

Penerapan kompres hangat terhadap penurunan dismenore pada remaja putri

Dwi Apriani^{1*}, Septi Andriyanti²

¹Akademi Keperawatan Kesdam II/Sriwijaya

²STIKES Bhakti Husada Bengkulu

Korespondensi Penulis: Dwi Apriani. *Email: adwi.alzam.18@gmail.com

Abstract

Background: Dysmenorrhea is abdominal pain that comes from uterine cramps that occur during menstruation. Pain occurs at the same time as the onset of menstruation and lasts several hours to several days until it reaches the peak of pain. A warm compress can be done by adolescent women at home as an alternative to reduce pain due to dysmenorrhea.

Purpose: to determine the application of warm compresses to decrease dysmenorrhea in adolescent girls. The approach used by researchers in this study is a qualitative approach, where the results are not in the form of numbers. The samples used were two patients who experienced menstrual pain.

Method: observation and assessment of patients on Nn'A' and Nn'D' who experience dysmenorrhea, before and after being given warm compress therapy.

Results: this study indicate that after being given the application of a warm compress, the pain scale in case I Nn "A" from a pain scale of 4 to 3, and in case II Nn "D" from a scale of 4 to 3.

Conclusion: based on the results of this study, it shows that the application of warm compresses is effective for reducing pain scale with a diagnosis of dysmenorrhea.

Keywords: *Warm Compress; Dysmenorrhea; Young Women.*

Pendahuluan: Dismenore adalah nyeri perut yang berasal dari kram rahim yang terjadi selama haid. Rasa nyeri timbul bersamaan dengan permulaan haid dan berlangsung beberapa jam hingga beberapa hari hingga mencapai puncak nyeri. Kompres hangat dapat dilakukan sendiri oleh wanita remaja di rumah sebagai alternatif mengurangi nyeri akibat dismenore.

Tujuan: Untuk mengetahui penerapan kompres hangat terhadap penurunan dismenore pada remaja putri. Pendekatan yang digunakan peneliti dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif, dimana hasilnya tidak berbentuk angka-angka. Sampel yang digunakan adalah dua pasien yang mengalami nyeri haid.

Metode: Observasi dan pengkajian pasien pada Nn'A' dan Nn'D' yang mengalami Dismenore, sebelum dan sesudah diberi terapi kompres hangat.

Hasil: dari penelitian ini menunjukkan bahwa setelah diberikan penerapan kompres hangat, skala nyeri pada kasus I Nn."A" dari skala nyeri 4 menjadi 3, dan pada kasus II Nn."D" dari skala 4 menjadi 3.

Simpulan: Berdasarkan hasil penelitian hal ini menunjukkan bahwa penerapan kompres hangat efektif untuk menurunkan skala nyeri dengan diagnosa dismenore.

Kata Kunci: *Kompres Hangat; Dismenore; Remaja Putri.*

PENDAHULUAN

Dismenore atau nyeri haid merupakan salah satu keluhan yang paling sering dialami oleh wanita muda. Dismenore adalah nyeri menusuk yang terasa di perut bagian bawah ini terjadi karna ketidakseimbangan hormon progesteron, stress, dan aktivitas berlebih. Angka kejadian dismenore di dunia sangat tinggi lebih dari 50% wanita di setiap negara mengalami dismenore, kejadian dismenore dampaknya harus mendapatkan perhatian dan penanganan yang efektif (Pangesti, Lestari, & Riyanto, 2017).

Nyeri haid merupakan salah satu masalah yang paling sering terjadi lebih dari 50% wanita tidak mampu melakukan aktivitas harian 1 sampai 3 hari setiap bulannya dari sekitar 10% wanita. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi nyeri haid antara lain faktor kejiwaan, usia dan penyakit menahun. Dismenore tidak hanya menyebabkan gangguan aktivitas tapi juga fisik dan fisiologis (Rahmadhayanti, Afriyani, & Wulandari, 2017). Sebanyak 90% wanita mengalami dismenore atau nyeri haid pada wanita yang sedang

menstruasi (Marlina, 2018).

Di Indonesia angka kejadian dismenoreia sebesar 107.673 jiwa (64,25%), yang terdiri dari 59.671 jiwa (54,89%) mengalami dismenoreia primer dan 9.496 jiwa (9,36%) mengalami dismenoreia sekunder (Dhirah, & Sutami, 2019). Di Palembang khususnya, berdasarkan data dari dinkes kota kejadian nyeri haid sebesar 56%. Nyeri haid banyak terjadi dan ditemukan pada wanita remaja (Rahmadhayanti, Afriyani, & Wulandari, 2017).

Masa remaja merupakan masa peralihan dari pubertas ke dewasa atau proses tumbuh ke arah kematangan mental, emosional, sosial dan fisik. Pada masa remaja terjadi perubahan fisik yang pesat disertai dengan perubahan organ reproduksi (Rattu, Mayasari, Dusra, & Pelupessy, 2021). Melihat dampak dari nyeri haid tersebut dapat dikatakan bahwa nyeri haid merupakan salah satu problema dalam kehidupan remaja. Untuk mengatasi nyeri haid atau dismenore dapat dilakukan dengan melalui terapi farmakologis dan non farmakologis. Terapi farmakologis dengan cara pemberian obat analgesik dan anti inflamasi, sedangkan terapi non farmakologi dengan cara pemberian berupa kompres hangat. Penggunaan kompres hangat di area perut bertujuan untuk melebarkan pembuluh darah sehingga meningkatkan sirkulasi darah ke bagian nyeri.

Kompres hangat dapat dilakukan sendiri oleh wanita remaja di rumah sebagai alternatif mengurangi nyeri akibat dismenore, dari hasil yang didapatkan bahwa kompres hangat sangat berpengaruh dalam penurunan tingkat nyeri dismenore. Kompres hangat biasanya dilakukan dengan meletakkan botol kosong atau kantong tebal berisi air hangat yang di balut sebuah kain sehingga menghasilkan panas dari botol tersebut ke perut bawah. Pemberian kompres hangat pada wanita dengan dismenore dapat menimbulkan efek bagi rahim yakni, melunakkan ketegangan otot dinding rahim akibat kontraksi diritmik dan melebarkan pembuluh darah yang menyempit atau vasodilatasi sehingga oksigen akan mudah bersirkulasi. Berdasarkan studi pendahuluan dengan penyebaran kuesioner dismenore pada mahasiswa akper dari jumlah 268 remaja putri Di akper kesdam II/sriwijaya didapatkan 73 remaja putri di akper Kesdam II/Sriwijaya mengalami Dismenore. Karena selama ini

mahasiswa di akper selalu mengkonsumsi farmakologi seperti paracetamol untuk mengurangi dismenore.

Berdasarkan hasil penelitian tentang pengaruh pemberian kompres hangat terhadap penurunan intensitas nyeri dismenoreia pada remaja putri di SMAS Inshafuddin Banda Aceh maka dapat di simpulkan bahwa: dari 37 responden sebelum diberikan kompres hangat intensitas nyeri responden dalam skala 4,70, sesudah dilakukan kompres hangat terdapat penurunan intensitas nyeri responden dalam skala 0,70, dan terdapat efektivitas pemberian kompres air hangat terhadap penurunan intensitas nyeri dismenoreia pada remaja putri SMAS Inshafuddin Banda Aceh. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna sebelum dan setelah dilakukan terapi kompres hangat. Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh maka peneliti berkesimpulan bahwa ada pengaruh terapi kompres hangat terhadap dismenore pada remaja putri. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan pada tanggal 25 April – 10 Juni 2018 pada Mahasiswi tingkat 1 STIKES Mitra Adiguna Palembang, maka dapat disimpulkan Ada pengaruh yang signifikan terapi kompres hangat terhadap nyeri haid (dismenore) pada mahasiswi tingkat I STIKES Mitra Adiguna Palembang Tahun 2018 dengan nilai $p\text{ value} = 0,000 < \alpha (0,05)$ (Dewi, 2019).

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif, dimana pendekatan kualitatif adalah mekanisme kerja penelitian yang berpedoman penilaian subjektif nonstatistik atau nonmatematis, dimana ukuran nilai yang digunakan dalam penelitian ini bukanlah angka-angka skor, melainkan kategorisasi nilai atau kualitasnya. Subjek penelitian ini adalah dua responden yang mengalami dismenore dan akan diberikan penerapan kompres hangat untuk mengatasi nyeri menstruasi pada remaja putri dengan batas usia 18-20 Tahun di akper kesdam II/sriwijaya. Metode yang digunakan adalah observasi dan pengkajian pada Ny. "A" dan Nn. "D" yang mengalami dismenore, sebelum dan sesudah diberi terapi kompres hangat. Penelitian ini dilakukan dengan cara mengkaji responden untuk mengetahui skala nyeri menstruasi (Dismenore), data diambil secara langsung oleh

Dwi Apriani^{1*}, Septi Andriyanti²

¹Akademi Keperawatan Kesdam II/Sriwijaya

²STIKES Bhakti Husada Bengkulu

Korespondensi Penulis: Dwi Apriani. *Email: adwi.alzam.18@gmail.com

peneliti, sebelum melakukan penelitian peneliti akan meminta persetujuan responden menggunakan informed consent. Data yang didapatkan disajikan secara deskriptif.

HASIL

Kasus 1

Pengkajian kasus pertama pada Nn."A" berumur 18 tahun. Nn."A" merasakan Dismenore selalu pada saat menstruasi, dengan siklus teratur setiap bulannya, menstruasi terjadi paling lama 5 hari dan paling cepat 3 hari, derasnya menstruasi tidak deras dihari pertama, kemudian di hari ke 2 sampai hari ke 4 sangat deras dan dismenore terjadi di hari 1-2 saat awal menstruasi. Hasil data objektif didapatkan data TD 100/80mmHg, suhu 36°C, RR 22x/Menit. Nadi 90x/Menit, data subjektif responden mengeluh mengalami nyeri dan kram perut bagian bawah, sulit melakukan aktivitas dan nyeri kram seringkali terjadi akibat dismenore pada Nn."A" nyeri sudah tidak terasa pada hari ke 5. Setelah dilakukan pengkajian dengan memberikan lembar skala nyeri NRS, didapatkan tingkat nyeri pada Nn."A" yang mengalami dismenore pada hari ke-1 dengan skala 4 (skala nyeri sedang).

Kasus 2

Pengkajian kasus pertama pada Nn."D" berumur 18 tahun. Nn."D" merasakan dismenore selalu pada saat menstruasi, dengan siklus teratur setiap bulannya, menstruasi terjadi paling lama 7 hari dan paling cepat 5 hari, derasnya menstruasi deras dihari pertama, kemudian di hari ke 4 sampai hari ke 6 sangat deras dan dismenore terjadi di hari 1-2 saat awal menstruasi. Hasil data objektif didapatkan data TD 110/70mmHg, suhu 36°C, RR 20x/menit, nadi 97x/menit, data subjektif responden mengeluh mengalami nyeri dan kram perut bagian bawah, sulit melakukan aktivitas dan nyeri kram seringkali terjadi akibat dismenore pada Nn."D" nyeri sudah tidak terasa pada hari ke 6. Setelah dilakukan pengkajian dengan memberikan lembar skala nyeri NRS, didapatkan tingkat nyeri pada Nn."D" yang mengalami dismenore pada hari ke 1-2 dengan Skala 4 (skala nyeri sedang).

Diagnosa dan Intervensi

Hasil dari pengkajian responden 1 dan responden 2 didapatkan diagnosa utama yaitu nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisiologis ditandai dengan responden 1 mengatakan mengeluh nyeri pada bagian perut bawah saat menstruasi hari pertama, responden mengatakan tidak dapat melakukan aktivitas sehari-hari saat hari pertama menstruasi, sakitnya seperti ditusuk-tusuk dan responden 2 mengeluh ketika sedang menstruasi nyeri pada bagian perut bawah dan pinggang, sakitnya seperti ditusuk-tusuk, nyeri terasa terus-menerus pada hari pertama dan mengganggu proses pembelajaran.

Berdasarkan masalah keperawatan yang dialami klien yaitu Nn "A" dan Nn "D" dengan diagnosa yang sama yaitu nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisiologis ditandai dengan nyeri di bagian perut bawah dan pinggang, maka penulis merencanakan untuk mengajarkan penerapan latihan Penerapan Kompres Hangat Terhadap Penurunan Dismenore pada remaja putri yang dilakukan 2 kali pada saat dismenore, dengan tujuan diharapkan setelah dilakukan tindakan kompres hangat terhadap penurunan dismenore masalah nyeri berkurang, kemudian memberikan lembar observasi skala nyeri NRS kepada klien untuk mengetahui adakah perubahan tingkat nyeri sebelum dan sesudah dilakukan kompres hangat terhadap penurunan dismenore.

Implementasi Kasus

Kasus 1

Tindakan keperawatan untuk diagnosa keperawatan nyeri akut dikarenakan dismenore, sebelum melakukan penelitian, peneliti terlebih dahulu memberikan lembar informed consent (lembar persetujuan sebagai responden) sebagai persetujuan dalam keikutsertaan didalam penelitian. Pengkajian kasus pertama pada Nn."A" berumur 18 tahun. Nn."A" merasakan dismenore selalu pada saat menstruasi, dengan siklus teratur setiap bulannya menstruasi terjadi paling lama 5 hari dan paling cepat 3 hari, derasnya menstruasi tidak deras dihari pertama, kemudian di hari ke 2 sampai hari ke 4 sangat deras dan dismenore terjadi di hari 1-2 saat awal menstruasi. Hasil data objektif didapatkan data TD

Dwi Apriani¹*, Septi Andriyanti²

¹Akademi Keperawatan Kesdam II/Sriwijaya

²STIKES Bhakti Husada Bengkulu

Korespondensi Penulis: Dwi Apriani. *Email: adwi.alzam.18@gmail.com

Penerapan kompres hangat terhadap penurunan dismenore pada remaja putri

100/80mmHg, suhu 36°C, RR 22x/Menit. Nadi 90x/Menit, data subjektif klien mengeluh mengalami nyeri dan kram perut bagian bawah, sulit melakukan aktivitas dan nyeri kram seringkali terjadi akibat dismenore pada Nn."A" nyeri sudah tidak terasa pada hari ke 5. Setelah dilakukan pengkajian dengan memberikan lembar skala nyeri NRS, didapatkan tingkat nyeri pada Nn."A" yang mengalami dismenore pada hari ke-1 dengan Skala 4 (skala nyeri sedang).

Penerapan dilakukan pada hari yang sama pada tanggal 30 Mei 2022 dilakukan tindakan kompres hangat klien diminta untuk posisi supine, kemudian dilakukan penerapan kompres hangat, observasi setelah dilakukan penerapan kompres hangat didapatkan data nyeri dan kram perut di bagian bawah. Klien sudah sedikit berkurang skala nyeri yang dirasakan setelah dilakukan penerapan kompres hangat yaitu 4 (nyeri sedang). Penerapan hari ke 2 dilakukan pada tanggal 31 Mei 2022 klien kembali diposisikan supine kemudian dilakukan penerapan kompres hangat, observasi setelah dilakukan penerapan kompres hangat didapatkan nyeri dan kram perut bagian bawah sudah berkurang klien tampak rileks, skala nyeri yang dirasakan setelah dilakukan penerapan kompres hangat yaitu 3 (nyeri ringan).

Kasus 2

Tindakan keperawatan untuk diagnosa keperawatan nyeri akut dikarenakan dismenore, sebelum melakukan penelitian, peneliti terlebih dahulu memberikan lembar informed consent (lembar persetujuan sebagai responden) sebagai persetujuan dalam keikutsertaan di dalam penelitian. Pengkajian kasus kedua pada Nn."D" berumur 18 tahun. Nn."D" merasakan Dismenore selalu pada saat menstruasi, dengan siklus teratur setiap bulannya, menstruasi terjadi paling lama 7 hari dan paling cepat 5 hari, dasarnya menstruasi deras di hari pertama, kemudian di hari ke 4 sampai hari ke 6 sangat deras dan dismenore terjadi di hari 1-2 saat awal menstruasi. Hasil data objektif didapatkan data TD 110/70mmHg, suhu 36°C, RR 20x/Menit. Nadi 97x/Menit, data subjektif klien mengeluh mengalami nyeri dan kram perut bagian bawah, sulit melakukan aktivitas dan nyeri kram seringkali terjadi akibat dismenore pada Nn."D" nyeri sudah tidak terasa pada hari ke 6.

Setelah dilakukan pengkajian dengan memberikan lembar skala nyeri NRS, didapatkan tingkat nyeri pada Klien Nn."D" yang mengalami dismenore pada hari ke 1-2 dengan Skala 4 (skala nyeri sedang).

Penerapan dilakukan pada hari yang sama pada tanggal 31 Mei 2022 dilakukan tindakan kompres hangat klien diminta untuk posisi supine, kemudian dilakukan penerapan kompres hangat, observasi setelah dilakukan penerapan kompres hangat didapatkan data nyeri dan kram perut di bagian bawah. Klien sudah sedikit berkurang skala nyeri yang dirasakan setelah dilakukan penerapan kompres hangat yaitu 4 (nyeri sedang). Penerapan hari ke 2 dilakukan pada tanggal 01 Juni 2022 klien kembali diposisikan supine kemudian dilakukan penerapan kompres hangat, observasi setelah dilakukan penerapan kompres hangat didapatkan nyeri dan kram perut bagian bawah sudah berkurang klien tampak rileks, skala nyeri yang dirasakan setelah dilakukan penerapan kompres hangat yaitu 3 (nyeri ringan).

PEMBAHASAN

Peneliti melakukan pembahasan untuk mengetahui sejauh mana tindakan keperawatan kompres hangat yang dilakukan dan adanya perbedaan pada responden 1 dan responden 2 antara teori dan kenyataan yang ada di lapangan untuk mengurangi dismenore pada remaja putri di akper kesdam II/Sriwijaya. Pada saat di observasi di lapangan terdapat 73 mahasiswi remaja putri akper kesdam mengalami dismenore setiap bulannya.

Penelitian ini dilakukan dengan melakukan pengkajian awal sebelum melakukan implementasi keperawatan pada kedua responden didapatkan data, usia pada kedua responden berada pada rentang umur remaja akhir 18-21 tahun. Nyeri haid banyak terjadi dan ditemukan pada remaja putri, keluhan nyeri haid terbanyak antara usia 18-21 tahun. Kedua responden sama-sama merasakan nyeri sebelum dilakukan penerapan kompres hangat dengan skala 4 mengeluhkan nyeri di perut bagian bawah dan sulit melakukan aktivitas. Menstruasi adalah pendarahan berkala dari rahim yang dimulai sekitar 14 hari setelah ovulasi secara berkala karena luruhnya lapisan endometrium rahim. Kondisi ini terjadi karena tidak terjadi pembuahan sel telur oleh sperma, sehingga

Dwi Apriani^{1*}, Septi Andriyanti²

¹Akademi Keperawatan Kesdam II/Sriwijaya

²STIKES Bhakti Husada Bengkulu

Korespondensi Penulis: Dwi Apriani. *Email: adwi.alzam.18@gmail.com

Penerapan kompres hangat terhadap penurunan dismenore pada remaja putri

lapisan dinding rahim yang menebal (endometrium) sebagai persiapan kehamilan luruh (Marlina, 2018).

Pada penelitian ini didapatkan diagnosa keperawatan nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisiologis, pengertian dari nyeri akut adalah pengalaman sensorik atau emosional yang berkaitan dengan kerusakan jaringan aktual atau fungsional, dengan onset mendadak atau lambat dan berintensitas ringan hingga berat yang berlangsung kurang dari 3 bulan (Tim Pokja SDKI DPP PPNI, 2019). Nyeri haid merupakan salah satu masalah yang paling sering terjadi lebih dari 50% wanita tidak mampu melakukan aktivitas harian 1 sampai 3 hari setiap bulannya dari sekitar 10% wanita. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi nyeri haid antara lain faktor kejiwaan, usia dan penyakit menahun. Dismenore tidak hanya menyebabkan gangguan aktivitas tapi juga fisik dan fisiologis (Rahmadhayanti, Afriyani, & Wulandari, 2017).

Intervensi yang akan dilakukan pada kedua responden tersebut adalah tindakan keperawatan komplementer yaitu teknik kompres hangat terhadap penurunan dismenore. Salah satu cara yang bisa dilakukan untuk mengatasi dismenore (nyeri haid) yaitu dengan melakukan kompres hangat. Kompres hangat dilakukan untuk memenuhi kebutuhan rasa nyaman, mengurangi atau membebaskan nyeri, mengurangi atau mencegah spasme otot dan memberikan rasa hangat pada daerah perut (Dewi, 2019). Terdapat berbagai macam metode alternatif untuk mengatasi dismenore yaitu metode farmakologis dan non farmakologis. Metode farmakologi seperti analgesik dapat digunakan dalam mengatasi nyeri, untuk metode non farmakologi salah satunya adalah kompres hangat. Kompres hangat merupakan pemanfaatan suhu hangat dengan terapi kompres berupa metode pemanfaatan konduksi suhu, kompres hangat memberikan efek relaksasi, vasodilatasi pembuluh darah, sehingga oksigen dapat lebih banyak terserap pada jaringan tersebut yang dibuktikan dengan berkurangnya dismenore dengan kompres hangat. Pada penelitian ini dilakukan kompres hangat selama 30 menit sebanyak 2 kali dengan suhu 40°C dalam kantong karet air yang diletakan di atas bagian suprapubik dan perut bagian bawah atau area nyeri (Marlina, 2018).

Salah satu tindakan yang dapat diberikan pada kedua responden dengan dismenore yaitu pemberian teknik kompres hangat, sebelum tindakan diberikan penelitian mengukur skala nyeri dengan NRS. Diharapkan pertama sebelum dilakukan penerapan kompres hangat skala yang dirasakan yaitu 4, setelah dilakukan penerapan kompres hangat selama 30 menit nyeri 4 berkurang menjadi 3, dihari kedua dilakukan kembali penerapan kompres hangat skala nyeri sudah turun menjadi 3. Pada Nn."A" dihari pertama sebelum dilakukan penerapan kompres hangat skala yang dirasakan klien yaitu 4, hal yang sama juga dilakukan pada Nn."D" dilakukan penerapan kompres hangat dihari pertama dilakukan selama 30 menit nyeri 4 berkurang menjadi 3. Terapi nonfarmakologi dengan kompres hangat adalah terapi komplementer yang sederhana bagi remaja putri yang mengalami dismenore. Kompres hangat dapat dilakukan sendiri oleh remaja putri di rumah sebagai alternatif mengurangi nyeri akibat dismenore (Pangesti, Lestari, & Riyanto 2017). Kompres hangat akan memberikan efek bagi rahim dari konduksi kalor yakni, melunakkan ketegangan otot dinding rahim akibat kontraksi disritmik tadi dan melebarkan pembuluh darah yang menyempit atau vasodilatasi pembuluh darah sehingga oksigen akan mudah bersirkulasi. Dengan demikian darah menstruasi akan mudah keluar di ikuti penurunan kadar konsentrasi prostaglandin, sehingga nyeri haid akan berkurang (Pangesti RH, Lestari GI, Riyanto R, 2017).

SIMPULAN

Setelah dilakukan penelitian pada responden Nn. "A" dan Nn. "D" dengan implementasi keperawatan penerapan kompres hangat pada klien dismenore. Dari hasil pengkajian didapatkan data pada Nn."A" dan Nn."D" sama-sama mengalami dismenore dengan nyeri 4 yaitu sedang. Diagnosa keperawatan yang di dapat pada kedua responden tersebut adalah nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisiologis. Intervensi keperawatan yang dibuat penulis untuk menyelesaikan masalah pada kasus tersebut dengan dilakukan penerapan kompres hangat dengan baik sesuai kebutuhan pada responden. Implementasi keperawatan yang dilakukan penulis yaitu memberikan penerapan kompres hangat untuk menurunkan nyeri,

Dwi Apriani^{1*}, Septi Andriyanti²

¹Akademi Keperawatan Kesdam II/Sriwijaya

²STIKES Bhakti Husada Bengkulu

Korespondensi Penulis: Dwi Apriani. *Email: adwi.alzam.18@gmail.com

Penerapan kompres hangat terhadap penurunan dismenore pada remaja putri

penulis melakukan terapi sesuai dengan SOP. Evaluasi keperawatan setelah diberikan penerapan kompres hangat, skala nyeri pada responden Nn."A" dari skala nyeri 4 menjadi 3, dan pada responden Nn."D" dari skala 4 menjadi 3. Berdasarkan hasil penelitian hal ini menunjukkan bahwa penerapan kompres hangat efektif untuk menurunkan skala nyeri dengan diagnosa dismenore.

DAFTAR PUSTAKA

- Dewi, B. P. (2019). Pengaruh TerapiKompres Hangat Terhadap Nyeri Haid (Dismenorea). J IPTEKS Terap Res Appl Sci Educ. Available from:<http://prosiding.stikesmitraadiguna.ac.id/index.php/PSNMA/article/view/4>.
- Dhirah, U. H., Sutami, A. N. (2019). Efektifitas PemberianKompres Hangat Terhadap Penurunan IntensitasDismenorea Pada RemajaPutri Di SMAS Inshafuddin Banda Aceh Effectiveness Of Giving Warm Compress To Decreasing The Intensity Of Dismenorea In Adolescent Teens In Inshafuddin BandaAceh Pr. J Healthc Technol Med. Available from:<http://jurnal.uui.ac.id/index.php/JHTM/article/view/457>.
- Marlina, E. D. (2018). Pengaruh pemberian kompres hangat terhadap penurunan kecemasan dan nyeri selama kala I fase aktif persalinan. J Ilm Bidan. Available from:<https://ibi.or.id/journal/index.php/jib/article/view/49>
- Pangesti, R. H., Lestari, G. I., & Riyanto, R. (2017). Pengurangan Nyeri Dismenore Primer pada Remaja Putri dengan Kompres Hangat. J Kesehatan Metro Sai Wawai.
- Rahmadhayanti, E., Afriyani, R., & Wulandari, A. (2017). Pengaruh Kompres Hangat terhadap Penurunan Derajat Nyeri Haid pada Remaja Putri di SMA Karya Ibu Palembang. J Kesehatan.
- Rattu, O. S., Mayasari, W., Dusra, E., & Pelupessy, A. (2021). Pengaruh terapi kompres hangat terhadap dismenore padaremaja putri di kepulauan kelang. TRIK-Tunas-TUnas Ris Kesehatan. Available from:<http://2trik.jurnalelektronik.com/index.php/2trik/article/view/2trik11204>
- Tim Pokja SDKI DPP PPNI. (2019, October). Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia: Definisi dan Indikator Diagnostik. EGC.

Dwi Apriani¹*, Septi Andriyanti²

¹Akademi Keperawatan Kesdam II/Sriwijaya

²STIKES Bhakti Husada Bengkulu

Korespondensi Penulis: Dwi Apriani. *Email: adwi.alzam.18@gmail.com