahasiswa tersebut adalah :

nama : Veriana Astuti  
NIM : PO712323053  
judul proposal/LTA : Pengaruh teknik kompres hangat thd penurunan nyeri dismenorea pada remaja putri Kelas XI di SMAN 4 Palu  
tempat : Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Tengah

Demikian permohonan kami, atas bantuan dan kerjasamanya diucapkan terima kasih



Hastuti Usman, SST, M.Keb

Kementerian Kesehatan tidak menerima suap dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi suap atau gratifikasi silakan laporkan melalui HALO KEMENKES 1500567 dan <https://wbs.kemkes.go.id>. Untuk verifikasi keabsahan tanda tangan elektronik, silakan unggah dokumen pada laman <https://tte.kominfo.go.id/verifypdf>.



Diproses dan diterbitkan secara elektronik



Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik yang diterbitkan oleh Balai Sertifikasi Elektronik (BSrE), BSSN

**LAMPIRAN 11****MASTER TABEL PENELITIAN**

No	Inisial Responden	Umur (Tahun)	Pre Test	Post Test
1			4	1
2			6	2
3			5	1
4			6	1
5			6	2
6			5	1
7			6	2
8			6	2
9			6	2
10			5	1
11			4	1
12			6	1
13			6	1
14			5	1
15			5	1
16			6	2
17			5	1
18			6	2
19			6	2
20			5	1
21			5	1
22			4	1
23			4	2
24			4	1
25			5	2
26			6	1

No	Inisial Responden	Umur (Tahun)	Pre Test	Post Test
27			5	2
28			6	1
29			5	1
30			5	1
31			5	1
32			4	2
33			5	1
34			5	2
35			4	1
26			6	1

## LAMPIRAN 12

### HASIL UJI KOMPUTERISASI

#### STATISTICAL PROGRAM FOR SOCIAL SCIENSE (SPSS)

#### Frequency Table

		PreTest			Cumulative
		Frequency	Percent	Valid Percent	Percent
Valid	4,00	7	19,4	19,4	11,1
	5,00	15	41,7	41,7	47,2
	6,00	14	38,9	38,9	100,0
	Total	36	100,0	100,0	

		PostTest			Cumulative
		Frequency	Percent	Valid Percent	Percent
Valid	1,00	23	63,9	72,2	72,2
	2,00	13	36,1	27,8	100,0
	Total	36	100,0	100,0	

Warning # 849 in column 23. Text: in\_ID

The LOCALE subcommand of the SET command has an invalid parameter.  
It could  
not be mapped to a valid backend locale.  
GET

```
FILE='D:\DATA MINE\DATA VIEW_DIFF.sav'.
DATASET NAME DataSet1 WINDOW=FRONT.
DATASET ACTIVATE DataSet0.
DATASET CLOSE DataSet1.
EXAMINE VARIABLES=pretest BY posttest
  /PLOT BOXPLOT STEMLEAF NPLOT
  /COMPARE GROUPS
  /STATISTICS DESCRIPTIVES
  /CINTERVAL 95
  /MISSING LISTWISE
  /NOTOTAL.
```

### Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
PreTest	36	100,0%	0	0,0%	36	100,0%
PostTest	36	100,0%	0	0,0%	36	100,0%

### Descriptives

		Statistic	Std. Error	
PreTest	Mean	5,4167	,11530	
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	5,1826	
		Upper Bound	5,6507	
	5% Trimmed Mean	5,4630		
	Median	6,0000		
	Variance	,479		
	Std. Deviation	,69179		
	Minimum	4,00		
	Maximum	6,00		
	Range	2,00		
	Interquartile Range	1,00		
	Skewness	-,781	,393	
	Kurtosis	-,506	,768	
	PostTest	Mean	1,2778	,07571
95% Confidence Interval for Mean		Lower Bound	1,1241	
		Upper Bound	1,4315	
5% Trimmed Mean		1,2531		
Median		1,0000		
Variance		,206		
Std. Deviation		,45426		
Minimum		1,00		
Maximum		2,00		
Range		1,00		
Interquartile Range		1,00		
Skewness		1,036	,393	
Kurtosis		-,985	,768	

### Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
PreTest	,328	36	,000	,744	36	,000
PostTest	,452	36	,000	,562	36	,000

a. Lilliefors Significance Correction

NPAR TESTS

/WILCOXON=pretest WITH posttest (PAIRED)

/STATISTICS DESCRIPTIVES

/MISSING ANALYSIS.

### NPar Tests

#### Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
PreTest	36	5,4167	,69179	4,00	6,00
PostTest	36	1,2778	,45426	1,00	2,00

### Wilcoxon Signed Ranks Test

#### Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
PostTest - PreTest	Negative Ranks	36 <sup>a</sup>	18,50	666,00
	Positive Ranks	0 <sup>b</sup>	,00	,00
	Ties	0 <sup>c</sup>		
	Total	36		

a. PostTest < PreTest

b. PostTest > PreTest

c. PostTest = PreTest

#### Test Statistics<sup>a</sup>

POST TEST -

PRE TEST

Z	-5,287 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	,000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.