

**EFEKTIVITAS KOMPRES HANGAT TERHADAP
PENURUNAN DISMENORHEA PADA MAHASISWI
PSIK ANGKATAN 2007 STIKES 'AISYIYAH
YOGYAKARTA**

NASKAH PUBLIKASI

Diajukan Guna Melengkapi Sebagian Syarat Mencapai Gelar Sarjana Keperawatan
pada Program Pendidikan Ners-Program Studi Ilmu Keperawatan Ilmu Kesehatan
di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah
Yogyakarta



Disusun oleh :

IVRIANTY AMIN

060201156

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIYAH
YOGYAKARTA**

2011

**EFEKTIVITAS KOMPRES HANGAT TERHADAP
PENURUNAN DISMENORHEA PADA MAHASISWI
PSIK ANGKATAN 2007 STIKES 'AISYIYAH
YOGYAKARTA**

NASKAH PUBLIKASI

Disusun oleh :

Nama : IVRIANTY AMIN

NIM : 060201156



Telah disetujui oleh pembimbing pada tanggal : 31 Januari 2011

Pembimbing

Sri Hendarsih, S.Kp., M.Kes

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wa Rahmatullahi wa Barakaatuh

Alhamdulillahirobbil'alamin puji dan syukur kehadiran ALLAH SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga peneliti diberi kemudahan dalam menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul "Efektivitas Kompres Hangat Terhadap Penurunan Dismenorea Pada Mahasiswi PSIK Angkatan 2007 STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta" ini. Tidak lupa sholawat serta salam senantiasa tercurahkan kepada junjungan kita Nabi Agung Muhammad SAW dan umat yang istiqomah di jalan-Nya.

Penyusunan skripsi ini tidak dapat terwujud tanpa bantuan, bimbingan dan kerjasama dari semua pihak. Untuk itu peneliti mengucapkan banyak terimakasih kepada:

1. Warsiti, S.Kp. M.Kep., Sp. Mat Selaku Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah Yogyakarta
2. Ery Khusnal, MNS, selaku Ketua Prodi Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah Yogyakarta.
3. Hj. Sri Hendarsih, S.Kp.M.kes selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan, motivasi dan masukan yang berarti dalam penyusunan skripsi ini.
4. Staf dan karyawan STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta
5. Papa, Mama, Dan Adik-Adik tercinta yang selalu memberi dukungan dan semangat
6. Suami dan Anak tercinta yang selalu memberi dukungan dan semangat
7. Teman-teman tercinta yang selalu memberikan dukungan

Peneliti menyadari masih banyak kekurangan dalam penyusunan skripsi ini mengingat keterbatasan yang peneliti miliki, sehingga peneliti senantiasa mengharapkan saran, kritik dan masukan yang sifatnya membangun dari semua pihak demi menyempurnakan penulisan skripsi ini.

Wassalamu'alaikum Wa Rahmatullahi wa Barakaatuh

(Ivrianty Amin)

**EFEKTIVITAS KOMPRES HANGAT TERHADAP PENURUNAN
DISMENORHEA PADA MAHASISWI PSIK ANGKATAN 2007 STIKES
'AISYIYAH YOGYAKARTA'¹**

Ivrianty Amin², Sri Hendarsih³

INTISARI

Latar belakang masalah : Dismenorhea (nyeri haid) merupakan salah satu keluhan yang sering dialami wanita muda menjelang atau selama menstruasi. Nyeri haid terjadi pada 30-50% wanita dalam usia reproduksi, yakni 10-15% diantaranya kehilangan kesempatan kerja, bolos sekolah dan mengganggu kehidupan keluarga. Kompres hangat merupakan manajemen nonfarmakologi yang efektif untuk mengurangi Dismenorhea.

Tujuan penelitian : Diketahui efektivitas kompres hangat terhadap penurunan dismenorhea (nyeri haid) pada mahasiswa angkatan 2007 STIKES 'AISYIYAH Yogyakarta

Metode penelitian : Desain penelitian ini menggunakan rancangan pre eksperimen dengan *One Group Pretest-postest Design*. Pengambilan sampel dilakukan secara *non probability sampling* dengan metode *purposive sampling* dan diperoleh jumlah sampel 10 responden. Pengumpulan data menggunakan formulir observasi intensitas skala nyeri *Visual Analog Scale (VAS)*. Analisa data dilakukan secara komputerisasi dengan menggunakan uji *t-test*.

Hasil penelitian : Dari hasil uji statistik menunjukkan nilai t test, diketahui bahwa kompres hangat efektif untuk menurunkan tingkat dismenorea dengan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$).

Kesimpulan : kompres hangat efektif untuk menurunkan tingkat dismenorea pada mahasiswi STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta.

Saran : Hasil dari penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan dalam menerapkan ilmu keperawatan terutama untuk mengurangi dismenorhea (nyeri haid) dengan menggunakan kompres hangat.

Kata kunci : Kompres hangat, Dismenorhea

Kepustakaan : 19 buku (1993-2009), 1 internet, 2 skripsi

Jumlah halaman : xiv, 45 halaman, tabel 1 s.d 3, gambar 1 s.d 7

-
1. Judul Skripsi
 2. Mahasiswa PPN -PSIK STIKES 'AISYIYAH YOGYAKARTA
 3. Dosen PPN-PSIK STIKES 'AISYIYAH YOGYAKARTA

THE EFFECTIVENESS OF WARM COMPRESS IN REDUCING DISMENORHEA ON THE STUDENTS OF NURSING DEPARTMENT OF THE YEAR 2007 OF STIKES 'AISYIYAH YOGYAKARTA'¹

Ivrianty Amin², Sri Hendarsih³

ABSTRACT

Background to the study: Dismenorhea (painful menstruation) is one of the problems experienced by young women before and during menstruation period. Painful menstruation occurs in 30-50% of women in reproductive age, and 10-15% of them lose their working time, school time, and feel disturbance in their family life. Warm compress is an effective non-pharmacological management to reduce Dismenorhea.

Purpose of the study: to know the effectiveness of warm compress in reducing Dismenorhea (painful menstruation) on the students of nursing department of the year 2007 of Stikes 'Aisyiyah Yogyakarta

Methodology: This research used pre-experiment design using One Group Pretest-posttest Design. The sample was taken with non probability sampling using purposive sampling method, and this resulted in 10 respondents. The data were collected using pain scale intensity observation form Visual Analog Scale (VAS). The data analysis used was t-test.

Result of the study: The statistic test showed the value of t-test. It resulted in p value = 0.000 ($p < 0.05$) which means that warm compress effectively reduces the level of Dismenorhea.

Conclusion: warm compress is effective to reduce Dismenorhea in students of Stikes 'Aisyiyah Yogyakarta.

Suggestion: The result of this study can be the reference in implementing nursing science especially in reducing Dismenorhea (painful menstruation) by using warm compress.

Key words : Warm compress, Dismenorhea

References : 13 books (1993-2009), 1 website, 2 undergraduate theses

Page number : xiv, 45 pages, 3 tables, 7 pictures

¹ Title of Research

² Student of PPN-PSIK of STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta

³ Lecturer of PPN-PSIK of STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta

PENDAHULUAN

Dismenorea (Nyeri haid) merupakan salah satu keluhan yang sering dialami wanita muda. Dismenorea merupakan menstruasi yang disertai rasa sakit yang hebat dan kram (Kasdu, 2005). Secara klinis dismenorea dibagi dua macam dismenorea yaitu dismenorea primer dan dismenorea sekunder. Dismenorea primer adalah dismenorea yang terjadi sejak usia pertama sekali datang haid. Sedangkan dismenorea sekunder adalah dismenorea yang muncul pada usia dewasa dan menyerang wanita yang semula bebas dari dismenorea (Badziad, 2005).

Dua pertiga wanita yang menderita dismenorea primer mempunyai riwayat nyeri dan seringkali banyak gadis yang menderita nyeri seperti ini. Tentu saja hal ini tidak berarti bahwa dismenorea primer merupakan hal yang sepele dan nyeri ini jelas memerlukan perhatian dan pengobatan. Nyeri yang menyertai haid normal bila tidak mengganggu aktivitas dan dapat melakukan kegiatan dengan baik seperti aktivitas belajar, berolahraga, bekerja dan berkonsentrasi. Namun, jika nyeri dirasakan sangat luar biasa dapat menyebabkan wanita tidak mampu beraktivitas (Riyanto, 2002). Nyeri haid yang sedemikian hebat memaksa penderita untuk istirahat dan meninggalkan pekerjaan atau kegiatan lain yang biasa dilakukan sehari-hari, untuk beberapa jam atau bahkan beberapa hari (www.infosehat.com. Diperoleh tanggal. 23-10-2009).

Di Amerika Serikat, dismenorea dialami oleh 30-50% wanita usia produksi. Sekitar 10-15% diantaranya terpaksa kehilangan kesempatan kerja, sekolah dan kehidupan keluarga (Badziad, 2003)

Saat ini banyak penderita dismenorea yang sebenarnya sangat membutuhkan perhatian serius, sehingga gejala-gejala yang ada segera dapat diatasi dan diberikan

penanggulangan secepatnya. Selama ini pemerintah Indonesia memberikan perhatian yang cukup besar pada masalah kesehatan baik bagi pelajar (Mahasiswi) maupun masyarakat. Bagi pelajar (Mahasiswi), perhatian pemerintah dalam bidang kesehatan ini diwujudkan melalui Usaha Kesehatan Sekolah (UKS), yaitu dengan adanya program KRR (Kesehatan Reproduksi Remaja) yang bertujuan agar seluruh remaja dan keluarganya memiliki pengetahuan, kesadaran sikap dan perilaku kesehatan reproduksi sehingga menjadi remaja yang siap sebagai keluarga berkualitas tahun 2015. Sekolah merupakan tempat berlangsungnya proses pendidikan sehingga harus melaksanakan trias UKS yang meliputi pendidikan kesehatan, pelayanan kesehatan dan pembinaan lingkungan sehat (BKKBN, 2001, cit Wulandari, 2008). Perhatian mengenai kesehatan reproduksi di STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta yaitu dengan dilaksanakan UKS (Usaha Kesehatan Sekolah). Dalam program UKS ini terdapat berbagai macam pelayanan kesehatan bagi para mahasiswa, dosen dan staf di kampus tersebut. Dalam program ini penanganan pada mahasiswi yang mengalami dismenorhea yaitu dengan memberikan obat anti nyeri dan istirahat di UKS.

Secara nonfarmakologis tindakan yang efektif mengurangi nyeri haid (dismenorhea) yaitu dengan pemberian kompres hangat. Pemberian kompres hangat ini selain biayanya murah juga mudah dilakukan setiap wanita serta mempunyai sedikit efek samping apabila dilakukan dengan benar.

Tindakan kompres hangat ini bertujuan untuk melebarkan pembuluh darah sehingga meningkatkan sirkulasi darah kebagian yang nyeri, serta menurunkan ketegangan otot dimana akan meningkatkan relaksasi otot atau mengurangi nyeri akibat spasme atau kekakuan sehingga rasa nyeri haid dapat berkurang (Potter&Perry, 2005). Kompres hangat ini dapat menggunakan benda-benda seperti

air panas dalam botol, handuk yang dipanaskan, bantal listrik, bantalan panas, mandi air hangat atau shower.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada tanggal 25 oktober 2010 di STIKES 'AISYIYAH Yogyakarta, dari 15 mahasiswi yang diwawancarai terdapat 10 mahasiswi yang mengalami dismenorhea dengan tingkat gejala dismenorhea yang berbeda-beda sedangkan 5 mahasiswi lainnya tidak mengalami dismenorhea (Nyeri haid). Gejala yang dirasakan yaitu nyeri perut, nyeri pada pinggang, badan terasa lelah, dan lemas sehingga saat haid mahasiswi tidak konsentrasi untuk belajar. Hal tersebut dapat mengganggu kestabilan belajar mengajar yang telah diprogramkan oleh pihak kampus. Penanganan yang dilakukan mahasiswi untuk mengurangi dismenorhea (Nyeri haid) adalah dengan berolahraga, istirahat/tidur, mengoleskan minyak kayu putih pada daerah nyeri, minum jamu dan minum obat anti nyeri.

Sebagai tenaga kesehatan perawat berperan penting dalam memberikan asuhan keperawatan bio, psiko dan spiritual bagi kliennya. Mengingat dari permasalahan diatas, maka peneliti tertarik untuk meneliti mengenai efektivitas kompres hangat terhadap penurunan dismenohrea (Nyeri haid) pada mahasiswa angkatan 2007 STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta.

Bardasarkan latar belakang masalah diatas, maka rumusan masalah yang dapat diangkat yaitu : “ Apakah ada efektivitas kompres hangat terhadap penurunan dismenohrea (Nyeri haid) pada mahasiswa angkatan 2007 STIKES 'AISYIYAH Yogyakarta?”

Tujuan penelitian ini adalah:

1. Tujuan Umum

Diketahui efektivitas kompres hangat terhadap penurunan dismenorhea (Nyeri haid) pada mahasiswa angkatan 2007 STIKES 'AISYIYAH Yogyakarta

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui intensitas dismenorhea (Nyeri haid) sebelum diberikan kompres hangat pada mahasiswa angkatan 2007 STIKES 'AISYIYAH Yogyakarta
- b. Diketahui intensitas dismenorhea (Nyeri haid) sesudah diberikan kompres hangat pada mahasiswa angkatan 2007 STIKES 'AISYIYAH Yogyakarta

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian *Pre Eksperimen* dengan rancangan penelitian *One Group Pretest-posttest Design*. Pengambilan sampel dilakukan secara *non probability sampling* dengan metode *purposive sampling* sejumlah 10 responden.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Gambaran Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta yang beralamat di Jalan Munir No. 267 Serangan, Yogyakarta. Program Studi Ilmu Keperawatan (S1) dan Program Studi Ilmu Kebidanan (D3) adalah dua profesi tenaga kesehatan yang ditawarkan di STIKES Aisyiyah Yogyakarta dengan Profesional dan Qur'ani.

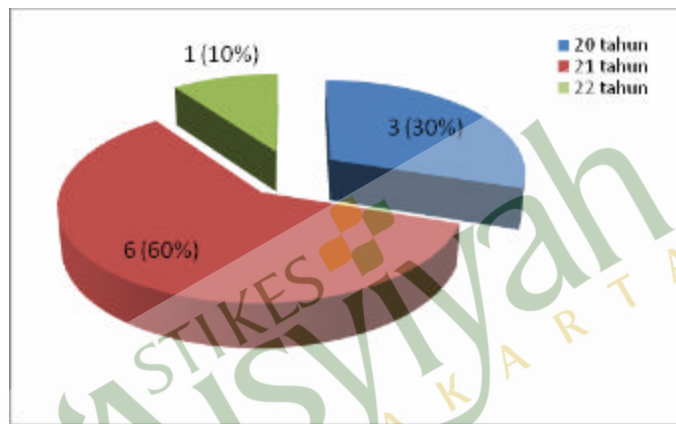
STIKES 'Aisyiyah mempunyai keunggulan dan fasilitas yang memadai, yaitu: pendidikan tenaga kesehatan 'Aisyiyah Yogyakarta telah berdiri dengan SK Menteri Kesehatan RI No. 65 tahun 1963 dan dengan SK Mendiknas RI No. 181/D/O/2003 menjadi STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta selain itu, kampus ini juga dilengkapi dengan ruang pelayanan kesehatan yaitu UKS (Unit Kesehatan Sekolah) yang bekerja sama dengan DSM (Dana Sehat Muhammadiyah).

Ruangan pelayanan kesehatan ini dilengkapi dengan 1 tempat tidur sebagai tempat istirahat bagi mahasiswa yang sakit. Pelayanan kesehatan yang diberikan berupa pelayanan umum yang di ampuh oleh dokter dari RS PKU Muhammadiyah dan Asri Medikal Center. Dokter datang 3 kali dalam seminggu untuk memberikan pelayanan kesehatan. Fasilitas lain yang mendukung pelayanan kesehatan yaitu tensi meter, penimbangan berat badan dan tinggi badan serta obat-obatan sebagai pertolongan pertama dalam mengatasi keluhan mahasiswa maupun dosen dan staf di kampus tersebut, jika mahasiswa mengalami sakit yang parah bisa langsung datang k AMC dan RS PKU Muhammadiyah dengan mengikuti prosedur yang telah disediakan kampus.

Penelitian dilakukan pada bulan November tahun 2010 pada semester ganjil dengan menggunakan metode *Cross sectional* yang dilakukan terhadap mahasiswi yang mengalami nyeri haid di STIKES 'AISYIYAH Yogyakarta yang berjumlah 10 orang.

2. Karakteristik Usia Responden

Penelitian yang dilakukan pada bulan November 2010 di STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta pada PSIK angkatan 2007 yang terdiri dari 160 mahasiswi dari kelas A, B, dan C. Berdasarkan wawancara yang dilakukan pada responden, terdapat 10 responden yang mengalami dismenorhea (nyeri haid) dan memenuhi kriteria penelitian. Adapun karakteristik responden disajikan dalam gambar sebagai berikut:



Gambar 7

Karakteristik kelompok eksperimen berdasarkan usia

Berdasarkan gambar 7, kelompok mahasiswi yang terbanyak pada kelompok eksperimen adalah mahasiswi yang berusia 21 tahun dengan jumlah 6 mahasiswi (60%).

3. Tingkat Dismenorhea (Nyeri Haid) sebelum dan sesudah pemberian kompres hangat

Tingkat dismenorhea pada responden sebelum dan sesudah pemberian kompres hangat, dapat diperlihatkan pada tabel berikut:

Tabel 2
Tingkat Dismenorhea (Nyeri Haid) Pada Kelompok Eksperimen Sebelum
Dan Sesudah Pemberian Kompres Hangat di STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta
2010

| Tingkat Dismenorhea (Nyeri Haid) | Sebelum pemberian kompres hangat | | Sesudah pemberian kompres hangat | |
|-------------------------------------|-------------------------------------|-----|-------------------------------------|-----|
| | % | % | % | % |
| Tidak nyeri (0) | 0 | 0 | 1 | 10 |
| Ringan (1-3) | 2 | 20 | 7 | 70 |
| Sedang (4-6) | 5 | 50 | 2 | 20 |
| Berat (7-10) | 3 | 30 | 0 | 0 |
| Jumlah | 10 | 100 | 10 | 100 |

Berdasarkan tabel 2, dapat diketahui bahwa pada kelompok eksperimen sebelum perlakuan (pemberian kompres hangat) tingkat dismenorhea (nyeri haid) sebagian besar dikategorikan nyeri sedang yaitu 5 orang (50%) dan sesudah diberi perlakuan berupa pemberian kompres hangat tingkat dismenorhea (nyeri haid) sebagian besar dikategorikan nyeri ringan yaitu 7 orang (70%).

Selanjutnya untuk mengetahui efektifitas pemberian kompres hangat dilakukan uji statistik dengan menggunakan uji t-test paired. Sebelum dilakukan uji statistik, dilakukan uji normalitas data untuk mengetahui apakah data telah terdistribusi secara normal atau tidak. Uji normalitas data dilakukan dengan menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov*. Hasil dari uji *Kolmogorov Smirnov* pada kelompok eksperimen dengan nilai signifikan sebelum yaitu 0,584 dan sesudah yaitu 0,747, sedangkan pada kelompok kontrol nilai signifikan sebelum yaitu 0,158 dan sesudah yaitu 0,481, sehingga nilai signifikan (p value) > 0,05. Dengan demikian distribusi kelompok eksperimen dan kontrol berdistribusi normal.

Hasil uji statistik dapat diperlihatkan pada tabel berikut:

Tabel 3.
Hasil uji statistik T-Test Paired Untuk Mengetahui Efektifitas Pemberian Kompres Hangat Terhadap Tingkat Dismenorea pada Mahasiswi STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta

| | Mean | Std. Deviation | t | df | Sig. (2-tailed) |
|---|------|----------------|-------|----|-----------------|
| tingkat nyeri sebelum - tingkat nyeri sesudah | 2,80 | 0,78 | 11,22 | 9 | 0,000 |

Sumber : data primer yang diolah

Hasil uji statistik menunjukkan nilai t test sebesar 11,22 pada df 9 dan taraf signifikansi 0,000. Untuk menentukan hipotesis ditolak atau diterima maka besarnya taraf signifikansi (p) dibandingkan dengan taraf kesalahan 0,05 (5%). Jika p lebih besar dari 0,05 maka hipotesis ditolak dan jika p lebih kecil atau sama dengan 0,05 maka hipotesis diterima. Hasil penelitian ini menunjukkan nilai p lebih kecil dari 0,05 ($0,000 < 0,05$) sehingga H_a diterima dan H_o ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kompres hangat efektif untuk menurunkan tingkat dismenorea pada mahasiswi STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta.

B. Pembahasan

Dismenorhea adalah nyeri yang dirasakan menjelang atau selama haid yang dirasakan kontraksi distritmik miometrium yang menampilkan satu atau lebih gejala mulai dari nyeri ringan sampai berat. Dismenorhea adalah rasa sakit pada perut bagian bawah, bokong, dan nyeri dan spasmodik, pada sisi medial paha, dirasakan sebelum dan sesudah haid yang kadang-kadang disertai mual, muntah, pusing, dan bahkan pingsan (Baziad, 2003).

Rasa nyeri haid bila tidak diatasi dapat menimbulkan efek ketidaknyamanan bagi wanita. Untuk itu perlu penanganan yang cukup praktis dan tidak menimbulkan efek samping yaitu dengan metode anti nyeri non farmakologis. Salah satu cara untuk meminimalkan rasa nyeri haid adalah dengan metode non farmakologis yaitu menggunakan kompres hangat. Pemberian kompres hangat sangat efektif digunakan untuk mengurangi nyeri yang dirasakan saat menstruasi sehingga sebagian wanita tidak lagi merasakan ketidaknyamanan.

Dari hasil penelitian dapat diketahui bahwa sebelum perlakuan (pemberian kompres hangat) tingkat dismenorhea (nyeri haid) sebagian besar dikategorikan nyeri sedang yaitu 5 orang (50%) dan sesudah diberi perlakuan berupa pemberian kompres hangat tingkat dismenorhea (nyeri haid) sebagian besar dikategorikan nyeri ringan yaitu 7 orang (70%). Hasil ini menunjukkan adanya perbedaan tingkat nyeri sebelum dan sesudah pemberian kompres hangat yaitu nyeri haid menjadi menurun.

Nyeri merupakan alasan yang paling umum orang mencari perawatan kesehatan. Individu yang merasakan nyeri merasa tertekan atau merasa tidak nyaman sehingga banyak individu mencari pertolongan untuk mengatasi nyeri.

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa setelah dilakukan perlakuan berupa kompres hangat, maka nyeri haid yang dialami responden berkurang menjadi ringan. Hal ini disebabkan karena adanya stimulasi untuk mengurangi nyeri haid tersebut yang berupa pemberian kompres hangat. Menurut Potter&Perry (2005), tindakan kompres hangat ini bertujuan untuk melebarkan pembuluh darah sehingga meningkatkan sirkulasi darah kebagian yang nyeri, serta menurunkan ketegangan otot dimana akan meningkatkan

relaksasi otot atau mengurangi nyeri akibat spasme atau kekakuan sehingga rasa nyeri haid dapat berkurang. Kompres hangat dapat dilakukan menggunakan benda-benda seperti air panas dalam botol, handuk yang dipanaskan, bantal listrik, bantalan panas, mandi air hangat atau shower.

Penurunan intensitas nyeri haid yang dialami responden kelompok eksperimen disebabkan karena adanya impuls-impuls yang menekan rasa nyeri sehingga rasa nyeri tersebut menjadi berkurang. Impuls-impuls tersebut berupa suhu hangat yang mengenai bagian yang terasa nyeri yaitu perut bagian bawah. Respon lokal terhadap panas terjadi melalui stimulasi ujung saraf, yang berada di dalam kulit dan sensitif terhadap suhu. Stimulasi ini mengirimkan impuls dari perifer ke hipotalamus yang akan menyebabkan timbulnya kesadaran terhadap suhu lokal dan memicu timbulnya respon adaptif untuk mempertahankan suhu normal tubuh.

Nyeri haid yang diberikan stimulus berupa pemberian air hangat pada daerah yang terasa nyeri akan menyebabkan perubahan intensitas nyeri. Jika sebelum diberi stimulasi air hangat, rasa nyeri haid yang dirasakan dalam kategori sedang, maka setelah diberikan stimulasi air hangat, intensitas nyeri haid akan berkurang menjadi ringan. Hal tersebut disebabkan karena adanya rangsangan terhadap impuls-impuls pembawa pesan rasa nyeri untuk tidak mengirimkannya ke otak. Salah satu pemikiran tentang cara kerja stimulasi kutaneus adalah bahwa stimulasi kutaneus ini menyebabkan pelepasan endorfin, sehingga memblokir transmisi stimulus nyeri. Teori *gate – control* mengatakan bahwa stimulasi kutaneus mengaktifkan transmisi serabut saraf sensori A-beta lebih besar dan lebih cepat. Proses ini menurunkan transmisi nyeri melalui serabut C dan delta-A berdiameter kecil.

Hasil uji statistik menunjukkan nilai t test sebesar 11,22 pada df 9 dan taraf signifikansi 0,000 sehingga dapat disimpulkan bahwa kompres hangat efektif untuk menurunkan tingkat dismenorea pada mahasiswi STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pada kelompok eksperimen terjadi perubahan tingkat nyeri sebelum dan sesudah diberikan kompres hangat. Stimulasi ini mengirimkan impuls dari perifer ke hipotalamus yang menyebabkan timbulnya kesadaran terhadap suhu lokal dan memicu timbulnya respon adaptif untuk mempertahankan suhu normal tubuh. Efek pemberian kompres hangat apabila digunakan selama 1 jam atau lebih maka akan mengakibatkan aliran darah menurun akibat reflek vasokonstriksi karena tubuh berusaha mengontrol kehilangan panas.

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Pada kelompok eksperimen sebelum perlakuan (pemberian kompres hangat) tingkat dismenorhea (nyeri haid) sebagian besar dikategorikan nyeri sedang yaitu 5 orang (50%) dan sesudah diberi perlakuan berupa pemberian kompres hangat tingkat dismenorhea (nyeri haid) sebagian besar dikategorikan nyeri ringan yaitu 7 orang (70%).
2. Hasil uji statistik menunjukkan nilai t test sebesar 11,22 pada df 9 dan taraf signifikansi 0,000 sehingga dapat disimpulkan bahwa kompres hangat efektif untuk menurunkan tingkat dismenorea pada mahasiswi STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta.

B. Saran

1. Bagi Profesi Keperawatan

Penelitian ini dapat diajukan acuan dalam menerapkan ilmu keperawatan terutama untuk mengurangi dismenorhea (Nyeri haid) dengan menggunakan kompres hangat dengan memberi asuhan keperawatan pada mahasiswi atau remaja putri yang lain yang mengalami dismenorhea (Nyeri haid).

2. Bagi Institusi STIKES 'AISYIYAH Yogyakarta

Hasil penelitian ini bisa dijadikan masukan untuk mensosialisasikan efektifitas kompres hangat untuk mengurangi nyeri haid sehingga dapat menekan keluhan mahasiswa dalam menghadapi nyeri haid.

3. Bagi Peneliti selanjutnya

Untuk dapat melakukan penelitian lebih lanjut dengan menggunakan sampel yang lebih banyak dan Meningkatkan jumlah sampel penelitian.



DAFTAR PUSTAKA

Kartika A.P. (2009), *Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Tentang Dismenorhea Terhadap Upaya Penanganan Dismenorhea Pada Siswi Kelas XI SMA Negeri 1 Kasihan Bantul Yogyakarta*, Skripsi, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah Yogyakarta ; tidak dipublikasikan

Baziad. 2003. *Endokrinologi Ginekologi*. Media Auskulapius: FK UI.

Baziad. (1993), *Endokrinologi Ginekologi*, edisi 1, Penerbit KSERI, Jakarta.

Burns. 2000. *Pemberdayaan Wanita dalam Bidang Kesehatan*, Yayasan Essentia Medica: Yogyakarta.

Fauzia N.D. (2008), *Hubungan Usia menarche Dengan Tingkat Dismenorhea Pada Siswi SLTP N 2 Kulon Progo Yogyakarta*, Karya Tulis Ilmiah, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah Yogyakarta; tidak dipublikasikan

Departemen Pendidikan Nasional. 2002. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Departemen Pendidikan Nasional: Jakarta.

- Djamhuri A, (1995), *Sinapsis Farmakologi Dengan Terapan Khusus diklinik Dan Perawatan*, Penerbit Hipokrates, Jakarta.
- Fitria, A. 2007. *Panduan Lengkap Kesehatan Wanita*. Yogyakarta: Gala Ilmu Semesta.
- Hocker, M. 2001. *Esensial Obsetri Dan Ginekologi Dismenora Dan Sindrom Pra haid*. Hipokrates: Jakarta.
- Kasdu D, (2005). *Solusi Kesehatan wanita Dewasa*, Edisi 1, Puspa Swara, Jakarta.
- Mitayani. 2009. *Asuhan Keperawatan Maternitas*. Jakarta : Salemba Medika.
- Notoadmodjo S, (2002), *Metode Penelitian Kesehatan, Edisi*, Rineka Cipta, Jakarta.
- Potter, A.G., Perry, P.A. 2005. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan Konsep Proses Dan Praktek*, Volume I & II, Edisi 4, EGC, Jakarta.
- Ramaiah S, (2006) *Mengatasi Gangguan Menstruasi*, Edisi 1, Yogyakarta.
- Riwidikdo, H., 2009. *Statistik Kesehatan: Belajar Mudah Teknik Analisis Data Dalam Penelitian Kesehatan (Plus Aplikasi Sofware SPSS)*. Cetakan 3, Medika Cendikia, Yogyakarta
- Riyanto H, (2002), *Nyeri Haid Pada Remaja*, <http://www.Keluargasehat.Com>. diperoleh tgl 22 Oktober 2009.
- Setiadi, 2007, *Konsep & Penulisan Riset Keperawatan*, Graha Ilmu, Yogyakarta.
- Steven, (1999), *Ilmu Keperawatan*, EGC, Jakarta.
- Sugiyono, 2008, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&B*, Alfabeta, Bandung.
- Wulandari, T. 2008. *Hubungan Tingkat Pengetahuan tentang Menstruasi dengan Penanganan Dismenorhea pada Siswi Kelas XII SMK Muhammadiyah 1 Wates Kulon Progo Tahun 2008*. STIKES 'Aisyiyah: Yogyakarta; tidak dipublikasikan
- www.infosehat.com, *Rasa Sakit di Hari Pertama*, diperoleh tgl 23 Oktober 2009.
- Yatim, F. 2007. *Haid Tidak Wajar dan enopause*. Jakarta: Pustaka Populer Obor.