

EFEKTIFITAS TERAPI COLD COMPRESS DAN TERAPI WARM COMPRESS TERHADAP INTENSITAS NYERI DISMENOIRE PADA REMAJA PUTRI DI SMA WIYATA MANDALA JEMBER

Nur Hidayati¹, Mega Silvian Natalia², Tutik Ekasari³
widawidaa1999@gmail.com¹, irfanhutomomandalaputra@gmail.com²,
irfanhutomom@gmail.com³

STIKES Hafshawaty Zainul Hasan

ABSTRAK

Salah satu tanda seorang perempuan telah memasuki masa pubertas adalah terjadinya menstruasi. Tujuan penelitian ini untuk menganalisis pengaruh dan perbedaan efektifitas terapi warm compress dan cold compress terhadap intensitas nyeri dismenore pada remaja putri di SMA Wiyata Mandala Jember. Metode penelitian ini menggunakan *Pre Eksperimental Design* dengan two group pretest - posttest design. Subjek penelitian ini adalah remaja putri di SMA Wiyata Mandala Jember sejumlah 30 responden yang mengalami dismenore. Analisis data menggunakan uji wilcoxon dan uji mann whitney. Hasil analisis menunjukkan terdapat pengaruh dari pemberian terapi warm compress dengan nilai nilai p value 0,001 ($<0,05$) dan terapi cold compress dengan nilai p value 0,000 ($<0,05$) terhadap penurunan intensitas nyeri dismenore. Hasil uji mann-whitney di dapatkan nilai p value 0,529 ($>0,05$), berarti tidak ada perbedaan penurunan intensitas nyeri dismenore dengan terapi warm compress dan cold compress. Sehingga dapat disimpulkan Terapi warm compress dan cold compress efektif dalam penurunan intensitas nyeri dismenore.

Kata Kunci: Disminore, Cold Compress, Warm Compress.

ABSTRACT

One of the signs a woman has entered puberty is the occurrence of menstruation. The purpose to analyze the effect and difference in the effectiveness of warm compress and cold compress therapy on the intensity of dysmenorrhea pain in adolescent girls at wiyata mandala senior high school Jember. Method in research Using Pre Experimental Design with two group pretest – posttest design. The subjects were 30 adolescent girls at wiyata mandala senior high school jember who experienced dysmenorrhea and met the criteria. Data analysis uses the wilcoxon test and the mann whitney test. The results of the analysis showed that there was an effect of warm compress therapy with a value of p value of 0.001 (<0.05) and cold compress therapy with a value of p value 0.000 (<0.05) against a decrease in the intensity of dysminore pain. Mann-whitney test results were obtained a value of p value 0.529 (>0.05), meaning there was no difference in the intensity of dysmenorrhea pain with warm compress and cold compress therapy. The Warm compress and cold compress therapy is effective in decreasing the intensity of dysmenorrhea pain.

Keywords: Dysmenorrhea, Cold Compress, Warm Compress.

PENDAHULUAN

Masa menstruasi merupakan fenomena alamiah yang terjadi sepanjang fase reproduksi setiap wanita. Kebanyakan wanita mengalami tingkat rasa sakit dan tekanan tertentu selama periode menstruasi tersebut (Kaur et al., 2015). Menstruasi terjadi karena kontraksi otot uterus dan hormon progesteron menurun sedangkan hormon estrogen meningkat yang menyebabkan kontraksi otot uterus berlebihan sehingga terjadi dismenore (Rahayu et al., 2017). Dismenore merupakan masalah genetik yang umum yang biasanya di tandai dengan rasa nyeri di bagian perut dan pinggang dalam beberapa hari pertama dari siklus menstruasi, yang membatasi aktivitas sehari hari wanita (Sahin, 2018). Kondisi ini dapat berlangsung 2 hari atau lebih dari lamanya hari menstruasi yang dialami setiap bulan

(Afiyanti & Pratiwi, 2016).

Prevalensi dismenore primer cukup tinggi namun kurang mendapatkan perhatian dari dunia medis, padahal dismenore primer dapat menyebabkan menurunnya produktivitas dan menghambat aktivitas organisasi (Rahima & Ammar Ulya, 2016). Menurut data World Health Organization (WHO) didapatkan kejadian dismenore sebesar 1.769.425 jiwa (90%) wanita yang mengalami dismenore dengan 10-15% mengalami dismenore berat. Angka kejadian dismenore di dunia sangat besar, rata-rata hampir lebih dari 50% wanita mengalaminya. Kejadian dismenore di Indonesia sebesar 64,25 % yang terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 9,36 % dismenore sekunder (Ratna Sari, 2018). Di Jawa Timur jumlah remaja putri yang berusia 10 - 24 tahun adalah sebesar 56.589 jiwa, dan yang mengalami dismenore sebesar 11.565 jiwa (Saadah et al., 2017). Dan data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Jember menyebutkan kasus gangguan menstruasi pada remaja sebanyak 1457 kasus.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan di SMA Wiyata Mandala Jember, berdasarkan hasil wawancara langsung yang telah dilakukan pada beberapa guru dan responden, diketahui bahwa sebanyak 32 responden dari 32 responden yang mengalami dismenore primer. Nyeri yang mereka alami bervariasi yaitu di antaranya kram perut, nyeri pada pinggang dan mual, muntah. Selain itu masih banyak responden yang kesulitan dan belum mengetahui bagaimana cara mengatasi nyeri yang dirasakan saat menstruasi, akibatnya terdapat 5-8 orang responden tidak masuk sekolah setiap bulannya karena mengalami dismenore dan cenderung menggunakan obat-obatan analgetik untuk mengatasi nyeri dismenore.

Dismenore memberikan dampak negatif terhadap kualitas hidup perempuan yang terkena dampak, seperti mempengaruhi kinerja akademik dan kegiatan sosial (Helwa, 2018). Menurut Periwaharjo dismenore membuat wanita tidak dapat beraktivitas secara normal dan memerlukan resep obat, keadaan tersebut bisa menyebabkan menurunnya kualitas hidup wanita, sebagai contoh remaja yang mengalami dismenore primer tidak dapat berkontraksi dalam kegiatan belajar dan motivasi belajar menurun karena nyeri yang dirasakan (Pereda N, 2015).

Beberapa terapi yang dapat dilakukan untuk mengurangi intensitas nyeri, baik terapi farmakologis maupun terapi non farmakologis. Secara farmakologis nyeri bisa ditangani dengan terapi analgesik yang termasuk metode paling umum di gunakan untuk menghilangkan nyeri, akan tetapi terapi ini dapat berdampak ketagihan dan akan memberikan efek samping obat yang berbahaya bagi pasien (Fikriyah, 2017).

Manajemen non farmakologi yang bisa dilakukan antara lain kompres hangat, teknik relaksasi, distraksi, yoga, exercise, olahraga dan senam secara teratur (Nikmatul, 2018). Dalam hal ini perlu adanya alternatif lain yang mudah untuk mencegah atau mungkin bisa mengurangi angka kejadian dismenore di antaranya adalah melakukan terapi kompres hangat dan terapi kompres dingin (Nida, 2016). Keduanya mudah dilakukan dan cukup aman karena dapat meredakan nyeri secara fisiologis (Siti Maimunah et al., 2017). Kompres air hangat pada bagian perut dilakukan untuk memenuhi kebutuhan rasa nyaman, mengurangi nyeri, mencegah spasme otot dan memberikan rasa hangat pada daerah perut. Kompres air hangat juga dapat digunakan pada wanita nyeri dismenore karena dalam hal kompres air hangat bisa dibantu oleh orang lain (Nida, 2016). Hal ini semakin menguatkan temuan-temuan yang dilakukan sebelumnya bahwa kompres air hangat dapat menurunkan intensitas nyeri dismenore. Penelitian yang berkaitan dengan penanganan dismenore dengan kompres hangat pernah dilakukan oleh Ayu Asmarani (2020) menunjukkan bahwa kompres air hangat selama 10 menit, 15 menit dan 20 menit berpengaruh terhadap penurunan intensitas dismenore primer. Dari hasil penelitian pengompresan air hangat selama 20 menit

lebih berpengaruh dalam menurunkan intensitas dismenore primer dari sebelum dikompres air hangat sampai sesudah dilakukan kompres air hangat.

Selain kompres hangat, kompres dingin juga efektif menurunkan nyeri dismenore. Kompres dingin merupakan suatu terapi es yang dapat menurunkan prostaglandin yang memperkuat sensitivitas nyeri dan subkutan lain pada tempat cedera dengan menghambat proses inflamasi. Karena efek kompres dingin dapat menurunkan aliran darah daerah tubuh yang mengalami cedera sehingga memberi rasa nyaman dan menghilangkan rasa sakit pada bagian nyeri (Fransiska Seigo et al., 2018). Hal ini terkait dengan penelitian dilakukan oleh Faulus et al (2018) menunjukkan hasil penelitian bahwa kompres dingin dapat digunakan sebagai salah satu terapi nonfarmakologi untuk menurunkan tingkat nyeri dismenore. Karena kompres dingin relative tidak memiliki efek samping. Terbukti dari hasil penelitiannya yang dilakukan bahwa hasil uji paired sample t test menunjukkan bahwa kompres dingin lebih efektif menurunkan tingkat nyeri dismenore dibandingkan melakukan teknik relaksasi nafas dalam.

Berdasarkan latar belakang di atas, penulis tertarik untuk meneliti permasalahan remaja putri yang terjadi setiap bulannya. Peneliti ingin melakukan penelitian dengan judul “ Efektifitas Terapi Cold Compress dan Warm Compress Terhadap Intensitas Disminorea Pada Remaja Putri di SMA Wiyata Mandala Jember” Dalam hal ini untuk mengetahui pengaruh dan membandingkan keefektifannya antara terapi cold compress dan warm compress terhadap intensitas nyeri dismenore.

METODOLOGI

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah Pre Eksperimental Design dengan two group pretest-posttest design. Sampel pada penelitian ini sebanyak 30 responden di SMA Wiyata Mandala Jember selama bulan Juli 2022 yang mana akan di bagi menjadi 2 kelompok yaitu 15 responden berada di kelompok terapi warm compress dan 15 responden berada di kelompok terapi cold compress. Teknik sampling yang digunakan adalah Purposive Sampling. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembar SOP yang berupa terapi warm compress dan cold compress, penelitian ini juga menggunakan skala nyeri NRS yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya.

Kriteria inklusi pada penelitian ini yaitu remaja yang mengalami dismenore primer, remaja usia 15-21 tahun, remaja yang bersedia menjadi responden penelitian, remaja yang siklus menstruasinya teratur, remaja yang tidak mengkonsumsi obat analgetik, dan remaja yang pada saat menstruasi mengalami dismenore ringan dan sedang. Sementara kriteria eksklusi yang digunakan yaitu remaja yang mengalami gangguan sistem reproduksi, remaja yang tidak mengikuti peraturan dan pada saat penelitian responden tidak ada di tempat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Tabel. 1 Karakteristik Responden di SMA Wiyata Mandala Jember

Karakteristik	Kelompok Warm Compress		Kelompok Cold Compress	
	F	%	F	%
Usia				
15 tahun	-	-	3	20,0 %
16 tahun	8	53,3%	7	46,7%
17 tahun	4	26,7%	3	20,0%
18 tahun	3	20,0%	2	13,3%
Jumlah	15	100%	15	100%
Siklus Menstruasi				

< 28 hari	-	-	-	-
28-35 hari	15	100%	15	100 %
> 35 hari	-	-	-	-
Jumlah	15	100%	15	100%
Penanganan Ketika Mengalami Nyeri Dismenore				
Diam Saja/Tidur	8	53,3%	6	40,0 %
Kompres Hangat	1	6,7%	2	13,3 %
Konsumsi Obat	3	20,0%	4	26,7%
Meminum Jamu	2	13,3%	1	6,7%
Lain-lain (Relaksasi)	1	6,7%	2	13,3%
Jumlah	15	100%	15	100%

Berdasarkan Tabel 1 di atas menunjukkan bahwa usia responden mayoritas berusia 16 tahun yaitu sebanyak 8 orang responden (53,3%) pada kelompok terapi warm compress, pada kelompok terapi cold compress mayoritas berusia 16 tahun yaitu sebanyak 7 orang responden (46%). Seluruh responden kelompok terapi warm compress memiliki siklus menstruasi yang teratur yaitu bekisar 28-35 hari, dan kelompok terapi cold compress dengan jumlah responden sebanyak 15 (100%) memiliki siklus menstruasi yang teratur yaitu bekisar 28-35 hari. Responden kelompok terapi warm compress sebagian besar mengatasi keluhan nyeri dismenore dengan cara diam saja/tidur yaitu sebanyak 8 responden dengan presentase 53,3%, dan sebagian kecil mengatasi keluhan nyeri dismenore dengan cara kompres hangat dan relaksasi yaitu sebanyak 1 responden dengan presentase 6,7%. Sedangkan pada kelompok terapi cold compress sebagian besar mengatasi keluhan nyeri dismenore dengan cara diam saja/tidur yaitu sebanyak 6 responden dengan presentase 40,0%, dan sebagian kecil mengatasi keluhan nyeri dismenore dengan cara meminum jamu yaitu sebanyak 1 responden dengan presentase 6,7%.

Data Skala Nyeri Disminore

Tabel. 2 Data Skala Nyeri Disminore Pada Kelompok Intervensi Terapi *Warm Compress* di SMA Wiyata Mandala Jember

Skala nyeri	Sebelum intervensi Sesudah intervensi			
	F	%	F	%
Skala nyeri Terapi <i>Warm Compress</i>				
Tidak ada nyeri	-	-	10	66,7%
Ringan	7	46,7%	5	33,3%
Sedang	8	53,3%	-	-
Jumlah	15	100%	15	100%
Skala nyeri Terapi <i>Cold Compress</i>				
Tidak ada nyeri	-	-	9	60%
Ringan	5	33,3%	6	40%
Sedang	10	66,7%	-	-
Jumlah	15	100%	15	100%

Berdasarkan Tabel 2 sebelum dilakukan terapi warm compress terdapat 7 responden (46,7%) dengan skala nyeri ringan, dan setelah dilakukan terapi warm compress terjadi penurunan skala nyeri yaitu terdapat 10 responden (66,7%) berada pada skala nyeri tidak ada nyeri. Sedangkan terapi cold compress terdapat 10 responden (66,7%) dengan skala nyeri sedang, dan setelah dilakukan terapi cold compress terjadi penurunan skala nyeri yaitu terdapat 9 responden (60%) berada pada skala nyeri tidak ada nyeri.

Pengaruh Terapi *Warm Compress* Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore di SMA Wiyata Mandala Jember

Tabel. 3 Pengaruh Terapi Warm Compress Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore di SMA Wiyata Mandala Jember

Tingkatan Nyeri	Tidak Nyeri		Nyeri Ringan		Nyeri Sedang		P Value
	F	%	F	%	F	%	
Pre-Test	0	0	7	46,7	8	53,3	0,001
Post-Tes	10	66,7	5	33,3	0	0	
Total	10	66,7	12	80	8	53,3	

Berdasarkan Tabel 3 diatas menunjukkan hasil analisis statistik dari Uji Wilcoxon pada kelompok pre test-post test kelompok terapi warm compress di terdapat nilai $p < 0,001 < 0,05$.

Pengaruh Terapi Cold Compress Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore di SMA Wiyata Mandala Jember

Tabel. 4 Pengaruh Terapi Cold Compress Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore di SMA Wiyata Mandala Jember

Tingkatan Nyeri	Tidak Nyeri		Nyeri Ringan		Nyeri Sedang		P Value
	F	%	F	%	F	%	
Pre-Test	0	0	5	33,3	10	66,7	0,000
Post-Test	9	60	6	40	0	0	
Total	9	60	11	73,3	10	66,7	

Berdasarkan Tabel 4 diatas menunjukkan hasil analisis statistik dari Uji Wilcoxon pada kelompok pre test-post test kelompok terapi cold compress di terdapat nilai $p < 0,000 < 0,05$.

Perbedaan Penurunan Nyeri DismInore Pada Kelompok Intervensi Terapi Warm Compress dan Terapi Cold Compress di SMA Wiyata Mandala Jember

Tabel. 5 Perbedaan Penurunan Nyeri DismInore Pada Kelompok Intervensi Terapi Warm Compress dan Terapi Cold Compress

Perlakuan	N	Mean Rank	Sum of Rank	Mann - Whitney	P Value
Warm Compress	15	16.50	247.50	97.500	0.529
Cold Compress	15	14.50	217.50		
Total	30				

Berdasarkan Tabel 5 diatas menunjukkan hasil analisis statistik dari Uji Mann-Whitney-Test pada kelompok terapi warm compress dan cold compress terlihat nilai signifikansi $p > 0,529 > 0,05$.

Pembahasan

Karakteristik Responden di SMA Wiyata Mandala Jember

Hasil statistik karakteristik responden di SMA Wiyata Mandala Jember menunjukkan sebagian besar responden pada penelitian ini berada pada usia 16 tahun dan memiliki siklus menstruasi yang teratur. Usia 16-17 tahun merupakan usia masa remaja pertengahan (rentang usia 15-17 tahun) dimana pada masa tersebut remaja mengalami perubahan pada dirinya. Salah satu perubahan yang terjadi pada remaja putri adalah mengalami menstruasi yaitu proses pengeluaran darah dari vagina akibat luruhnya dinding rahim bagian dalam (Mugiati, 2016).

Menstruasi merupakan perdarahan yang siklik dari uterus sebagai tanda bahwa alat kandungan dalam tubuh seorang wanita menjalankan fungsinya. Panjang siklus haid adalah jarak antara tanggal mulainya haid yang lalu dan mulainya haid yang baru. Hari mulainya perdarahan dinamakan hari pertama siklus. Panjang siklus haid yang dianggap normal biasanya 28 hari, tetapi variasinya cukup luas, bukan saja antara beberapa wanita tetapi juga pada wanita yang sama. Lebih dari 90% wanita mempunyai siklus menstruasi antara 24 – 35 hari (Haryono, 2016).

Menurut peneliti, siklus menstruasi pada normalnya berkisar 28-35 hari. Panjang siklus menstruasi setiap orang berbeda-beda karena dipengaruhi oleh beberapa hal seperti hormon yang diproduksi tubuh, asupan nutrisi, aktivitas sehari-hari, keadaan psikis dan tingkat stress yang dialami. Remaja dengan tingkat stress yang tinggi akan mengalami perubahan siklus menstruasi pada dirinya, bisa menjadi lebih cepat ataupun lebih lambat. Hal ini disebabkan karena pada saat stress, hormon-hormon di dalam tubuh tidak bekerja efektif seperti biasanya.

Analisis Pengaruh Terapi Warm Compress Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore di SMA Wiyata Mandala Jember

Berdasarkan hasil yang di dapatkan pada kelompok Terapi Warm Compress menunjukkan hasil dengan nilai $p < 0,001 < 0,05$. Nilai menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan dari hubungan antar variabel dalam satu kelompok. Nilai signifikansi $p < 0,001 < 0,05$ menunjukkan adanya pengaruh dari intervensi pemberian terapi warm compress terhadap intensitas nyeri dismenore.

Kompres hangat dapat memberikan rasa hangat pada daerah tertentu dengan menggunakan cairan atau alat yang menimbulkan hangat pada bagian tubuh yang memerlukan. Tindakan ini selain untuk melancarkan sirkulasi darah juga untuk menghilangkan rasa sakit. Suhu hangat dapat memperlebar pembuluh darah sehingga aliran darah dan suplai oksigen dapat lebih mudah mencapai daerah yang sakit serta membantu relaksasi dari otot dan mengurangi nyeri (Stevanya, 2017).

Pemberian kompres hangat pada perut seorang wanita yang mengalami nyeri haid, dapat meningkatkan relaksasi otot-otot dan mengurangi nyeri akibat spasme atau kekakuan serta memberikan rasa hangat. Selain itu prinsip kerja kompres hangat yaitu secara konduksi dimana terjadi perpindahan panas dari buli-buli panas ketubuh yang akan memberikan sinyal ke hipotalamus melalui sumsum tulang belakang.

Ketika reseptor yang peka terhadap panas pada hipotalamus di rangsang, system efektor mengeluarkan sinyal yang akan menyebabkan pelebaran/dilatasi pembuluh darah dan meninktakan metabolisme jaringan. Selain itu mengakibatkan peningkatan sirkulasi darah, menurunkan kekentalan darah dan penurunan ketegangan otot sehingga nyeri haid akan berkurang (Almasith et al., 2017).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Maidartati, dkk tentang Efektifitas Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri di Bandung memperoleh hasil bahwa terdapat perbedaan penurunan nyeri haid pre dan post pada remaja putri yang mengalami dismenore dengan kompres hangat selama 10 menit dengan suhu air 45°C . Sehingga terapi kompres hangat dapat menjadi salah satu cara yang efektif dan mudah dilakukan untuk mengurangi nyeri haid (Maidartati, dkk. 2018).

Hasil penelitian lain yang sejalan yaitu yang di lakukan oleh A.Ridha Al, dkk yang memperoleh hasil dengan nilai signifikan sebesar $0,011 < 0,05$ yang berarti ada pengaruh yang signifikan sesudah dilakukan terapi kompres air hangat terhadap penurunan nyeri dismenore (A. Ridha Al et al., 2021).

Menurut peneliti ada pengaruh terapi warm compress terhadap penurunan nyeri dismenore, hal ini di buktikan sebelum di berikan terapi warm compress paling banyak responden dengan intensitas nyeri sedang yaitu 8 (53,3%) responden sedangkan nyeri ringan sebanyak 7 (46,7%) responden dan sesudah di berikan terapi warm compress intensitas nyeri dismenore responden berubah menjadi tidak nyeri sebanyak 10 (66,7%) responden sedangkan nyeri sedang sebanyak 5 (33,3%) responden. Maka dapat di simpulkan bahwa terapi warm compress yang di lakukan selama 10 menit efektif terhadap penurunan intensitas nyeri dismenore.

Analisis Pengaruh Terapi Cold Compress Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore di SMA Wiyata Mandala Jember

Berdasarkan hasil yang di dapatkan pada kelompok Terapi Cold Compress menunjukkan hasil dengan nilai $p < 0,000 < 0,05$. Nilai signifikansi $p < 0,000 < 0,05$ menunjukkan adanya pengaruh dari intervensi pemberian terapi cold compress terhadap intensitas nyeri dismenore.

Kompres dingin merupakan suatu terap esl yang dapatl menurunkan prostaglandinl yang memperkuat lsensitivitas nyeri dan subkutan lain ada tempat cedera dengan menghambat proses inflamasi. Karena efek kompres dingin dapat menurunkan aliranl darah kel daerah tubuhl yang mengalamil cedera sehinggal memberi rasa nyaman dan menghilangkan rasa sakit pada bagian nyeril (Fransiska Seigo,dkk. 2018)

Kompres dingin dapat digunakan untuk mengurangi nyeri dismenore dan peradangan. Kompres dingin dapat dilakukan di dekat lokasi nyeri atau di sisi tubuh yang berlawanan tetapi berhubungan dengan lokasi nyeri (Sani, 2013).

Hal ini terkait dengan penelitian di lakukan oleh Faulus, D,I, dkk. Dengan judul “Perbandingan Tehnik Relaksasi Nafas Dalam dan Kompres Dingin Terhadap Penurunn Tingkat Nyeri Haid (Dismenore) Pada Mahasiswi” menunjukkan hasil penelitian bahwa kompres dingin dapat digunakan sebagai salah satu terapi nonfarmakologi untuk menurunkan tingkat nyeri dismenore. Terbukti dari hasil penelitiannya yang di lakukan menunjukan kompres dingin yang diberikan selama 5-10 menit lebih efektifl menurunkan tingkat nyeri dismenore di bandingkan melakukan tehnik relaksasi nafas dalam. (Faulus, D,I, dkk. 2018)

Hasil penelitian lain yang sejalan yaitu yang di lakukan oleh Melani Wahyuningsih menunjukkan hasil dari analisis skala nyeri dismenore sebelum dan sesudah kompres es di peroleh $p < 0,001 < 0,05$ yang artinya kompres dingin efektif menurunkan nyeri dismenore pada remaja putri. Hal ini menunjukan bahwa nyeri dismenore bisa diturunkan dengan menggunakan cara non farmakologi salah satunya dengan menggunakan kompres dingin selama 10-15 menit (Melania Wahyuningsih, 2021)

Menurut peneliti ada pengaruh terapi cold compress terhadap penurunan nyeri dismenore, hal ini di buktikan sebelum di berikan terapi cold compress paling banyak responden dengan intensitas nyeri sedang yaitu 10 (66,7%) responden sedangkan nyeri ringan sebanyak 5 (33,3%) responden dan sesudah di berikan terapi warm compress intensitas nyeri dismenore responden berubah menjadi tidak nyeri sebanyak 9 (60%) responden sedangkan nyeri sedang sebanyak 6 (40%) responden. Maka dapat di simpulkan bahwa terapi cold compress yang di lakukan selama 10 menit efektif terhadap penurunan intensitas nyeri dismenore.

Analisis Perbedaan Penurunan Nyeri Dismenore Pada Kelompok Intervensi Terapi Warm Compress dan Terapi Cold Compress di Sekolah Menengah Atas Wiyata Mandala Jember

Berdasarkan hasil analisis statistik dari Uji Mann-Whitney-Test pada kelompok terapi warm compress dan cold compress terlihat nilai signifikansi $p > 0,529 > 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan antara pemberian terapi warm compress dan terapi cold compress terhadap intensitas nyeri dismenore. Dan dapat disimpulkan bahwa kedua terapi ini sama – sama efektif dan tidak ada yang lebih efektif dalam penurunan skala nyeri dismenore.

Kompres hangat dapat memberikan rasa hangat pada daerah tertentu dengan menggunakan cairan atau alat yang menimbulkan hangat pada bagian tubuh yang memerlukan. Tindakan ini selain untuk melancarkan sirkulasi darah juga untuk menghilangkan rasa sakit. Suhu hangat dapat memperlebar pembuluh darah sehingga aliran

darah dan suplai oksigen dapat lebih mudah mencapai daerah yang sakit serta membantu relaksasi dari otot dan mengurangi nyeri (Stevanny, 2017).

Sedangkan Kompres dingin merupakan suatu terapi esl yang dapat menurunkan prostaglandin yang memperkuat sensitivitas nyeri dan subkutan lain pada tempat cedera dengan menghambat proses inflamasi. Karena efek kompres dingin dapat menurunkan aliran darah ke daerah tubuh yang mengalami cedera sehingga memberi rasa nyaman dan menghilangkan rasa sakit pada bagian nyeri (Fransiska Seigo et al., 2018).

Hal ini terkait dengan penelitian yang di lakukan oleh Mukhoirotin, dkk dalam judulnya tentang “ The Effectivity Of Cold Compress and Warm Compress to Intensity Level of Menstrual Pain (Dysmenorrhea) “ menunjukkan hasil bahwa setelah di berikan perlakuan tidak terdapat perbedaan intensitas nyeri haid yang signifikan pada kelompok kompres dingin dan kelompok kompres hangat. Yang artinya bahwa kompres dingin dan kompres hangat sama-sama efektif untuk mengurangi nyeri haid sehingga dapat di gunakan sebagai alternatif intervensi nonfarmakologi sebagai penanganan nyeri haid (Mukhoirotin et al., 2018).

Dari hasil pengamatan dan pengukuran peneliti setelah dilakukan intervensi terapi warm compress dan terapi cold compress, di peroleh hasil bahwa seluruh responden menunjukkan tingkatan nyeri yang di rasakan menggunakan Numeric Rating Scale (NRS). Sehingga dapat di simpulkan bahwa pemberian terapi warm compress dan terapi cold compress merupakan salah satu manajemen nyeri nonfarmakologi yang dapat membantu mengurangi nyeri dismenore pada remaja putri. Hal ini dikarenakan keduanya sama – sama mengeluarkan hormon endorphin yang dapat mengurangi nyeri serta sama-sama membantu relaksasi sehingga tidak ada perbedaan antara kedua terapi ini.

KESIMPULAN

Terapi warm compress dan terapi cold compress efektif terhadap penurunan intensitas nyeri dismenore di SMA Wiyata Mandala Jember. Tidak ada perbedaan yang signifikan antara efektifitas terapi warm compress dan terapi cold compress terhadap intensitas nyeri dismenore pada remaja putri di SMA Wiyata Mandala Jember dengan kata lain terapi warm compress sama efektifnya dengan terapi cold compress dalam menurunkan intensitas nyeri dismenore.

DAFTAR PUSTAKA

- Afiyanti, Y., & Pratiwi, A. (2016). Seksualitas dan Kesehatan Reproduksi Perempuan: Promosi, Permasalahan, dan Penanganannya dalam Pelayanan Kesehatan dan Keperawatan. PT Rajagrafindo Persada.
- Almasith YK, dkk (2017). The Difference of Menstrual Pain Reduction Between Warm Compress and Back Massage. *J Health Sci Prev.* 2017
- A.Ridho Al Shifa, dkk (2021). Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Di Mandrasah Aliyah DDI Mangkoso Kabupaten Barru. *Window Of Public Health Jurnal*, Vol 2 No. 2
- Aryasa, T. (2017). Penilaian Nyeri. Fakultas Kedokteran Universitas Udayana Denpasar Asmarani, A. (2020). Pengaruh Pemberian Kompres Air Hangat terhadap Penurunan Intesitas Dismenore Primer pada Mahasiswi AKBID Pondok Pesantren Assanadiyah Palembang. *Kampurui Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 2(2), 13–19.
- Bavil, dkk. (2016). Comparison of lifestyles of young women with and without primary dysmenorrhea. *Electronic Journal Physician.*
- Darmawan, D. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif (pertama; P. LatifaEd.)*. Bandung: Pt Remaja Rosdakarya.

- Fikriyah, u. (2017). Penerapan abdominal stretching exercise terhadap penurunan intensitas nyeri dysminhorea pada remaja putri di bpm hj nuryamah kutowinangun kabupaten kebumen.
- Haryono, R. (2016). *Siap Menghadapi Menstruasi & Menopause*. Gosyen Publishing. Yogyakarta
- Helwa, h. A. A. (2018). Prevalensi dismenore dan prediktor intensitas nyeri di antara mahasiswa perempuan palestina. 1–11.
- Himatu Mardiah Rosana. (2015b). *Ibadah Penuh Berkah Ketika Haid Nifas Datang*. Jakarta: Lembar Langit Indonesia.
- Indra, M. (2019). cara mudah memahami metode penelitian. yogyakarta.
- Ismalia, N. (2017). Hubungan Gaya Hidup Dengan Dismenore Primer Pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Lampung Angkatan 2015.
- Kaur, S., Sheoran, P., & Sarin, J. (2015). Assessment And Comparison of Dysmenorrhea in Terms of Severity of Pain and Utilization of NonSteroid Anti-Inflammatory Drugs among Unmarried and Married Women. *International Journal of Caring Sciences*, 8(3), 737–746.
- Maidartati., Sri Hayati & Afifah Permata Hasanah.(2018).Efektifitas Terapi Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Remaja di Bandung
- Nida, R, M. 2016. Jurnal Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Dismenorea Pada Responden Kelas XI SMK Muhammadiyah Watukelir Sukoharjo.
- Nikmatul, a. (2018). Pengaruh abdominal stretching terhadap perubahan nyeri dysminhorea primer pada remaja putri. 4(3), 119–123.
- Nugroho & Utama, (2014). Gambaran Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Tentang Dismenorea Di Kelas X Tata Kecantikan Kulit Smk 6 Yogyakarta.
- Nursalam. (2017). metodologi penelitian ilmu keperawatan. jakarta: Salemba Medika. Nursalam, (2020) *Metode Penelitian Ilmu Keperawatan*, ed. By Peni Puji Lestari, 5th edn Jakarta Selatan: Salemba Medika.)
- Pereda, n. (2015). *Urkessia*, vol. Vi, no. 1, november 2015 efektivitas paket pereda terhadap intensitas nyeri dismenore pada remaja di smp ni wayan kurnia widyawati, dkk. Negeri 1 simpur kabupaten hulu sungai selatan tahun. (november).
- Saadah, A. A., Setyarini, D. I., & Mardiyanti, T. (2017). *Asam jawa*. 3(2), 57–63. Sandu Siyoto. (2015). *Dasar Metodologi Penelitian*. yogyakarta: Literasi Media.
- Sani, A.T.K, Winarsih Fajriyah, N.N & Ratnawati (2013). Perbedaan Ektifitas Kompres Han gat Dan Dingin Terhadap Sekala Nyeri Pada Klien Gout Di Wilayah Kerja Puskesmas batang III. *Stikes Muhammadiyah Pekajangan*, 11.
- Seingo, F., Sudiwati, N. L. P. E., & Dewi, N. (2018). Pengaruh Kompres Dingin terhadap Penurunan Intensitas Nyeri pada Wanita yang Mengalami Dismenore di Rayon Ikabe Tlogomas. *Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 3(1).
- Simanjuntak, (2014). Gangguan Haid dan Siklusnya. Dalam: Prawirohardjo, Sarwono, Wiknjosastro, Hanifa. *Ilmu Kandungan*. Edisi ketiga. Jakarta: Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Siti Maimunah dkk, (2017). Perbandingan Efektivitas Kompres Hangat dan Kompres Dingin sebagai Terapi Non-Farmakologis Dismenore pada Remaja. Mahasiswa, Fakultas Kedokteran, Universitas Lampung
- Rahayu, A., Pertiwi, S., & Patimah, S. (2017). Pengaruh Endorphine Massage Terhadap Rasa Sakit Dismenore Pada Mahasiswi Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya Tahun 2017. *Jurnal Bidan "Midwife Journal,"* 3(2), 22–30.
- Purwaningsih, P. (2013). pengaruh senam disminore terhadap penurunan disminore pada re maja putri di desa sidoharjo kecamatan pati. 1(2), 118–123.
- Faulus Deby Irawan, Ni Luh Putu Eka Sudiwati, Novita Dewi. (2018). Perbandingan Tehnik Relaksasi Nafas Dalam Dan Kompres Dingin Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Haid (Dismenore) Pada Mahasiswi Di Asrama Sanggau Dan Ikatan Keluarga Belu Di Lanadungsari Kota Malang. *Nursing News*. Volume 3, Nomor I, 2018
- Rahima, Ammar Ulya. (2016). Faktor Risiko Dismenore Primer Pada Wanita Usia Subur Di Kelurahan Ploso Kecamatan Tambaksari Surabaya.