

**PENGARUH PEMBERIAN KOMPRES AIR HANGAT
TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI
DISMENOREA PADA MAHASISWI PROGRAM
STUDI D-111 KEBIDANAN UNIVERSITAS
PASIR PENGARAIAN**

KARYA TULIS ILMIAH

Disusun Untuk Memenuhi Syarat Memperoleh Gelar
Ahli Madya Kebidanan Pada Program Studi D-III Kebidanan
Universitas Pasir Pengaraian



Oleh :

YENI SAFITRI
NIM.1600010

**PROGRAM STUDI D-III KEBIDANAN
UNIVERSITAS PASIR PENGARAIAN
TAHUN 2019**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Karya Tulis Ilmiah :
Nama : Yeni Safitri
Judul : Pengaruh Kompres Air Hangat Terhadap Penurunan
Intensitas Dismenorea Pada Mahasiswi Program Studi
D-III Kebidanan Universitas Pasir Pengaraian
Nim : 1600010

Karya Tulis Ilmiah ini telah diperiksa, disetujui, dan dinyatakan memenuhi syarat untuk diseminarkan dihadapan Tim Penguji Karya Tulis Ilmiah Program Studi D III Kebidanan Universitas Pasir Pengaraian.

Pasir Pengaraian, Maret 2019

Menyetujui

Pembimbing



(Ns. Romy Wahyuny, S.Kep, M.Kes)
NIDN.1017068404

HALAMAN PENGESAHAN

Karya Tulis Ilmiah dengan judul

Pengaruh Kompres Air Hangat Terhadap Penurunan Intensitas
Dismenorea Pada Mahasiswi Program Studi D-III
Kebidanan Universitas Pasir Pengaraian

Yang dipersiapkan dan dipertahankan oleh:

YENI SAFITRI
NIM: 1600010

Telah diuji dan dipertahankan di hadapan Tim Penguji Karya Tulis Ilmiah


Pada tanggal Maret 2019 dan

Dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diterima


Ketua Penguji


Ns. Romy Wahyuny, S.Kep. M.Kes
NIDN.1017068404

Penguji I


Heny Sepduwiana, M.Kes
NIDN. 8879250017

penguji II


Eka Yuli Handayani, M.kes
NIDN.1024098801

Pasir Pengaraian, Maret 2019
Ketua program studi D III kebidanan
Universitas Pasir Pengaraian


Rika Herawati, SST, M.Kes
NIDK : 8878260017

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Nama Lengkap : Yeni Safitri
Nim : 1600010
Tempat/tanggal lahir : Tobat, 15 April 1997
Agama : Islam
Jumlah Saudara : 4 orang, anak ke 1 (Pertama)
Alamat Rumah :Tobat, Desa Tambusai Timur Kecamatan Tambusai
Alamat email : yenisafitri15497@gmail.com
Riwayat Pendidikan : 1. SD N 005 Tambusai, lulus tahun 2010
2. SMP N 5 Tambusai, lulus tahun 2013
3. SMA N 2 Tambusai, lulus tahun 2016

PROGRAM STUDI DIII KEBIDANAN
UNIVERSITAS PASIR PENGARAIAN
Karya Tulis Ilmiah, Maret 2019

YENI SAFITRI

Pengaruh Kompres Air Hangat Terhadap Penurunan Intensitas Dismenorea Pada Mahasiswi Program Studi D-III Kebidanan Universitas Pasir Pengaraian

xi+ 43 halaman, 5 tabel, 1 gambar, 5 lampiran

ABSTRAK

Dismenorea adalah rasa nyeri yang sangat hebat yang dirasakan di perut bagian bawah, menjalar ke punggung dan tungkai sehingga mengganggu aktivitas sehari-hari.. Di Program Studi D-III Kebidanan Universitas Pasir Pengaraian terdapat 30 orang mahasiswi yang mengalami dismenorea. Salah satu cara untuk menangani dismenorea adalah dengan menggunakan kompres air hangat. Tujuan penelitian Untuk mengidentifikasi pengaruh kompres air hangat terhadap penurunan intensita Dismenorea pada mahasiswi Program Studi D-III Kebidanan Universitas Pasir Pengaraian. Metode penelitian ini adalah kuantitatif analitik dengan Pre Eksprimen rancangan *One Group Pretest – Posttest Desain*. Cara pengambilan sampel dilakukan dengan *Total sampling* dengan jumlah sampel 30 orang mahasiswi yang mengalami dismenorea dan belum pernah menggunakan kompres air hangat untuk meredakan dismenorea tersebut serta belum meminum obat analgetik saat penelitian dilakukan. Pengumpulan data dilakukan dengan wawancara terpimpin menggunakan instrumen lembar kuisioner. Analisa data penelitian adalah analisa univariat dan analisa bivariat dengan uji T dependen. Hasil penelitian di peroleh hasil uji statistik nilai *P value = 0,001*. Terdapat perubahan yang signifikan sebesar 0,001 ($< 0,05$). Kesimpulan dari penelitian ini adalah adanya pengaruh kompres air hangat terhadap penurunan intensitas dismenorea pada mahasiswi Program studi D-III Kebidanan Universitas Pasir Pengaraian”.

Daftar Pustaka : 15 (2011-2018)
Kata Kunci : Kompres Air Hangat, Intensitas Disminorea

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji syukur kehadirat Allah SWT atas limpahan rahmat dan hidayah-Nya sehingga Proposal Karya Tulis Ilmiah dengan judul:“ Pengaruh Kompres Air Hangat Terhadap Penurunan Intensitas Dismenorea Pada Mahasiswi Program Studi D-III Kebidanan Universitas Pasir Pengaraian” ini akhirnya dapat diselesaikan dengan baik.

Proposal ini merupakan langkah awal dalam penyelesaian Tugas Akhir. Proposal ini berisi prosedur dalam penelitian yang akan dilaksanakan untuk penyusunan Tugas Akhir Karya Tulis Ilmiah. Proposal ini diharapkan dapat menjadi panduan dalam menyusun Karya Tulis Ilmiah.

Penulis menyadari bahwa tanpa bantuan dan dukungan dari berbagai pihak Proposal Karya Tulis Ilmiah ini tidak akan dapat diselesaikan dengan baik. Oleh karena itu penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada :

1. Dr. Adolf Bastian, M. Pd selaku Rektor Universitas Pasir Pengaraian.
2. Rivi Antoni M. Pd selaku Wakil Rektor I Universitas Pasir Pengaraian.
3. Khairul Fahmi, MT, selaku Wakil Rektor II Universitas Pasir Pengaraian
4. Rika Herawati, SST,M.kes selaku Ka. Prodi D-III Kebidanan Universitas Pasir sekaligus Penguji 2 yang telah bersedia memberikan petunjuk dan bimbingan kepada penulis, dan telah mengizinkan peneliti untuk melakukan peneltian di lingkungan Program Studi tersebut.
5. Ns. Romy Wahyuny, S. Kep. selaku pembimbing yang telah meluangkan waktu untuk memberikan petunjuk dan bimbingan kepada penulis.

6. Heny Sepduwiana, M.Kes selaku penguji I yang telah bersedia memberikan petunjuk dan bimbingan kepada penulis.
7. Seluruh Dosen dan Staf Prodi D-III Kebidanan Universitas Pasir Pengaraian Kabupaten Rokan Hulu.
8. Kedua orang tua tercinta, yang selalu memberikan semangat dan do'a dalam menyelesaikan proposal Karya Tulis Ilmiah ini.
9. Mahasiswi Prodi D-III Kebidanan Universitas Pasir Pengaraian yang telah bersedia untuk bekerja sama dalam penelitian ini.

Mengingat Proposal ini masih jauh dari kata sempurna, maka demi kesempurnaan proposal ini penulis berharap masukan, kritik maupun saran sehingga dapat menjaga kesempurnaan proposal ini.

Pasir Pengaraian, Maret 2019

Peneliti

DAFTAR ISI

Halaman Judul	i
Halaman Persetujuan Pembimbing.....	ii
Halaman Pengesahan Penguji dan Ketua Program Studi	iii
Kata Pengantar	iv
Daftar Isi	vi
Daftar Tabel.....	vii
Daftar Gambar	vii
Daftar Lampiran	ix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	5
BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN.....	7
A. Tinjauan Teori	7
B. Kerangka Konsep	16
C. Hipotesa.....	16
BAB III METODE PENELITIAN	18
A. Jenis dan Desain Penelitian	18
B. Lokasi dan Waktu Penelitian	19
C. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling.....	19
D. Definisi Operasional.....	19
E. Instrument/Alat Penelitian	20
F. Metode Pengumpulan Data	21
G. Metode Pengolahan dan Analisa data	21
H. Etika Penelitian	23
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	24
A. Hasil Penelitian	24
B. Pembahasan.....	26
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	30
B. Saran.....	31
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Definisi Operasional.....	20
Tabel 4.1	Distribusi Rata-Rata Umur Responden Di Program Studi D-III Kebidanan Universitas Pasir Pengaraian.....	24
Tabel 4.2	Distribusi Frekuensi Intensitas Nyeri Dismenorea Responden Sebelum Pemberian Kompres Air Hangat Di Program Studi D-III Kebidanan Universitas Pasir Pengaraian (<i>pre test</i>)	24
Tabel 4.3	Distribusi Frekuensi Intensitas Nyeri Dismenorea Responden Setelah Pemberian Kompres Air Hangat Di Program Studi D-III Kebidanan Universitas Pasir Pengaraian (<i>post test</i>)	25
Tabel 4.4	Perbedaan Frekuensi Skala Dismenorea Sebelum Dan Setelah Pemberian Kompres Air Hangat Di Program Studi D-III Kebidanan Universitas Pasir Pengaraian.....	26

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Konsep Penelitian	16
---	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran I	: Surat Izin Penelitian dari Universitas Pasir Pengaraian	34
Lampiran II	: Surat Izin Dari Tempat Penelitian	35
Lampiran III	: Surat Sudah Selesai Melakukan Penelitian	36
Lampiran IV	: Lembar Informed Consent Kesiediaan Menjadi Responden.....	37
Lampiran V	: Lembar Kuisioner	38
Lampiran VI	: Master Tabel.....	40
Lampiran VII	: Tabel Analisa Data	41
Lampiran VIII	: Lembar Konsultasi	43

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja atau masa pubertas merupakan masa awal pematangan seksual, suatu periode dimana seorang anak mengalami perubahan fisik, hormonal, dan seksual yang mampu mengadakan proses reproduksi. Pada anak perempuan, masa pubertas terjadi pada usia 9 - 16 tahun. Salah satu ciri masa pubertas adalah mulai terjadinya haid atau menstruasi (Yovita, 2016)

Haid atau menstruasi adalah proses pelepasan dinding rahim yang disertai dengan perdarahan yang terjadi secara berulang setiap bulan, kecuali pada saat terjadi kehamilan pada seorang perempuan. Pada saat haid, biasanya perempuan akan mengalami berbagai gangguan haid baik gangguan ringan maupun yang sangat berat misalnya sakit pada kepala, panggul, punggung, paha, perut bagian bawah. Tidak jarang disertai dengan mual, muntah diare, pusing, letih dan lemas, bahkan pingsan (Yovita,2016).

Dismenorea adalah rasa nyeri yang sangat hebat yang dirasakan di perut bagian bawah, menjalar ke punggung dan tungkai baik secara hilang timbul maupun terus-menerus ada selama menstruasi dan mengganggu aktivitas sehari-hari. Rasa nyeri tersebut berasal dari kram rahim dan terjadi selama menstruasi (Manan, 2016). Sedangkan menurut Yovita (2016), selain faktor keturunan dan faktor psikis zat kimia yang bernama *prostaglandin* juga dapat meningkatkan nyeri haid.

Menurut Rohma (2016) angka kejadian dismenorea di dunia sangat besar. Rata - rata lebih dari 50% perempuan di setiap dunia mengalaminya. Dalam studi epidemiologi pada populasi remaja berusia (12-17) di Amerika Serikat, prevalensi Dismenorea 59,7% dari mereka yang mengalami nyeri. 12% berat, 37% sedang, dan 49% ringan. Studi ini juga melaporkan bahwa dismenorea menyebabkan 14% remaja putri sering tidak masuk sekolah. Penelitian di Firat University, Turki menemukan dari 1266 mahasiswi, 45,5% merasakan nyeri di setiap haid, 42,5% kadang-kadang nyeri, dan 12,2% tidak mengalami nyeri. Dan mahasiswi yang mengalami dismenorea menggunakan terapi menggunakan obat analgesik. Sedangkan di Indonesia perempuan yang mengalami dismenorea tidak melaporkan atau berkunjung ke dokter. Bisa dikatakan 90% perempuan Indonesia pernah mengalami dismenorea (Anurogo, 2011).

Dismenorea yang dialami saat menstruasi sangat menyiksa dan membuat tidak nyaman. Oleh karena itu, nyeri menstruasi harus ditangani secara bijaksana agar tidak mengganggu kesehatan secara keseluruhan. Banyak cara untuk mengatasi dan mengurangi nyeri dismenorea, baik itu dengan cara farmakologi maupun nonfarmakologi. Penanganan yang dilakukan dengan cara farmakologi adalah dengan menggunakan obat-obatan secara berkala. Namun, obat-obatan kimia yang digunakan secara terus-menerus akan menimbulkan dampak negatif bagi kesehatan. Selain itu yang paling parah dampak mental psikologis yang membuat penderitanya tersugesti dan tidak bisa melepaskan diri dari obat - obatan. Sedangkan tindakan secara nonfarmakologis adalah tindakan untuk

mengurangi dismenorea tanpa menggunakan obat-obatan kimia. Seperti teknik nafas dalam, olahraga, pijatan, aromaterapi, dan pemberian kompres air hangat yang pengaruhnya akan langsung meredakan nyeri. Cara nya adalah dengan menempelkan handuk panas atau botol yang berisi air panas di perut dan punggung bawah. Cara tersebut selain terhindar dari efek samping obat-obatan kimia juga memiliki keuntungan, yaitu murah dan mudah dilakukan atau diterapkan dimana saja termasuk dirumah. (Anurogo, 2011).

Berdasarkan penelitian Diana (2018) tentang pengaruh kompres air hangat terhadap intensitas nyeri disminorea pada remaja di Dusun Randusari Desa Argomulyo Cangkringan Sleman Yogyakartadiperoleh sebagian besar hasil sampel penelitian menyatakan bahwa setelah pemberian terapi kompres air hangat merasakan adanya penurunan nyeri haid. Penelitian yang dilakukan oleh Rofiqoh (2017) juga menemukan bahwa ada pengaruh terapi kompres air hangat terhadap penurunan intensitas nyeri dismenorea pada Mahasiswi Stikes Jenderal Achmad Yani Yogyakarta. Dan membuktikan bahwa selain memberikan rasa hangat untuk memenuhi kebutuhan rasa nyaman kompres air hangat juga mampu mengurangi atau membebaskan nyeri pada dismenorea.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan oleh peneliti pada bulan September 2018, terhadap 10 orang mahasiswi Program Studi D-III Kebidanan Universitas Pasir Pengaraian didapatkan bahwa 8 orang mengalami dismenorea, 2 orang tidak mengalami dismenorea, 3 orang merasakan dismenorea pada hari pertama menstruasi, 6 orang mengatakan nyeri perut sampai pinggang bawah, 3 orang merasakan sakit pada payudara. Mereka

mengatakan jika mengalami dismenorea perkuliahan sedikit terganggu atau aktivitas lainnya karena harus istirahat. Mahasiswi yang diwawancara oleh peneliti juga mengatakan belum pernah mencoba melakukan kompres air hangat pada perut ataupun pada pinggang bawah saat nyeri menstruasi.

Mengingat pentingnya bagi remaja putri untuk mengetahui informasi tentang cara penanganan rasa sakit pada saat menstruasi dan berdasarkan data di atas dan banyaknya remaja yang menggunakan obat analgetik untuk menghilangkan dismenorea maka penulis tertarik untuk mengetahui lebih jauh lagi pengaruh kompres air hangat terhadap penurunan intensitas Dismenorea pada Mahasiswi Program Studi D-III Kebidanan Universitas Pasir Pengaraian.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dalam latar belakang masalah diatas maka rumusan masalah penelitian ini adalah” apakah ada pengaruh kompres air hangat terhadap penurunan intensitas nyeri Dismenorea pada Mahasiswi Program Studi D-IIIKebidanan Universitas Pasir Pengaraian?”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengidentifikasi pengaruh kompres air hangat terhadap penurunan intensitas nyeri Dismenorea pada mahasiswi Program Studi D-III Kebidanan Universitas Pasir Pengaraian.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui intensitas dismenorea sebelum dilakukan kompres air hangat pada mahasiswi Program Studi D-III Kebidanan Universitas Pasir Pengaraian.
- b. Untuk mengetahui intensitas dismenorea setelah dilakukan kompres air hangat pada mahasiswi Program Studi D-III Kebidanan Universitas Pasir Pengaraian.
- c. Untuk mengetahui pengaruh kompres air hangat terhadap penurunan intensitas dismenorea pada mahasiswi prodi D-III Kebidanan Universitas Pasir Pengaraian.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Program Studi D-III Kebidanan Universitas Pasir Pengaraian
Memberikan informasi, masukan untuk kegiatan proses pembelajaran mengenai kompres air hangat terhadap penurunan intensitas nyeri dismenorea.
2. Bagi Mahasiswi Program Studi D-III Kebidanan Universitas Pasir Pengaraian
Mengetahui serta menambah ilmu dan wawasan tentang pengaruh kompres air hangat terhadap penurunan intensitas nyeri dismenorea.
3. Bagi peneliti
Mengetahui pengaruh kompres air hangat terhadap penurunan intensitas nyeri dismenorea pada mahasiswi Program Studi D-III Kebidanan Universitas Pasir Pengaraian.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat digunakan sebagai referensi untuk melakukan penelitian lebih lanjut dengan desain yang berbeda dan sampel yang lebih banyak.

BAB II

TINJAUAN KEPUSTAKAAN

A. Tinjauan Teori

1. Dismenorea

Secara etimologi, Dismenorea berasal dari kata dalam bahasa Yunani Kuno(Greek). Kata tersebut berasal dari kata *dys* yang berarti sulit,nyeri, abnormal; *meno* yang berarti bulan;dan *rrhea* yang berartialiran atau arus. Dengan demikian, secara singkat dismenorea dapat didefenisikan sebagai aliran menstruasi yang mengalami nyeri (Anurogo,2011). Sedangkan menurut Manan (2016) dismenorea adalah rasa nyeri hebat yang dirasakan di perut, yang berasal dari kram rahim dan terjadi selama menstruasi. Sehingga tidak bisa beraktivitas secara normal dan memerlukan obat dan penanganan khusus(Anurogo,2011).

a. Klasifikasi dismenorea

Menurut Yovita(2016) dismenorea diklasifikasikan menjadi dua jenis, yaitu:

1) Dismenorea Primer

Dismenorea primer adalah dismenorea yang tidak ditemukan penyebab yang mendasarinya. Dismenorea primer umumnya timbul pada tahun pertama setelah menstruasi pertama(Anurogo,2011). Nyeri pada dismenorea primer berasal dari kontraksi rahim yang dirangsang oleh *Prostaglandin*, mirip pada wanita hamil yang mendapatkan suntikan prostaglandin untuk merangsang

persalinan. Nyeri tersebut semakin hebat, ketika bekuan atau potongan jaringan dari lapisan rahim melewati *servix* (leher rahim). Terasa sejenak sebelum haid dan akan mereda 24 jam setelah perdarahan keluar. Upaya penyembuhan dismenorea primer masih belum memuaskan. Beberapa obat penghilang rasa sakit seperti aspirin dan fenasetin dapat digunakan sebagai pertolongan pertama. Pemberian diatermia diperut bawah, atau kompres es memberikan kenyamanan pada penderita (Yovita, 2016).

Menurut Anurogo (2011) dismenorea primer kini telah dihubungkan faktor tingkah laku dan psikologis. Meskipun faktor-faktor ini belum sepenuhnya diterima sebagai kausatif, tetapi dapat dipertimbangkan jika pengobatan secara medis gagal. Sedangkan menurut Manan (2016) dismenorea primer akan hilang seiring pertambahan umur dan kehamilan. Kondisi tersebut diduga dikarenakan adanya kemunduran saraf rahim akibat penuaan, serta hilangnya sebagian saraf pada akhir kehamilan.

2) Dismenorea sekunder

Dismenorea sekunder didefinisikan sebagai nyeri haid akibat anatomi atau patologi pelvis makroskopis, seperti yang dialami oleh perempuan dengan *endometritis* atau radang pelvis kronis. Kondisi ini paling sering dialami oleh perempuan berusia 20-30 tahun (Anurogo, 2011). Menurut Manan (2016) dismenorea sekunder lebih jarang ditemukan, dan dialami oleh 25% wanita yang

mengalami dismenorea. Dismenorea sekunder seringkali mulai timbul pada usia 20 tahun. Penyebab terjadinya dismenorea sekunder adalah *Endometriosis*(keadaan dimana jaringan endometrium berada di luar rahim), *Fibroid*, *Adenomiosis*(bentuk endometriosis yang *invasive*), peradangan tuba falopii, perlengketan abnormal antarorgan di dalam perut, serta pemakaian IUD dan lain -lain. Hampir semua proses apapun yang mempengaruhi bagian organ panggul yang lunak mengakibatkan nyeri pelvis siklik. Menurut Yovita(2016) dismenorea sekunder akan sembuh setelah penyakit organik mendasarinya disembuhkan. Misalnya pemberian antibiotika untuk kasus infeksi panggul atau pengangkatan tumor rahim.

b. Gejala Dismenorea

Dismenorea menyebabkan rasa nyeri pada perut bagian bawah, yang bisa menjalar ke punggung bagian bawah dan tungkai. Nyeri dirasakan sebagai kram yang hilang timbul atau sebagai nyeri tumpul yang terus-menerus ada. Biasanya, rasa nyeri mulai timbul sesaat sebelum atau selama menstruasi. Dan, rasa nyeri mencapai puncaknya dalam waktu 24 jam, namun setelah 2 hari akan menghilang. Dismenorea juga bisa disertai sakit kepala, mual, sembelit, diare, serta sering buang air kecil. Terkadang, penderita dapat pula muntah (Manan, 2016). Menurut Rohma (2016), nyeri dismenorea dapat dibagi menjadi 4 tingkatan berdasarkan tingkat keparahannya yaitu :

- 1) Derajat 0 = tanpa rasa nyeri dan aktifitas sehari-hari tidak terpengaruh
- 2) Derajat 1 = nyeri ringan dan memerlukan obat rasa nyeri seperti paracetamol, antalgin, namun aktifitas sehari – hari jarang terpengaruh
- 3) Derajat 2 = nyeri sedang dan tertolong dengan obat penghilang nyeri tetapi mengganggu aktifitas sehari-hari
- 4) Derajat 3 = nyeri sangat berat dan tidak berkurang walaupun telah mengkonsumsi obat dan tidak mampu melakukan aktifitas kasus ini harus diatasi segera dengan berobat ke dokter.

Menurut Anurogo (2011), adapun ciri-ciri khas Dismenorea primer yaitu:

- 1) Onset dalam 6-12 bulan setelah haid pertama
- 2) Nyeri pelvis atau perut bawah dimulai dengan onset haid dan berakhir selama 8 – 72 jam
- 3) Nyeri punggung
- 4) Nyeri paha di medial atau anterior
- 5) Sakit kepala
- 6) Diare
- 7) Nausea(mual)
- 8) Vomiting(muntah)

Ciri-ciri khas dismenorea sekunder yaitu :

- 1) Onset pada usia sekitar 20-30 tahun, setelah siklus haid yang relative tidak nyeri di masa lalu.
- 2) Infertilitas
- 3) Darah haid yang banyak atau pendarahan yang tidak teratur
- 4) Rasa nyeri saat berhubungan seks
- 5) Vaginal discharge(keluar cairan yang tidak normal dari vagina)
- 6) Nyeri perut bawah
- 7) Nyeri yang tidak berkurang dengan terapi NSAID

c. Komplikasi

Menurut Anurogo (2011), komplikasi yang mungkin terjadi pada penderita nyeri haid, yaitu sebagai berikut :

- 1) Jika diagnosis dismenorea sekunder diabaikan atau terlupakan maka patologi (kelainan atau gangguan) yang mendasari dapat memicu angka kematian, termasuk kemandulan.
- 2) Isolasi sosial (merasa terasing atau dikucilkan) dan atau depresi.

b. Prognosis

Prognosis adalah prediksi penyakit dimasa mendatang menurut Anurogo (2011) adalah :

- 1) Prognosis untuk dismenorea primer baik sekali dengan penggunaan NSAID.

2) Prognosis untuk dismenorea sekunder bervariasi tergantung pada proses penyakit yang mendasarinya.

c. Pengobatan Dismenorea

Menurut Manan (2016), untuk mengurangi rasa nyeri dismenorea bisa diberi obat antiperadangan nonsteroid misalnya ibuprofen, naproxen, dan asam mefenamat. Selain dengan obat-obatan, rasa nyeri juga bisa di kurangi dengan hal-hal berikut :

- 1) Istirahat yang cukup.
- 2) Olahraga yang teratur, terutama berjalan.
- 3) Pemijatan.
- 4) Yoga
- 5) Orgasme pada aktifitas seksual
- 6) Perut dikompres dengan air hangat.

Untuk mengatasi mual dan muntah, penderita bisa diberi obat anti mual, tetapi mual dan muntah biasanya menghilang jika kramnya telah teratasi. Jika nyeri masih terus dirasakan dan mengganggu kegiatan sehari-hari, maka berikan pil KB dosis rendah, yang mengandung *estrogen* dan *progesteron* atau diberikan *medroxiprogesteron*. Pemberian pada kedua obat tersebut dimaksudkan untuk mencegah *ovulasi* (pelepasan sel telur), dan mengurangi pembentukan prostaglandin, yang selanjutnya akan mengurangi beratnya dismenorea. Jika obat ini juga tidak efektif, dilakukan pemeriksaan tambahan misalnya *laparaskopi*. Pada dismenorea berat, dilakukam *aplasio*

endometrium, suatu prosedur dimana lapisan rahim dibakar atau diuapkan dengan alat pemanas. Pengobatan untuk dismenorea sekunder tergantung kepada penyebabnya (Yovita, 2016).

2. Kompres Air Hangat

Cara mengurangi dismenorea dapat dilakukan dengan 2 cara yaitu farmakologi yang menggunakan obat-obatan dan nonfarmakologi tanpa obat-obatan kimia. Mengurangi nyeri dismenorea menggunakan cara nonfarmakologi dapat dilakukan dengan pola makan yang teratur, istirahat yang cukup, olahraga ringan, teknik napas dalam, pijatan dengan aroma, serta kompres air hangat. Kompres air hangat merupakan salah satu cara mengatasi nyeri dismenorea. Suhu panas yang berasal dari air panas tersebut merupakan ramuan tua yang perlu di coba karena pengaruhnya akan langsung meredakan nyeri. Kompres air hangat ini bisa menggunakan benda-benda seperti handuk (washlap) atau botol yang di dalamnya diberi air panas (Anurogo, 2011)

Menurut Mahua (2018) kompres air hangat dapat memberikan rasa hangat pada pasien untuk mengurangi nyeri dengan menggunakan cairan yang berfungsi untuk melebarkan pembuluh darah, meningkatkan aliran darah lokal, mengurangi spasme otot dan meningkatkan ambang nyeri, menghilangkan sensasi rasa nyeri serta memberikan kenyamanan pada pasien. Sedangkan menurut Afyah (2013), pemberian kompres air hangat pada tubuh akan memberikan sinyal ke hipotalamus melalui sum-sum tulang belakang. Ketika reseptor yang peka terhadap panas di hipotalamus

dirangsang, sistem effektor mengeluarkan sinyal yang memulai berkeringat dan vasodilatasi perifer. Perubahan ukuran pembuluh darah diatur oleh pusat vasomotor pada medulla oblongata dari tangkai otak, di bawah pengaruh hipotalamik bagian anterior sehingga terjadi vasodilatasi. Terjadinya vasodilatasi ini menyebabkan penurunan nyeri. Penggunaan kompres hangat diharapkan dapat meningkatkan relaksasi otot-otot dan mengurangi nyeri akibat *spasme* atau kekakuan serta memberikan rasa hangat lokal. Aplikasi kompres panas dapat mengakibatkan dilatasi atau membuka aliran darah yang mengakibatkan relaksasi dari otot. Suhu panas diketahui bisa meminimalkan ketegangan otot, setelah otot rileks, rasa nyeri pun berangsur – angsur hilang. Pengetahuan remaja tentang pemberian kompres hangat harus ditingkatkan. Petugas kesehatan (bidan) harus melakukan penyuluhan atau konseling tentang pemberian kompres hangat pada saat menstruasi baik di sekolah - sekolah ataupun di BPS bahwa kompres hangat dapat menurunkan *dysmenorrhea*. Para remaja putri disarankan atau dianjurkan untuk melakukan kompres hangat di rumah pada saat *dysmenorrhea* terjadi (Diana, 2018).

Kompres hangat merupakan metode memberikan rasa hangat pada klien dengan menggunakan cairan atau alat yang menimbulkan hangat pada bagian tubuh yang memerlukan. Efek hangat dari kompres dapat menyebabkan vasodilatasi pada pembuluh darah yang nantinya akan meningkatkan aliran darah ke jaringan. Dengan cara ini penyaluran zat

asam dan makanan ke sel - sel diperbesar dan pembuangan dari zat - zat diperbaiki yang dapat mengurangi rasa nyeri haid primer yang disebabkan suplai darah ke endometrium kurang (Mahua,2018).

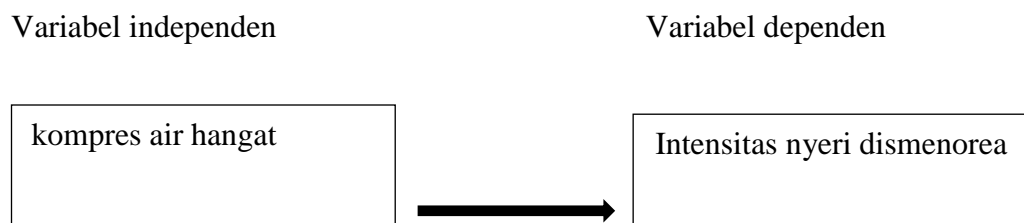
Salah satu intervensi keperawatan untuk menurunkan nyeri adalah kompres hangat, yaitu memberikan rasa hangat pada daerah tertentu dengan menggunakan kantung berisi air hangat yang menimbulkan rasa hangat pada bagian tubuh yang memerlukan. Kompres hangat dengan suhu $45^{\circ}\text{C} - 50,5^{\circ}\text{C}$ dapat dilakukan dengan menempelkan kantung karet yang diisi air hangat ke daerah tubuh yang nyeri. Tujuan dari kompres hangat adalah pelunakan jaringan fibrosa, membuat otot tubuh lebih rileks, menurunkan rasa nyeri, dan memperlancar pasokan aliran darah dan memberikan ketenangan pada klien (Afiyah, 2013).

Sedangkan menurut Karlina (2015) Kompres hangat dilakukan dengan menggunakan botol berisi air panas 46°C yang dibungkus kain akan mengoptimalkan proses konduksi, dimana terjadi pemindahan panas dari botol ke dalam tubuh sehingga akan menyebabkan pelebaran pembuluh darah dan akan terjadi penurunan ketegangan otot sehingga nyeri dismenorea yang dirasakan akan berkurang atau hilang. Kompres hangat mudah dilakukan, ekonomis, terjangkau dan lebih efektif. Tujuan dari kompres hangat adalah pelunakan jaringan fibrosa, membuat otot tubuh lebih rileks, menurunkan rasa nyeri, dan memperlancar pasokan aliran darah dan memberikan ketenangan pada klien (Afiyah, 2013). Menurut Asmita (2017) secara konduksi dimana pemindahan panas

dari botol ke perut sehingga perut yang di kompres menjadi hangat, ini menyebabkan terjadinya pelebaran pembuluh darah dibagian yang mengalami nyeri serta meningkatkan aliran darah pada daerah tersebut. Rasa hangat dibagian perut dapat meningkatkan relaksasi psikologi dan rasa nyaman, sehingga dengan adanya rasa nyaman dan menurunkan nyeri yang dirasakan.

B. Kerangka Konsep

Kerangka konsep atau kerangka berfikir merupakan dasar pemikiran pada penelitian yang dirumuskan dari fakta – fakta, observasi dan tinjauan pustaka (Saryono, 2011).



Gambar 2.1

Kerangka konsep penelitian

C. Hipotesa

Hipotesa adalah suatu perkiraan(suposisi) yang logis, dugaan yang berasal / ramalan ilmiah yang dapat mengarahkan jalan pikiran peneliti mengenai masalah penelitian yang dihadapi, dan dengan demikian akan membantu memecahkan masalah (saepudin, 2011).

Hipotesa dalam penelitian ini adalah ada hubungan pengaruh kompres air hangat terhadap penurunan intensitas dismenorea pada mahasiswi Program Studi D-III Kebidanan Universitas Pasir Pengaraian.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Desain Penelitian

1. Jenis penelitian

Jenis penelitian ini merupakan penelitian pre Eksperimen dengan rancangan *One Group Pretest - Posttest Design*. penelitian ini bertujuan untuk melihat intensitas dismenorea pada mahasiswi D-III Kebidanan sebelum diberikan perlakuan dan sesudah diberikan perlakuan.

2. Desain penelitian`

Desain penelitian yang digunakan adalah *One Group Pretest-Posttest Design*. penelitian ini digunakan hanya melihat suatu kelompok subjek. Kelompok subjek merupakan kelompok yang di test (diteliti sebelum dan sesudah) dan diberikan perlakuan berupa pemberian kompres air hangat.

Bentuk rancangan penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut:

Skema 3.1 rancangan penelitian.

Pre-test	Treatment	Post-test
01	X	02

Sumber (Notoadmojo 2012)

01: Test awal (pre test).

X: Perlakuan terhadap kelompok eksperimen yaitu pemberian kompres air hangat.

02: Tes akhir (post test).

B. Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini akan dilaksanakan di Program Studi D-III Kebidanan Universitas Pasir Pengaraian Waktu penelitian dilakukan pada bulan November-Mei 2018.

C. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling

1. Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah 30 orang mahasiswa prodi D-III Kebidanan universitas Pengaraian yang mengalami dismenorea dan belum pernah menggunakan kompres air hangat untuk meredakan dismenorea tersebut.

2. Sampel

Sampel yang di ambil dalam penelitian ini adalah 30 orang mahasiswa Program Studi D-III Kebidanan universitas Pengaraian yang menstruasi, mengalami dismenorea, belum pernah menggunakan kompres air hangat untuk meredakan dismenorea serta belum meminum obat analgetik saat penelitian dilakukan.

3. Teknik sampling

Penelitian ini menggunakan teknik *total sampling* yaitu semua populasi menjadi sampel. (Saryono, 2011).

D. Definisi Operasional

Definisi operasional adalah mendefinisikan variabel secara operasional berdasarkan karakteristik yang diamati, memungkinkan peneliti untuk

melakukan observasi atau pengukuran secara cermat terhadap suatu objek atau fenomena(Hidayat,2014).

Tabel 3.1
Definisi Operasional Variabel Dependen dan Independen

No	Variabel	Defenisi Operasional	Alat Ukur	Skala	Hasil Ukur
1	Intensitas dismenorea	Pengalaman intensitas dismenorea di ukur melalui wawancara.	Lembar ceklis	Ordial	0: Tidak nyeri 1: Nyeri ringan 2: Nyeri sedang 3: Nyeri Berat
2	Kompres air hangat	Cara untuk mengurangi dismenorea secara non farmakologi menggunakan botol yang berisi air hangat dan di letakkan dibagian perut atau pinggang bagian bawah yang dismenorea	Lembar ceklis	Rasio	

E. Instrument/Alat Penelitian

Cara dan atau pun alat mengumpulkan data dalam pekerjaan penelitian dikenal dengan nama instrumen penelitian (Saepudin,2011).Jenis data adalah data primer. Data dikumpulkan dari masing - masing variabel independen dengan carawawancara menggunakan buku catatan dan *bolpoint* unktuk mencatat hal-hal penting terkait kata-kata kunci penting dan kejadian yang penting dan botol yang berisi air hangat diisi air panas 500 ml dengan suhu air 46°C diletakkan di area abdomen bawah selama 20 menit, dengan posisi

responden semi fowle, serta lembar ceklis yang berisi nama responden, umur responden, serta skala dismenorea.

F. Metode pengumpulan Data

Metode yang dipergunakan dalam mengumpulkan data pada penelitian ini adalah wawancara terpimpin. Wawancara terpimpin dilakukan dengan pertolongan daftar pertanyaan yang telah dipersiapkan sebelumnya (Saepudin, 2011).

G. Metode Pengolahan dan Analisa Data

1. Metode pengolahan data

Menurut Setiawan (2011), sebelum dianalisis, data diolah terlebih dahulu.

Kegiatan tersebut meliputi:

a. *Editing* (memeriksa kembali)

Editing adalah memeriksa daftar pertanyaan yang telah diserahkan oleh para pengumpul data. Tujuannya adalah mengurangi kesalahan atau kekurangan yang ada di daftar pertanyaan.

b. *Coding* (memberi kode)

Coding adalah mengklasifikasikan jawaban dari para responden kedalam kategori.

c. *Scoring* (memberikan penilaian)

Scoring adalah memberikan penilaian terhadap item-item yang perlu diberi penilaian atau skor.

d. *Tabulating* (membuat table)

Tabulating adalah pekerjaan membuat tabel. Jawaban - jawaban yang telah diberi kode kemudian dimasukkan ke dalam tabel. Langkah terakhir dari penelitian ini adalah melakukan analisa data. Selanjutnya data dimasukkan ke komputer dan dianalisis secara *statistic*.

2. Analisis data

Menurut (Notoatmodjo,2010) analisa data suatau penelitian, biasanya melalui prosedur bertahap antara lain :

a. Analisis Univariat

Analisis univariat dilakukan terhadap tiap variabel dari hasil penelitian. Analisis ini hanya menghasilkan distribusi dan presentase dari tiap-tiap variabel yang kemudian disajikan dengan mendeskripsikan semua variabel sebagai bahan informasi dengan menggunakan tabel distribusi frekuensi.

b. Analisis Bivariat

Analisis bivariat yang dilakukan terhadap dua variabel yang diduga berhubungan atau berkorelasi. Dalam analisi bivariat ini dilakukan beberapa tahap analisi dari hasil uji stastik dua variabel dengan *Uji T dependen* sebagai penguji hipotesa. Melihat dari hasil uji statistic ini akan dapat disimpulkan adanya hubungan dua variablel tersebut bermakna atau tidak bermakna. Dari hasil uji statistik ini dapat terjadi, misalnya anantara dua variabel

tersebut secara presentase berhubungan tetapi secara statistik hubungan tersebut tidak bermakna.

H. Etika Penelitian

Menurut Setiawan (2011), penelitian ini menggunakan obyek manusia yang memiliki kebebasan dalam menentukan dirinya maka peneliti harus memahami hak dasar manusia. Masalah etika yang harus diperhatikan dalam penelitian antara lain:

1. Mengaplikasikan *informed consent*. *Informed consent* diberikan sebelum penelitian dilakukan dengan memberikan lembar persetujuan untuk menjadi responden. Informasi yang harus ada dalam informed consent tersebut antara lain: partisipasi pasien, tujuan dilakukan tindakan, jenis data yang dibutuhkan, komitmen, prosedur pelaksanaan, potensial masalah yang akan terjadi manfaat, kerahasiaan, informasi yang mudah dihubungi, dan lain-lain.
2. Tidak mencantumkan nama (*anonymity*) responden pada lembar observasi. Hanya menuliskan kode pada lembar pengumpulan data atau hasil penelitian yang akan disampaikan.
3. Semua informasi yang telah dikumpulkan dijamin kerahasiaannya oleh peneliti (*confidentiality*).