

**STUDI KOMPARASI PEMBERIAN TERAPI KOMPRES
HANGAT DAN TERAPI YOGA TERHADAP TINGKAT
DISMENOREA PADA SISWI KELAS VIII DI SMP N 4
GAMPING YOGYAKARTA**

NASKAH PUBLIKASI



**Disusun oleh:
YELSI SUSANTI
201210201147**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH
YOGYAKARTA
2016**

**STUDI KOMPARASI PEMBERIAN TERAPI KOMPRES
HANGAT DAN TERAPI YOGA TERHADAP TINGKAT
DISMENOREA PADA SISWI KELAS VIII DI SMP N 4
GAMPING YOGYAKARTA**

NASKAH PUBLIKASI



**Disusun oleh:
YELSI SUSANTI
201210201147**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH
YOGYAKARTA
2016**

**STUDI KOMPARASI PEMBERIAN TERAPI KOMPRES
HANGAT DAN TERAPI YOGA TERHADAP TINGKAT
DISMENOREA PADA SISWI KELAS VIII DI SMP N 4
GAMPING YOGYAKARTA**

NASKAH PUBLIKASI

Diajukan Guna Melengkapi Sebagian Syarat Mencapai Gelar Sarjana Keperawatan
Pada Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta



**Disusun oleh:
YELSI SUSANTI
201210201147**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH
YOGYAKARTA
2016**

HALAMAN PENGESAHAN

**STUDI KOMPARASI PEMBERIAN TERAPI KOMPRES
HANGAT DAN TERAPI YOGA TERHADAP TINGKAT
DISMENOREA PADA SISWI KELAS VIII DI SMP N 4
GAMPING YOGYAKARTA**

NASKAH PUBLIKASI

**Disusun oleh:
YELSI SUSANTI
201210201147**

Telah Disetujui Oleh Pembimbing

Pada Tanggal :

10 Mei 2016



Ns. Sarwinanti, M.Kep., Sp.Kep.Mat.

STUDI KOMPARASI PEMBERIAN TERAPI KOMPRES HANGAT DAN TERAPI YOGA TERHADAP TINGKAT DISMENOREA PADA SISWI KELAS VIII DI SMP N 4 GAMPING YOGYAKARTA¹

Yelsi Susanti², Sarwinanti³

INTISARI

Dismenorea dapat menyebabkan sebagian perempuan absen meninggalkan pekerjaan atau sekolah. Terapi kompres hangat dan terapi yoga memiliki efek terapeutik untuk menurunkan nyeri menstruasi. Metode penelitian ini menggunakan desain penelitian *Non-Equivalent Control Group*. Jumlah sampel penelitian sebanyak 20 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Instrument yang digunakan *Numerical Rating Scale* (NRS). Hasil uji *paired t-test* sebelum dan sesudah diberikan terapi kompres hangat dengan nilai signifikan 0,000 ($p < 0,05$), sedangkan sebelum dan sesudah diberikan terapi yoga dengan nilai signifikan 0,000 ($p < 0,05$) maka dapat disimpulkan ada perubahan sebelum dan sesudah diberikan terapi kompres hangat dan terapi yoga terhadap tingkat dismenorea. Hasil uji *independent sample t-test* dengan nilai signifikan $p = 0,470$ ($p > 0,05$) sehingga dapat dinyatakan tidak ada perbedaan yang signifikan antara pemberian terapi kompres hangat dengan terapi yoga. Tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara pemberian kompres hangat dengan yoga pada siswi kelas VIII di SMP N 4 Gamping Yogyakarta.

Kata Kunci : Dismenorea, kompres hangat, yoga.
Daftar pustaka : 31 buku (2000-2015), 6 jurnal, 5 skripsi, 6 internet
Jumlah Halaman : xiii, 74 halaman, 7 tabel, 19 gambar, 12 lampiran

¹Judul Skripsi

²Mahasiswa PSIK Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta

³Dosen PSIK Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta

**THE COMPARATIVE STUDY OF GIVING WARM
COMPRESS AND YOGA THERAPY ON
DYSMENORRHEA LEVEL OF GRADE
VIII STUDENTS AT GAMPING STATE
JUNIOR HIGH SCHOOL 4
YOGYAKARTA¹**

Yelsi Susanti², Sarwinanti³

ABSTRACT

Dysmenorrhea can cause some women skipping their jobs and schools. Warm compress therapy and Yoga have therapeutic effect to decrease menstrual pain. The study used Non-Equivalent Control Group research design. The research samples were 20 people. The samples were taken through purposive sampling technique. The research instrument was Numerical Rating Scale (NRS). The paired t-test result before and after conducted warm compress therapy shows the significant value of 0.000 ($p < 0.05$). Meanwhile, the result before and after conducted Yoga therapy shows the significant value of 0.000 ($p < 0.05$). In conclusion, there are dysmenorrhea level differences before and after conducted the warm compress and yoga therapy. The result of independent sample t-test obtains significant value of $p = 0.470$ ($p > 0.05$). There is no significant difference between warm compress therapy and yoga therapy. There is no significant difference between warm compress therapy and Yoga on dysmenorrhea level on grade VIII students at Gamping State Junior High School 4 Yogyakarta.

Keywords : Dysmenorrhea, warm compress, yoga
Bibliography : 31 books (2000-2015), 6 journals, 5 theses, 6 websites
Number of pages : xiii pages, 74 pages, 7 tables, 19 figures, 12 appendices

¹Thesis Title

² Students of School of Nursing, Faculty of Health Sciences, 'Aisyiyah University of Yogyakarta

³ Lecturer of School of Nursing, Faculty of Health Sciences, 'Aisyiyah University of Yogyakarta

PENDAHULUAN

Menstruasi adalah proses pembersihan rahim akibat sel-sel yang tidak adanya pembuahan atau kehamilan. Menstruasi biasanya terjadi pada remaja atau perempuan berumur 12 atau 13 tahun, tetapi ada juga yang mengalaminya lebih awal, yaitu pada usia 8 tahun atau lebih lambat yaitu usia 18 tahun. Menstruasi akan berhenti dengan sendirinya pada saat wanita sudah berusia 40-50 tahun, yang dikenal dengan istilah menopause (Sukarni dan Margareth, 2013). Dismenorea dapat menjadi penyebab absen seorang siswi di sekolah, sebanyak 76,6% siswi tidak masuk sekolah karena nyeri haid yang dialami (Anurogo & Wulandari, 2011).

Angka kejadian dismenorea menurut Proverawati (2012) di Indonesia diperkirakan sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% dismenorea primer dan 9,36% dismenorea sekunder. Menurut Mustaqimah, Widayati dan Pranowowati (2013) berdasarkan hasil penelitian pada siswi MTs MA'ARIF Nyatnyono Semarang yang mengalami dismenorea sebanyak 80% siswi. Sementara di Yogyakarta angka kejadian dismenorea yang dialami wanita usia reproduksi sebanyak 52% (Anonim, 2008, dalam Ruriyani, 2011). Dampak dismenorea pada remaja putri sangat signifikan, sebuah penelitian yang dilakukan oleh Kurniawati (2011) menunjukkan bahwa dismenorea dapat menurunkan aktivitas remaja, khususnya salah satu faktor yang mengakibatkan tidak masuk sekolah.

Secara terapi nonfarmakologi tindakan efektif mengurangi nyeri haid dapat menggunakan stimulasi kutaneus yaitu kompres hangat. Pemberian kompres hangat ini selain biayanya murah juga mudah dilakukan oleh setiap wanita, dengan suhu 40,5 °C - 43 °C yang dilakukan selama 20-30 menit untuk memberi rasa hangat (Ruriyani, 2011). Kompres hangat dilakukan oleh peneliti bertujuan agar meningkatkan sirkulasi aliran darah ke bagian yang nyeri, menurunkan ketegangan otot dimana dapat meningkatkan relaksasi otot dan mengurangi nyeri akibat dari spasme atau kekakuan, dan juga memberikan rasa nyaman (Potter & Perry, 2005). Proses kompres hangat pada umumnya cukup berguna untuk pengobatan, akan mengaktifkan transmisi serabut saraf sensori A-beta lebih besar dan lebih cepat, serta menurunkan transmisi nyeri melalui serabut C dan delta-A berdiameter kecil.

Latihan-latihan olahraga yang ringan sangat dianjurkan untuk mengurangi dismenorea. Olahraga atau senam merupakan salah satu teknik relaksasi yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri. Yoga yang merupakan salah satu bentuk dari

teknik relaksasi yang dapat menurunkan nyeri dengan cara merelaksasikan otot-otot seklet yang mengalami spasme yang disebabkan oleh peningkatan prostaglandin sehingga terjadi vasodilatasi pembuluh darah dan akan meningkatkan aliran darah ke daerah yang mengalami spasme dan iskemik (Smeltzer & Brenda, 2002). Manfaat berlatih yoga diantaranya, meningkatkan sirkulasi darah keseluruhan tubuh, meningkatkan kapasitas paru saat bernafas, mengurangi ketegangan tubuh, pikiran dan mental, serta mengurangi rasa nyeri. Selain itu yoga juga dipercaya dapat mengurangi cairan yang menumpuk di bagian pinggang yang menyebabkan nyeri saat haid (Suratini, 2015). Hasil studi pendahuluan di SMP N 4 Gamping Yogyakarta siswi putri merasa terganggu dengan nyeri dismenorea karena tidak dapat berkonsentrasi dalam belajar dan terkadang ada yang tidak masuk sekolah karena merasakan nyeri dismenorea yang berat. Tujuan penelitian ini adalah perbandingan pemberian terapi kompres hangat dan terapi yoga terhadap tingkat dismenorea pada siswi kelas VIII di SMP N 4 Gamping Yogyakarta, untuk mengetahui mana yang lebih efektif untuk menurunkan nyeri menstruasi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen semu (*Quasi Experiment*) yaitu jenis penelitian eksperimen yang belum atau memiliki ciri-ciri rancangan eksperimen yang sebenarnya, karena variabel-variabel yang seharusnya dikontrol atau dimanipulasi tidak dapat atau sulit dilakukan (Notoatmodjo, 2012).

Populasi dalam penelitian ini siswi yang mengalami dismenorea di kelas VIII SMP N 4 Gamping Yogyakarta yang berjumlah 58 siswi. Metode pengambilan sampel yang digunakan dengan *Purposive Sampling* diperoleh sebanyak 20 responden. Alat yang digunakan untuk pengambilan data intensitas nyeri yaitu menggunakan lembar yang berisi skala penilaian *Numerical rating Scale* (NRS) yaitu skala yang lebih digunakan sebagai pengganti alat pendeskripsi kata, dalam hal ini klien menilai nyeri dengan menggunakan skala 0-10 (Potter dan Perry, 2005). Kemudian dilakukan pengolahan data menggunakan uji statistik parametrik dengan tehnik *paired t-test* yaitu untuk melihat perbedaan rata-rata *pre-test* dan *post-test*. Kemudian untuk membedakan pengaruh untuk menguji hipotesis komparatif rata-rata dua sampel bila datanya berbentuk ratio menggunakan rumus *independent sample t-test*.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan di SMP N 4 Gamping Yogyakarta sebanyak 20 responden. Penelitian ini bertujuan untuk membandingkan pemberian terapi kompres hangat dan terapi yoga terhadap tingkat dismenorea.

Responden yang diamati dalam penelitian ini meliputi usia responden:

Tabel 4.1 Karakteristik Responden pada Kelompok Kompres Hangat dan Kelompok yoga

No. Karakteristik	Kompres Hangat		Yoga	
	N	Persentase (%)	N	Persentase (%)
1. Umur (tahun)				
13 tahun	4	40,0	4	40,0
14 tahun	4	40,0	5	50,0
15 tahun	2	20,0	0	0,0
16 tahun	0	0,0	1	10,0
2. Siklus menstruasi				
Teratur	10	100,0	10	100,0
Tidak Teratur	0	0,0	0	0,0
3. Lama dismenorea				
1 hari	1	10,0	1	10,0
2 hari	4	40,0	4	40,0
>2 hari	5	50,0	5	50,0

Sumber : Data primer, 2016

Berdasarkan tabel 4.1 dapat diketahui karakteristik usia responden pada kelompok kompres hangat yang berusia 13 tahun yaitu sebanyak 4 orang (40%), sedangkan jumlah yang berusia 14 tahun 4 orang (40%), dan jumlah yang berusia 15 tahun 2 orang (20%). Usia responden pada kelompok yoga yang berusia 13 tahun 4 orang (40%), sedangkan jumlah yang berusia 14 tahun 5 orang (50%), dan jumlah yang berusia 16 tahun 1 orang (10%).

Berdasarkan tabel 4.1 dapat diketahui karakteristik siklus menstruasi responden pada kelompok kompres hangat dan kelompok yoga didapatkan responden memiliki siklus menstruasi teratur sebanyak 10 orang (100%) pada kelompok kompres hangat dan sebanyak 10 orang (100%) pada kelompok yoga.

Berdasarkan tabel 4.1 dapat diketahui karakteristik lama dismenorea responden pada kelompok kompres hangat dan kelompok yoga didapatkan responden yang mengalami lama dismenorea selama 1 hari yaitu sebanyak 1 orang (10%), selama 2 hari 4 orang (40%), dan >2 hari sebanyak 5 orang (50%) pada kelompok kompres hangat. Sedangkan pada kelompok yoga yang mengalami lama dismenorea selama 1 hari yaitu sebanyak 1 orang (10%), selama 2 hari 4 orang (40%), dan >2 hari sebanyak 5 orang (50%).

Deskripsi Data

a. Tingkat Dismenorea Siswi Sebelum (*Pre test*) dan Sesudah (*Post test*) Diberi Terapi Kompres Hangat

Tabel 4.2 Distribusi Tingkat Dismenorea Sebelum dan Sesudah Diberi Terapi Kompres Hangat

No	Nyeri	<i>Pre test</i>		<i>Post test</i>	
		f	%	f	%
1.	Tidak nyeri	0	0,0	1	10,0
2.	Nyeri ringan	2	20,0	5	50,0
3.	Nyeri sedang	7	70,0	4	40,0
4.	Nyeri berat	1	10,0	0	0,0
5.	Nyeri sangat berat	0	0,0	0	0,0
Total		10	100,0	10	100,0

Sumber : Data primer, 2016

Berdasarkan tabel 4.2 tersebut di atas dapat diketahui bahwa responden yang diberikan terapi kompres hangat sebelum diberikan perlakuan memiliki tingkat nyeri ringan 2 orang (20%), sedang 7 orang (70%), dan nyeri berat sebanyak 1 orang (10%). Setelah diberikan terapi kompres hangat tingkat nyeri menjadi tidak nyeri 1 orang (10%), nyeri ringan sebanyak 5 orang (50%), dan nyeri sedang 4 orang (40%).

b. Tingkat Dismenorea Siswi Sebelum (*Pre test*) dan Sesudah (*Post test*) Diberi Terapi Yoga

Tabel 4.3 Distribusi Tingkat Dismenorea Sebelum dan Sesudah Diberi Terapi Yoga

No	Nyeri	<i>Pre test</i>		<i>Post test</i>	
		f	%	f	%
1.	Tidak nyeri	0	0,0	0	0,0
2.	Nyeri ringan	2	20,0	5	50,0
3.	Nyeri sedang	8	80,0	5	50,0
4.	Nyeri berat	0	0,0	0	0,0
5.	Nyeri sangat berat	0	0,0	0	0,0
Total		10	100,0	10	100,0

Sumber : Data primer, 2016

Berdasarkan tabel 4.3 tersebut di atas dapat diketahui bahwa responden yang diberikan terapi yoga sebelum diberikan perlakuan memiliki tingkat nyeri ringan 2 orang (20%), nyeri sedang 8 orang (80%). Setelah diberikan terapi yoga tingkat nyeri menjadi nyeri ringan sebanyak 5 orang (50%), dan nyeri sedang 5 orang (50%).

Hasil Pengolahan dan Analisis Data

a. Hasil Uji Normalitas Data

Tabel 4.4 Rangkuman Uji Normalitas Data

	Kelompok Kompres Hangat		Kelompok Yoga	
	<i>Pre test</i>	<i>Post test</i>	<i>Pre test</i>	<i>Post test</i>
<i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i>	0,854	0,391	0,124	0,389
Perbandingan	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05
Kesimpulan	Normal	Normal	Normal	Normal

Sumber : Data primer, 2016

Berdasarkan tabel 4.4 uji normalitas dengan menggunakan *shapiro wilk* didapatkan hasil bahwa data dinyatakan normal karena nilai signifikansi *pre test* dan *post test* kelompok kompres hangat 0,854 dan 0,391 sedangkan *pre test* dan *post test* pada kelompok yoga 0,124 dan 0,389.

b. Hasil Uji *Paired T-test*

1) Perubahan Tingkat Dismenorea Yang Diberi Terapi Kompres Hangat

Tabel 4.5 Rangkuman Hasil Uji *paired t test* Perubahan Tingkat Dismenorea dengan Pemberian Kompres Hangat

Perlakuan	N	Mean \pm SD	Sig.(2 tailed)
<i>Pre test</i> terapi kompres hangat			
	10	1.700 \pm 0,674	0,000
<i>Post test</i> terapi kompres hangat			

Berdasarkan tabel 4.5 tersebut di atas nilai *pre test* dan *post test* dengan taraf signifikansi $p < 0,05$. Nilai $p = 0,000$, yang berarti nilai $p < 0,05$ ($0,000 < 0,05$). Nilai $p < 0,05$ sehingga dapat dinyatakan terdapat perubahan yang signifikan tingkat dismenorea dengan pemberian terapi kompres hangat karena nilai P lebih kecil dari 0.05.

2) Perubahan Tingkat Dismenorea Yang Diberi Terapi Yoga

Tabel 4.6 Rangkuman Hasil Uji *paired t test* Perubahan Tingkat Dismenorea dengan Pemberian Yoga

Perlakuan	N	Mean \pm SD	Sig.(2 tailed)
<i>Pre test</i> terapi yoga			
	10	1.500 \pm 0,527	0,000
<i>Post test</i> terapi yoga			

Sumber : Data primer, 2016

Berdasarkan tabel 4.6 tersebut di atas nilai *pre test* dan *post test* dengan taraf signifikansi $p < 0,05$. Nilai $p = 0,000$, yang berarti nilai $p < 0,05$ ($0,000 < 0,05$). Nilai $p < 0,05$ sehingga dapat dinyatakan terdapat perubahan

yang signifikan tingkat dismenorea dengan pemberian terapi yoga karena nilai P lebih kecil dari 0.05.

c. Hasil Uji *Independent Sample T-test*

1) Perbedaan Tingkat Dismenorea dengan Pemberian Terapi Kompres Hangat dan Terapi Yoga pada Siswi Kelas VIII SMP N 4 Gamping Yogyakarta

Tabel 4.7 Rangkuman Hasil Uji Independent Sample t-test Perbedaan Tingkat Dismenorea Selisih Terapi Kompres hangat dengan Terapi Yoga

Kelompok	N	Mean	Sig.(2-tailed)
Kompres hangat	10	1.700	0,470
Yoga	10	1.500	

Sumber : Data primer, 2016

Berdasarkan tabel 4.7 dapat dilihat bahwa tidak ada perbedaan terapi kompres hangat dan terapi yoga pada tingkat dismenorea, yang ditunjukkan nilai $p > 0,05$ ($p=0,470$). Berdasarkan hasil analisis dengan *Independent sample t-test* dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan antara pemberian terapi kompres hangat dan terapi yoga pada tingkat dismenorea.

Pembahasan

1. Perubahan Tingkat Nyeri Dismenorea dengan Pemberian Terapi Kompres Hangat

Nyeri yang dirasakan setiap orang adalah indikator yang paling dapat dipercaya tentang keberadaan dan intensitas nyeri berhubungan dengan ketidaknyamanan (Potter & Perry, 2005). Nyeri yang dirasakan wanita saat menstruasi sampai dapat mengganggu aktivitas sehari-hari adalah dismenorea.

Rasa nyeri haid apabila 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 farmakologi. Salah satu cara untuk meminimalkan rasa dismenorea adalah dengan menggunakan kompres hangat. Pemberian kompres hangat sangat membantu dalam mengurangi dismenorea sehingga sebagian wanita tidak lagi merasakan ketidaknyamanan.

Berdasarkan hasil penelitian, dilihat dari 4.2 tersebut di atas dapat diketahui bahwa responden yang diberikan terapi kompres hangat sebelum

diberikan perlakuan (*Pre test*) memiliki tingkat nyeri ringan 2 orang (20%), sedang 7 orang (70%), dan nyeri berat sebanyak 1 orang (10%). Setelah diberikan perlakuan (*Post test*) terapi kompres hangat tingkat nyeri menjadi tidak nyeri 1 orang (10%), nyeri ringan sebanyak 5 orang (50%), dan nyeri sedang 4 orang (40%). Hasil pengolahan data dengan menggunakan uji *paired t test* diketahui nilai *pre test* dan *post test* dengan taraf signifikansi $p < 0.05$. Nilai $p = 0,000$, yang berarti nilai $p < 0.05$ ($0,000 < 0,05$). Nilai $p < 0,05$ sehingga dapat dinyatakan terdapat perubahan yang signifikan tingkat dismenorea dengan pemberian terapi kompres hangat karena nilai p lebih kecil dari 0,05. Hal ini menunjukkan adanya perbedaan tingkat nyeri sebelum dan sesudah pemberian kompres hangat yaitu nyeri haid menjadi turun.

Dalam penelitian ini, efek yang dirasakan responden setelah pemberian terapi kompres hangat terbukti berpengaruh menurunkan tingkat dismenorea. Responden menyatakan nyeri haidnya turun, ditunjukkan dari hasil penelitian bahwa ada perbedaan bermakna dengan nilai $p = 0,000$ sebelum dan sesudah perlakuan, sehingga kompres hangat berpengaruh terhadap tingkat dismenorea pada siswi kelas VIII SMP N 4 Gamping Yogyakarta. Hal ini disebabkan karena adanya stimulasi untuk mengurangi nyeri haid tersebut berupa pemberian kompres hangat (Potter & Perry, 2005).

Hasil penelitian di atas juga sesuai dengan konsep Price & Wilson (2006) bahwa panas juga merangsang serat saraf yang menutup gerbang nyeri serta sesuai dengan teori Hidayat & Uliyah (2012) yang menyatakan bahwa kompres hangat merupakan tindakan non-farmakologi yang sangat efektif dalam menurunkan kasus nyeri karena dapat mencegah spasme otot dan memperlancar peredaran darah. Manfaat kompres hangat yang diberikan diperut bawah wanita akan mengurangi nyeri karena akan meningkat sirkulasi ke area sehingga memperbaiki jaringan yang disebabkan oleh tekanan. 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.

Penurunan dismenorea yang dialami responden kelompok eksperimen disebabkan karena adanya implus-implus yang menekan rasa nyeri sehingga rasa nyeri tersebut menjadi berkurang. Implus-implus 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 mengirim impuls dari perifer ke hipotalamus yang akan menyebabkan timbulnya kesadaran terhadap suhu lokal dan memicu timbulnya respon adaptif untuk mempertahankan suhu normal tubuh.

Penelitian ini juga menunjukkan hasil yang sama dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Suparti (2007) yang berjudul “Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Nyeri Haid Pada Siswi SMA Muhammadiyah 4 Yogyakarta”. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa sebelum diberi kompres hangat pada kelompok eksperimen dan pada kelompok kontrol dari uji anova diketahui ada pengaruh bermakna pemberian kompres hangat terhadap nyeri haid dengan nilai F hitung 3,343 dan nilai $p=0,030$ ($p<0,05$).

Dari hasil analisis data dan teori yang telah disebut diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa kompres hangat berpengaruh terhadap tingkat dismenorea karena dapat melancarkan aliran darah serta menurunkan ketegangan otot sehingga dismenorea dapat berkurang.

2. Perubahan Tingkat Nyeri Dismenorea dengan Pemberian Terapi Yoga

Berdasarkan table 4.3 tersebut di atas dapat diketahui bahwa responden yang diberikan terapi yoga sebelum diberikan perlakuan (*pre test*) memiliki tingkat nyeri ringan 2 orang (20%), nyeri sedang 8 orang (80%). Setelah diberikan terapi yoga (*post test*) tingkat nyeri menjadi ringan sebanyak 5 orang (50%), dan nyeri sedang 5 orang (50%). Hasil pengolahan data dengan menggunakan uji *paired t test* diketahui nilai *pre test* dan *post test* dengan taraf signifikansi $p<0.05$. Nilai $p=0,000$, yang berarti nilai $p<0.05$ ($0,000<0,05$). Nilai $p<0,05$ sehingga dapat dinyatakan terdapat perubahan yang signifikan tingkat dismenorea dengan pemberian terapi yoga karena nilai p lebih kecil dari 0,05. Tingkat dismenorea yang sering dialami responden setelah melakukan terapi yoga mengalami penurunan.

Tingkat dismenorea sesudah terapi yoga lebih baik di banding dengan tingkat dismenorea sebelum terapi yoga, penurunan rasa nyeri mulanya nyeri sedang menjadi ringan. Dalam kondisi rileks, tubuh juga menghentikan produksi hormon adrenalin diproduksi dari blok bangunan-bangunan kimiawi yang sama, ketika kita mengurangi stres, berarti kita juga telah mengurangi produksi kedua hormon seks tersebut. Dari sini, kita dapat melihat pentingnya relaksasi untuk

memberikan kesempatan bagi tubuh memproduksi hormon yang penting untuk mendapatkan haid tanpa rasa nyeri.

Yoga adalah penyatuan jiwa, tubuh dan pikiran yang berhubungan dengan kesehatan dan kebugaran. Melalui yoga kita dapat melatih kesabaran dan kontrol emosi yang menunjang hubungan dengan sesama. Meditasi adalah suatu metode untuk mencapai konsentrasi. Sebaiknya meditasi dilakukan di tempat yang tenang, nyaman, dan terbuka. Jika tidak memungkinkan, coba cari tempat yang tenang (Hajir, 2010). Berlatih yoga secara teratur, akan memberikan manfaat yang besar antara lain meningkatkan fungsi kelenjar endokrin dalam tubuh, meningkatkan sirkulasi darah keseluruhan tubuh dan otak (mengurangi stres), membentuk postur tubuh yang lebih tegap, otot lebih lentur dan lengkap, meningkatkan kapasitas paru-paru saat bernafas, mengurangi ketegangan tubuh, pikiran dan mental dan mengurangi nyeri saat haid.

Dari penelitian yang telah dilakukan maka dapat dilihat bahwa tingkat dismenorea pada kelompok terapi yoga dapat menurunkan dismenorea yang dirasakan. Terapi yoga yang telah dilakukan bermanfaat pada dismenorea yang dirasakan oleh siswi kelas VIII SMP N 4 Gamping Yogyakarta.

3. Perbedaan Tingkat Nyeri Dismenorea Dengan Pemberian Terapi Kompres Hangat dan Terapi Yoga pada Siswi Kelas VIII SMP N 4 Gamping Yogyakarta

Berdasarkan hasil penelitian diketahui kelompok yang diberi terapi kompres hangat sebanyak 10 orang dengan perubahan tingkat nyeri sebelum diberi kompres hangat tingkat nyeri ringan 2 orang (20%), sedang 7 orang (70%), dan nyeri berat sebanyak 1 orang (10%). Setelah diberikan terapi kompres hangat tingkat nyeri menjadi tidak nyeri 1 orang (10%), nyeri ringan sebanyak 5 orang (50%), dan nyeri sedang 4 orang (40%). Kelompok yang diberi terapi yoga sebanyak 10 orang dengan perubahan tingkat nyeri ringan 2 orang (20%), nyeri sedang 8 orang (80%). Setelah diberikan terapi yoga tingkat nyeri menjadi nyeri ringan sebanyak 5 orang (50%), dan nyeri sedang 5 orang (50%).

Selanjutnya hasil penelitian dari tabel 4.7 tersebut menunjukkan bahwa kompres hangat dan yoga dengan taraf signifikansi $p > 0,05$. Nilai $p = 0,470$, yang berarti nilai $p > 0,05$ ($0,470 > 0,05$). Nilai $p > 0,05$ sehingga dapat dinyatakan tidak ada perbedaan yang signifikan antara pemberian terapi kompres hangat dengan

terapi yoga pada tingkat dismenorea pada siswi kelas VIII SMP N 4 Gamping Yogyakarta. Stimulasi kulit menyebabkan pelepasan endorphen, sehingga memblok transmisi stimulasi sensori. Dalam teori *Gate Control* bahwa stimulasi kulit akan mengaktifkan serabut saraf sensori A-beta yang lebih besar dan lebih cepat sehingga dengan pemberian stimulasi kulit akan menurunkan transmisi nyeri yaitu melalui serabut C dan delta A berdiameter kecil sehingga gerbang sinaps menutup transmisi impuls nyeri. Pemberian kompres hangat merupakan mekanisme penghambat reseptor nyeri serabut saraf besar dimana akan mengakibatkan terjadinya perubahan mekanisme pintu gerbang yang akhirnya dapat memodifikasi dan merubah sensasi nyeri yang datang sebelum sampai ke korteks serebri menimbulkan persepsi nyeri dengan reseptor otot sehingga nyeri dapat berkurang. Selain itu, terdapat mekanoreseptor, nuero beta A yang lebih tebal, yang lebih cepat yang melepaskan neurotransmitter alur penghambat dengan alur saraf desenden, melepaskan opioid endogen, seperti endorphen dan dinorphen, suatu pembunuhan nyeri alami yang berasal dari tubuh. Neuromodulator ini menutup mekanisme pertahanan dengan menghambat pelepasan substansi p. Teknik terapi yoga, stimulasi kutaneus, relaksasi, distraksi dan massage merupakan upaya untuk melepaskan endorphen. Teori ini menyatakan bahwa impuls nyeri dihantar saat sebuah pertahanan dibuka dan impuls dihambat saat sebuah pertahanan ditutup upaya menutup pertahanan ini merupakan dasar terapi menghilangkan nyeri (Potter & Perry, 2005).

Dari hasil dan analisis data dan teori yang telah dibahas di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa sebetulnya terapi kompres hangat dan terapi yoga sama-sama dapat menurunkan rasa nyeri.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasannya, maka dapat ditarik beberapa simpulan sesuai dengan tujuan penelitian sebagai berikut:

1. Tingkat dismenorea pada saat sebelum diberikan terapi kompres hangat memiliki tingkat nyeri ringan 2 orang (20%), sedang 7 orang (70%), dan nyeri berat 1 orang (10%). Setelah diberikan terapi kompres hangat tingkat nyeri menjadi tidak nyeri 1 orang (10%), nyeri ringan sebanyak 5 orang (50%), dan nyeri sedang 4 orang (40%).

2. Tingkat dismenorea pada saat sebelum diberikan terapi yoga memiliki tingkat nyeri ringan 2 orang (20%), nyeri sedang 8 orang (80%). Setelah diberikan terapi yoga tingkat nyeri menjadi nyeri ringan sebanyak 5 orang (50%) dan nyeri sedang 5 orang (50%).
3. Tidak terdapat perbedaan perubahan yang signifikan antara pemberian kompres hangat dengan yoga. Dengan nilai $p=0,470$, yang berarti nilai $p>0,05$ ($0,470>0,05$). Sehingga dapat dinyatakan tidak ada perbedaan yang signifikan antara pemberian terapi kompres hangat dengan terapi yoga pada tingkat dismenorea.

Saran

1. Bagi Ilmu Pengetahuan Keperawatan
Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai salah satu bahan referensi dan kajian untuk menambah khasanah di bidang ilmu pengetahuan keperawatan, khususnya di bidang maternitas yakni pada manajemen nyeri menstruasi.
2. Bagi Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta
Hasil penelitian dapat menjadi referensi bagi pihak kampus mengenai terapi kompres hangat dan terapi yoga sebagai manajemen nyeri menstruasi yang dapat digunakan sebagai bahan pembelajaran tambahan ke pada mahasiswa.
3. Bagi Siswi
Siswi putri yang mengalami nyeri haid dapat memilih terapi kompres hangat dan terapi yoga dalam mengurangi rasa nyeri menstruasi.
4. Bagi Peneliti Selanjutnya
Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk bisa mengembangkan penelitian ini misalnya dengan mengkombinasi terapi kompres hangat dan metode-metode yang ada dalam teknik distraksi (mendengar musik) terhadap tingkat dismenorea dan untuk terapi yoga tidak dilakukan secara bersamaan agar hasil lebih objektif.

DAFTAR PUSTAKA

- Anurogo, D. & Wulandari, A. (2012). *Cara jitu mengatasi nyeri haid*. Yogyakarta: Andi.
- Dahlan, S.M. (2010). *Besar Sampel dan Cara Pengambilan Sampel dalam Penelitian Kedokteran dan Kesehatan*. Edisi 3. Jakarta: Salemba Medika.
- Gabriel, J.F. (2006). *Fisika Kedokteran*. Jakarta: EGC.
- Hajir, R. (2010). *Easy Yoga*. Jakarta: EGC.
- Issabella, C.M. (2015). *Perbedaan Kompres Hangat Dengan Teknik Effleurage Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore pada Siswi di MTs N Ngemplak Sleman*. Skripsi Tidak Dipublikasikan. STIKES' Aisyiyah Yogyakarta.
- Kurniawati dan Kusumawati. (2011). Pengaruh Dismenorea Terhadap Aktivitas Pada Siswi SMK, *Jurnal Kesehatan Masyarakat, KEMAS* 6 (2) (2011) 93-99.
- Kusmiati, Y. (2009). *Prosedur Pelaksanaan Kompres Hangat*. Tersedia dalam <http://digilib.unimus.ac.id>. Diakses pada tanggal 1 Maret 2016.
- Mustaqimah, U. Widayati dan Pranowowati, P. (2013). *Gambaran Pengetahuan Tentang Dismenorea Dan Penanganan Dismenorea Pada Siswi Mts Ma'arif Nyatnyono Kabupaten Semarang*. Tersedia dalam perpusnwu.web.id/karyailmiah/documents/3241.doc Diakses pada tanggal 10 November 2016.
- Notoatmodjo, S. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Price, A.S. & Wilson, ML. (2006). *Patofisiologi Konsep Klinis Proses Penyakit*. Edisi 6 vol 2, Jakarta: EGC.
- Potter & Perry. (2005). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan*. Edisi 4, Jakarta: EGC.
- Proverawati, A. (2012). *Prilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Ruriyani. (2011). *Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Tingkat Dismenorea pada Mahasiswi Keperawatan Semester VIII Stikes Aisyiyah Yogyakarta*. *Jurnal Stikes 'Aisyiyah Yogyakarta*. Tersedia dalam <https://opac.say.ac.id/1204/1/Naskah%20Publikasi-Ruriyani.pdf>. Diakses pada tanggal 10 November 2015.
- Siahaan, K. Ermiati dan Maryati, I. (2012). *Penurunan Tingkat Dismenorea Pada Mahasiswi Fakultas Ilmu Keperawatan UNPAD dengan Menggunakan Yoga*. Tersedia dalam www.jurnal.unpad.ac.id/ Diakses pada tanggal 20 November 2015.
- Sindhu, P. (2008). *Hidup Sehat Dan Seimbang Dengan Yoga*. Bandung: Qanita.
- Smeltzer & Brenda. (2002). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Brunner & Sudarth* vol. 1. Jakarta:EGC.
- Sukarni, I. & Margareth Z.H. (2013). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Suratini. (2015). *Panduan Praktikum Keperawatan Keluarga*. STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta.
- Swastika, S. (2011). *Hubungan Status Gizi dengan Tingkat Dismenorea pada Siswi SMP N 2 Pundong Bantul*. *Jurnal Stikes 'Aisyiyah Yogyakarta*. Tersedia dalam <https://opac.say.ac.id/1213/1/naskah%20publikasi.pdf>. Diakses pada tanggal 15 November 2015.
- Wiknjosastro, H. (2007). *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: Bina Pustaka.