

Volume 2, No. 1
April, 2019

e-ISSN : 2685-1997

REAL in Nursing Journal (RNJ)

Research of Education and Art Link in Nursing Journal

<https://ojs.fdk.ac.id/index.php/Nursing/index>

Efektifitas Pengaruh *Abdominal Streaching Exercise* Dan Kompres Hangat Terhadap Intensitas Nyeri *Dismenore*

Yelmi Reni Putri, Ratna Dewi & Yuliani



STIKes Fort De Kock

Program Studi Pendidikan Ners

STIKes Fort de Kock Bukittinggi, Indonesia

Efektifitas Pengaruh *Abdominal Streaching Exercise* Dan Kompres Hangat Terhadap Intensitas Nyeri *Dismenore*

REAL in
Nursing
Journal (RNJ)

<https://ojs.fdk.ac.id/index.php/Nursing/index>

Yelmi Reni Putri, Ratna Dewi & Yuliani

ABSTRACT

Pain during menstruation causes discomfort in daily physical activity. This complaint related to repeated absences at school or in the workplace. Approximately 70%-90% menstrual pain cases occurred when teens. This report aims to review the effectiveness of influence abdominal stretching exercise and compress warm against intensity of pain dysmenorrhea primer on adolescent girls Secondary Schools Light Islamic Payakumbuh City in 2018. This research using design research design Quasy Experiment Two Group Pre-Post Test Design. This study uses the total sample 20 people with a dysmenorrhea when menstrual. Engineering the sample conducted using purposive sampling both the questionnaire. Research analysis this is a Univariat and Bivariat. Statistical tests used is Dependent t-test and the Independent t-test with Pvalue = 0,05. The research results obtained the average level of pain dysmenorrhea group abdominal stretching exercise is 3,80 and the average level of pain dysmenorrhea group 3.90 compress warm. On this research there were differences in the average level of pain dysmenorrhea between group abdominal stretching exercise with compress warm with the difference in the average pain and dysmenorrhea 0,100 value Pvalue = 0,791. Based on the above it can be concluded that is the effectiveness of abdominal stretching exercise just before menstruation and the compress warm after menstruation can reduce the pain dysmenorrhea in the abdominal stretching exercise with the compress warm. Hopefully this research able to enhance reference new in reduce pain dysmenorrhea for teens who often find pain on menstruation.

Keywords:

abdominal stretching exercise, compress warm, pain dysmenorrhea

Korespondensi:

Yelmi Reni Putri
yelmi.reni@gmail.com

Stikes Fort De
Kock Bukittinggi

ABSTRAK

Nyeri saat haid menyebabkan ketidaknyamanan dalam aktifitas fisik sehari-hari. Keluhan ini berhubungan dengan ketidakhadiran berulang di sekolah atau di tempat kerja. Sekitar 70-90% kasus nyeri haid terjadi saat usia remaja. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas pengaruh *abdominal stretching exercise* dan *kompres hangat* terhadap intensitas nyeri *dismenore* primer pada remaja putri di SMP Cahaya Islam Kota Payakumbuh tahun 2017. Penelitian ini menggunakan desain penelitian *quasy eksperimen* dengan rancangan *two group pre-post test design*. Penelitian ini dilakukan dengan jumlah sampel 20 orang dengan tingkat *dismenore* pada saat menstruasi. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan purposive sampling menggunakan kuesioner. Analisis penelitian ini dilakukan secara univariat dan bivariat. Uji statistik yang digunakan adalah Uji *Ttest dependen* dan Uji *Ttest Independen* dengan Pvalue = 0,05. Hasil penelitian didapatkan rata-rata tingkat nyeri *dismenore* kelompok *abdominal stretching exercise* adalah 3,80 dan rata-rata tingkat nyeri *dismenore* kelompok *kompres hangat* 3,90. Pada penelitian ini terdapat perbedaan rata-rata tingkat nyeri *dismenore* antara kelompok *abdominal stretching exercise* dengan *kompres hangat* dengan rata-rata perbedaan tingkat nyeri *dismenore* 0,100 dan nilai Pvalue = 0,791. Berdasarkan hasil diatas dapat disimpulkan bahwa ada efektifitas *abdominal stretching exercise* sebelum menstruasi dan kelompok *kompres hangat* sesudah menstruasi dapat mengurangi tingkat nyeri *dismenore* pada kelompok *abdominal stretching exercise* dengan kelompok *kompres hangat*. Diharapkan penelitian ini mampu menambah referensi baru dalam mengurangi nyeri *dismenore* bagi para remaja yang sering mengalami nyeri saat menstruasi.

Kata Kunci : *Abdominal Stretching* , *Kompres Hangat*, Nyeri *Dismenore*

PENDAHULUAN

Masa remaja diawali dengan masa pubertas, yaitu saat terjadinya perubahan-perubahan fisik (meliputi penampilan fisik seperti bentuk tubuh dan proporsi tubuh) dan fungsi fisiologis (kematangan organ-organ seksual) (Yolanda, dkk, 2013). Menstruasi adalah perdarahan vagina secara berkala akibat terlepasnya lapisan endometrium uterus. Usia normal bagi seorang wanita mendapat menstruasi untuk pertama kalinya pada usia 12 atau 13 tahun. Tetapi ada juga yang mengalaminya lebih awal, yaitu pada usia 8 tahun dan paling lambat yaitu usia 18 tahun. Menstruasi akan berhenti sendirinya pada saat wanita sudah berusia 40-50 tahun, yang dikenal dengan istilah *menopause* (Purba, dkk, 2014).

Nyeri haid (*dismenore*) adalah keluhan ginekologis akibat ketidakseimbangan hormon progesteron dalam darah sehingga mengakibatkan timbul rasa nyeri yang paling sering terjadi pada wanita. Wanita yang mengalami *dismenore* memproduksi prostaglandin 10 kali lebih banyak dari wanita yang tidak *dismenore*. Prostaglandin menyebabkan meningkatnya kontraksi uterus dan pada kadar yang berlebih akan mengaktifasi usus besar (Lestari, 2013). Angka kejadian nyeri haid (*dismenore*) di dunia sangat besar. Rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap negara mengalami *dismenore*. Di Amerika angka persentasenya sekitar 60% dan di Swedia sekitar 72%. Sementara di Indonesia angkanya diperkirakan 55% perempuan produktif yang tersiksa oleh *dismenore* (Nafiroh, D. 2013). Pada sebagian kaum remaja, *dismenore* primer merupakan siksaan tersendiri yang harus dialami setiap bulannya. Banyak cara yang dapat digunakan untuk menghilangkan atau menurunkan *dismenore*, baik secara farmakologis maupun non farmakologis. Ada

beberapa cara non farmakologis untuk meredakan *dismenore*, yaitu *kompres hangat*, *massase*, *distraksi*, *latihan fisik/exercise*, *tidur cukup*, *diet rendah garam*, dan *peningkatan penggunaan diuretik alami*, seperti *daun seledri* (Bobak, et al., 2005 dalam Ningsih, R. 2011).

Penanganan *dismenore* dengan *exercise* aman digunakan tanpa adanya efek yang ditimbulkan karena menggunakan proses fisiologis (Ningsih 2012). Adapun salah satu cara *exercise/ latihan* untuk menurunkan intensitas *dismenore* adalah dengan melakukan *abdominal streaching exercise*. Menurut Thermacare (2010) *abdominal streaching exercise*, merupakan suatu latihan peregangan otot terutama pada perut yang dilakukan selama 10 menit. Latihan ini dirancang khusus untuk meningkatkan kekuatan otot, daya tahan, fleksibilitas, sehingga diharapkan dapat mengurangi nyeri haid. *Abdominal streaching exercise* merupakan gabungan dari enam gerakan *cat stretch*, *lower trunk rotation*, *buttock/hip stretch*, *abdominal strengthening (curl up)*, *lower abdominal strengthening*, dan *the bridge position* (Thermacare, 2010). Dengan *kompres hangat* yang dapat meredakan iskemia dengan menurunkan kontraksi uterus dan melancarkan pembuluh darah sehingga dapat meredakan nyeri dengan mengurangi ketegangan dan meningkatkan perasaan sejahtera, meningkatkan aliran menstruasi dan meredakan Vasokongesti pelvis (Bobak, 2005 dalam Oktaviana, A dan Imron, R, 2012).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada 10 responden remaja putri di SMP Cahaya Islam yang dilakukan dengan wawancara terdapat 8 diantaranya mengalami nyeri haid (*dismenore*). Responden menangani nyeri tersebut dengan berbagai cara diantaranya dengan menahan nyeri yang dirasakan, tidur dan menangis sedangkan

untuk latihan fisik terutama terapi *abdominal streaching exercise* dan *kompres hangat* tidak pernah dilakukan. Berdasarkan permasalahan diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai terapi alami dengan menggunakan latihan fisik dalam rangka membantu mengurangi dan mengatasi *dismenore* khususnya remaja putri dengan mengambil masalah penelitian tentang “Efektifitas Pengaruh *Abdominal Streaching Exercise* Dan *Kompres Hangat* Terhadap Intensitas Nyeri *Dismenore* Primer Pada Remaja Putri”

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian *kuantitatif* –

HASIL DAN PEMBAHASAN

Rata-rata Nyeri *Dismenore* Sebelum Perlakuan *Abdominal Streaching Exercise*.

Tabel 1
Analisis Rata-rata Nyeri *Dismenore* Sebelum Perlakuan *Abdominal Streaching Exercise*

Variabel	Mean	Median	Minimum	Maksimum	95% CI	n
Nyeri <i>Dismenore</i>	4,80	5,00	4,00	6,00	4,26-5,36	10

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa rata-rata nyeri *dismenore* responden sebelum perlakuan *abdominal streaching exercise* adalah 4,80 sedangkan nilai tengah nyeri *dismenore* pada kelompok *abdominal streaching exercise* adalah 5,00. Rata-rata nyeri *dismenore* terendah adalah 4,00 dan tertinggi 6,00 yang tergolong dalam skala sedang. Rata-rata intensitas nyeri *dismenore* pada kelompok yang diberikan perlakuan *abdominal streaching exercise* berkisar antara 4,26-5,36.

Berdasarkan hasil pembahasan diatas peneliti berasumsi bahwa nyeri *dismenore* adalah rasa sakit yang menyerupai kejang, terasa diperut bagian bawah, dan biasanya dimulai 24 jam

quasy experiment design dengan pendekatan *two group pretest-posttest design*. Peneliti memilih jenis penelitian ini untuk mengetahui efektifitas pengaruh *abdominal streaching exercise* dan *kompres hangat* terhadap intensitas nyeri haid (*dismenore* primer) pada remaja putri yang mengalami *dismenore* primer. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling* dimana pengambilan sampel secara *purposive sampling* didasarkan pada suatu pertimbangan tertentu yang dibuat oleh peneliti sendiri. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 20 orang yang mengalami *dismenore* dengan kriteria yang ditentukan.

sebelum haid, dan berlangsung sampai 12 jam pertama dari masa haid. Nyeri *dismenore* bisa disebabkan karena berbagai faktor salah satunya yaitu stress sehingga menyebabkan wanita menjadi cemas sehingga prostaglandin yang dihasilkan menjadi meningkat yang berbeda pada setiap individu terutama pada emosi remaja yang masih labil sehingga banyak dari remaja yang mengalami nyeri *dismenore* yang mana untuk penanganan nyeri *dismenore* ini masih banyak yang belum mengetahui karena saat mengalami nyeri *dismenore* kebanyakan dari wanita lebih memilih untuk menahannya tanpa mengetahui penanganan yang bisa dilakukan. Tingginya sekresi prostaglandin pada saat menstruasi memicu timbulnya kontraksi kuat miometrium

dan berkurangnya pasokan darah ke jaringan endometrium yang kemudian mengarah pada nekrosis lapisan endometrium yang berujung pada timbulnya rasa nyeri pada saat haid.

Rasa nyeri ini dapat mengganggu aktifitas karena saat mengalami menstruasi wanita akan malas dalam bergerak dan dapat mengganggu produktifitas seperti

ketidakhadiran pada sekolah maupun bekerja. Dan dilihat dari anggapan kebanyakan dari wanita, mereka beranggapan bahwa nyeri dismenore ini wajar dialami setiap wanita tanpa mengetahui penyebab dari nyeri yang dirasakan apakah terdapat kelainan dari nyeri yang dirasakan tanpa mengetahui cara penanganannya.

Rata-rata Nyeri *Dismenore* Sesudah Perlakuan *Abdominal Streaching Exercise*

Tabel 2
Analisis Rata-rata Nyeri *Dismenore* Sesudah Perlakuan *Abdominal Streaching Exercise*

Variabel	Mean	Median	Minimum	Maksimum	95% CI	n
Nyeri <i>Dismenore</i>	3,80	4,00	3,00	5,00	3,24-4,36	10

Berdasarkan tabel 5.2 diketahui bahwa rata-rata nyeri *dismenore* responden sesudah perlakuan *abdominal streaching exercise* adalah 3,80 sedangkan nilai tengah nyeri *dismenore* pada kelompok *abdominal streaching exercise* adalah 4,00. Rata-rata nyeri *dismenore* terendah adalah 3,00 dengan kategori nyeri ringan dan tertinggi 5,00 dengan kategori nyeri sedang. Rata-rata intensitas nyeri *dismenore* sesudah perlakuan *abdominal streaching exercise* berkisar antara 3,24-4,36.

Berdasarkan hasil pembahasan diatas peneliti berasumsi bahwa nyeri *dismenore* yang dirasakan oleh wanita yang disebabkan oleh peningkatan prostaglandin di dalam darah sehingga menyebabkan wanita merasa sakit. Penanganan yang dapat dilakukan salah satunya yaitu dengan *abdominal streaching exercise* yang mana latihan yang dilakukan saat *dismenore* dapat

menolong otot-otot yang mengalami ketegangan untuk menjadi relaks karena saat melakukan *abdominal streaching exercise* tubuh menghasilkan hormon endorphen yang kemudian dialirkan keseluruh tubuh. Adapun peran daripada hormon endorphen ini adalah mengendalikan kondisi pembuluh darah menjadi normal kembali dan menjaga aliran darah supaya dapat mengalir dengan mudah dan tanpa hambatan.

Selain itu, hormon endorphen juga dapat menjadi analgesik alami di dalam tubuh. Olahraga dapat meningkatkan kadar β -endorphen empat sampai lima kali di dalam darah. Semakin banyak melakukan olahraga atau *exercise* maka akan semakin tinggi pula kadar β -endorphen akan keluar dan ditangkap oleh reseptor di dalam hipotalamus dan sistem limbic yang berfungsi untuk mengatur emosi.

Rata-rata Nyeri *Dismenore* Sebelum Perlakuan *Kompres Hangat*.

Tabel 3

Analisis Rata-rata Nyeri *Dismenore* Sebelum Perlakuan *Kompres Hangat*

Variabel	Mean	Median	Minimum	Maksimum	95% CI	n
Nyeri <i>Dismenore</i>	5,10	5,50	4,00	6,00	4,39-5,81	10

Berdasarkan tabel 5.3 diketahui bahwa rata-rata nyeri *dismenore* responden sebelum perlakuan *kompres hangat* adalah 5,10 sedangkan nilai tengah nyeri *dismenore* pada kelompok *kompres hangat* adalah 5,50. Rata-rata nyeri *dismenore* terendah adalah 4,00 dan tertinggi 6,00 dengan kategori nyeri sedang. Rata-rata intensitas nyeri *dismenore* sebelum perlakuan *kompres hangat* berkisar antara 4,39-5,81.

Berdasarkan hasil pembahasan diatas peneliti berasumsi bahwa nyeri *dismenore* merupakan salah satu permasalahan yang dirasakan oleh wanita karena pada setiap bulannya wanita mengalami menstruasi. Nyeri *dismenore* merupakan nyeri yang disebabkan oleh peningkatan prostaglandin yang mengakibatkan timbulnya rasa sakit saat menstruasi. Prostaglandin yang berperan disini yaitu prostaglandin E2

(PGE2) dan F2 α (PGF2 α). Pelepasan prostaglandin di induksi oleh adanya lisis endometrium dan rusaknya membrane sel akibat pelepasan lisosim. Prostaglandin menyebabkan peningkatan aktivitas uterus dan serabut-serabut saraf terminal rangsang nyeri. Kombinasi antara peningkatan kadar prostaglandin dan peningkatan kepekaan miometrium menimbulkan tekanan intrauterus hingga 400 mmHg dan menyebabkan kontraksi miometrium yang hebat. Selanjutnya, kontraksi miometrium yang disebabkan oleh prostaglandin akan mengurangi aliran darah, sehingga terjadi iskemia sel-sel miometrium yang mengakibatkan timbulnya nyeri spasmodik. Jika prostaglandin dilepaskan dalam jumlah berlebihan ke dalam peredaran darah, maka selain nyeri haid timbul pula diare, mual, muntah.

Rata-Rata Nyeri *Dismenore* Sesudah Perlakuan *Kompres Hangat*

Tabel 4

Analisis Rata-rata Nyeri *Dismenore* Sesudah Perlakuan *Kompres Hangat*

Variabel	Mean	Median	Minimum	Maksimum	95% CI	n
Nyeri <i>Dismenore</i>	3,90	4,00	3,00	5,00	3,27-4,53	10

Berdasarkan table diatas, nyeri *dismenore* pada kelompok *kompres hangat* adalah 4,00. Rata-rata nyeri *dismenore* terendah adalah 3,00 dengan kategori nyeri ringan dan tertinggi 5,00 dengan kategori nyeri sedang. Rata-rata

intensitas nyeri *dismenore* sesudah perlakuan *kompres hangat* berkisar antara 3,27-4,53. Nyeri *dismenore* merupakan salah satu permasalahan yang dirasakan oleh wanita karena pada setiap bulannya wanita mengalami menstruasi. Nyeri *dismenore* merupakan rasa

sakit yang dapat mengganggu aktifitas wanita yang menyebabkan ketidakhadiran sekolah maupun bekerja yang disebabkan oleh peningkatan prostaglandin di dalam darah. Dengan peningkatan prostaglandin tersebut menimbulkan rasa nyeri yang menyebabkan wanita yang mengalami *dismenore* malas untuk bergerak sehingga membiarkan rasa sakit yang dirasakan tanpa mengetahui adanya penanganan yang dapat dilakukan tanpa adanya efek samping yang dirasakan melainkan yaitu rasa nyaman setelah melakukan penanganan salah satunya yaitu dengan non farmakologis yaitu *kompres hangat*. Karena saat melakukan *kompres hangat*, tubuh akan menghasilkan endorfin yang bekerja

sebagai obat penenang alami yang menimbulkan rasa nyaman. Kompres hangat adalah pengompresan yang dilakukan dengan menggunakan buli-buli panas yang dibungkus kain yaitu secara konduksi dimana terjadi pemindahan panas dari buli-buli ke dalam tubuh sehingga menyebabkan pelebaran pembuluh darah dan akan terjadi penurunan ketegangan otot. Sesudah diberikan kompres hangat nyeri *dismenore* mengalami penurunan karena dengan pemberian kompres hangat pada abdomen yang menstimulasi serabut besar (A-β) untuk menghambat rangsang nyeri sehingga tidak merasakan nyeri lagi.

Perbedaan Rata-rata Nyeri *Dismenore* Sebelum dan Sesudah Perlakuan *Abdominal Streaching Exercise*

Tabel 5
Perbedaan Bada Rata-rata Nyeri *Dismenore* Perlakuan *Abdominal Streaching Exercise* dan *Kompres Hangat* di SMP Cahaya Islam Kota Payakumbuh

Variabel	Mean	Mean Different	T	Df	P	n
Nyeri <i>dismenore</i> abdominal <i>streaching exercise</i>	3,80	0,100	0,268	18	0,791	10
Nyeri <i>dismenore</i> kompres hangat	3,90					10

Berdasarkan tabel 5 didapatkan data bahwa rata-rata tingkat nyeri sesudah *abdominal streaching exercise* adalah 3,80 dengan standar deviasi 0,789. Rata-rata nyeri sebelum *abdominal streaching exercise* adalah 4,80 dan pada pengukuran terlihat nilai mean perbedaan antara pengukuran sebelum dan sesudah adalah 1,000. Hasil uji statisti didapatkan nilai Pvalue 0,001. Karena Pvalue <0,005 sehingga H_0 ditolak. Artinya, ada pengaruh yang signifikan antara tingkat nyeri *dismenore* sebelum dan sesudah abdominal

streaching exercise pada remaja putri di SMP Cahaya Islam Kota Payakumbuh Tahun 2017. Menurut asumsi peneliti, pelaksanaan *abdominal streaching exercise* mengakibatkan perbedaan tingkat nyeri *dismenore*, karena dengan melakukan latihan atau olahraga akan merangsang peningkatan produksi endorfin yang dihasilkan oleh otak dan susunan syaraf tulang belakang. Hormon ini dapat berfungsi sebagai obat penenang alami yang diproduksi otak sehingga menimbulkan rasa nyaman dan menekan intensitas nyeri *dismenore*. Selain itu

pelaksanaan latihan atau olahraga dengan *abdominal stretching exercise* juga memberikan efek ketenangan karena akan merangsang peningkatan kadar b-endorphin empat sampai lima kali didalam darah, peningkatan kadar b-endorphin berfungsi dalam mengatur kondisi emosi sehingga, dengan kondisi emosi yang terkontrol tingkat stress dan kecemasan dapat ditekan dan kondisi ini akan mengurangi intensitas nyeri *dismenore*.

Selain itu, didapatkan data bahwa rata-rata tingkat nyeri *dismenore* sesudah *kompres hangat* adalah 3,90 dengan standar deviasi 0,876. Rata-rata nyeri sebelum *kompres hangat* adalah 5,10 dan pada pengukuran terlihat nilai mean perbedaan antara pengukuran sebelum dan sesudah adalah 1,200. Hasil uji statistik didapatkan nilai *Pvalue* 0,000. Karena *Pvalue* <0,005 sehingga H_0 ditolak. Artinya, ada pengaruh yang signifikan antara tingkat nyeri *dismenore* sebelum dan sesudah *kompres hangat* pada remaja putri.

Menurut asumsi peneliti terdapat perbedaan tingkat nyeri pada kelompok yang diberikan perlakuan *kompres hangat* karena kompres hangat memiliki pengaruh untuk melebarkan pembuluh darah dan memperbaiki peredaran darah di dalam jaringan yang dapat membuat sirkulasi darah lancar, vaskularisasi lancar dan terjadi vasodilatasi yang membuat relaksasi pada otot karena mendapat nutrisi berlebih yang dibawa oleh darah sehingga kontraksi otot menurun.

Berdasarkan tabel juga diketahui bahwa rata-rata nyeri *dismenore* pada kelompok yang diberikan *abdominal stretching exercise* adalah 3,80 dan nyeri *dismenore* pada kelompok yang diberikan *kompres hangat* adalah 3,90, terdapat perbedaan intensitas nyeri antara kelompok perlakuan *abdominal*

stretching exercise dan *kompres hangat* dengan rata-rata perbedaan intensitas nyeri sebesar 0,100. Hasil perbedaan statistik menggunakan uji *t-independent test* diketahui bahwa tidak ada perbedaan antara *abdominal stretching exercise* dan *kompres hangat* dimana kedua-duanya efektif dalam menurunkan nyeri *dismenore* tetapi kalau dilihat dari *paired t-test*, *kompres hangat* yang sangat efektif untuk menurunkan nyeri *dismenore* dilihat dari *Pvalue*=0,000 lebih kecil daripada *abdominal stretching exercise*. setiap gerakan yang dilakukan sesuai dengan aturannya, dan adanya rasa malas saat melakukan *abdominal stretching exercise* karena saat mengalami nyeri *dismenore*, wanita yang mengalami nyeri *dismenore* malas untuk bergerak dan hanya membiarkan rasa sakit saat *dismenore*.

UCAPAN TERIMAKASIH

Peneliti mengucapkan terimakasih yang sebesar - besarnya kepada Ketua STIKes Fort De Kock Bukittinggi, Ketua Program Studi Keperawatan yang telah mendukung penelitian ini. Selanjutnya kepada Bagian Litbang Prodi Keperawatan, Ketua LPPM STIKes Fort De Kock, Kepala Kesbangpol Bukittinggi.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang Efektivitas Pengaruh *Abdominal Stretching Exercise* dan *Kompres Hangat* Terhadap Intensitas Nyeri *Dismenore* Primer pada Remaja Putri Di SMP Cahaya Islam Kota Payakumbuh Tahun 2017 dapat disimpulkan bahwa terdapat efektifitas rata-rata tingkat nyeri antara *abdominal stretching exercise* dan *kompres hangat* dengan rata-rata perbedaan tingkat nyeri sebesar 0,100 dan nilai *Pvalue*=0,791 dimana kedua perlakuan memiliki pengaruh untuk menurunkan nyeri

dismenore, tetapi dilihat dari *paired test kompres hangat* lebih efektif daripada *abdominal streaching exercise* dilihat dari *Pvalue=0,000* sedangkan pada *abdominal streaching exercise* dengan nilai *Pvalue=0,001*. Diharapkan kepada remaja putri di SMP Cahaya Islam Kota Payakumbuh untuk melakukan *kompres hangat* saat menstruasi pada hari pertama dan hari ke dua karena ini akan mengurangi nyeri yang dirasakan saat menstruasi dan kalau mampu lakukan juga *abdominal streaching exercise*.

DAFTAR PUSTAKA

- Anugraheni, Vonny, Merdianita, Dwi. 2012. *Efektivitas Kompres Hangat Dalam Menurunkan Intensitas Nyeri Dysmenorrhea Pada Mahasiswi STIKES RS. Baptis Kediri*. Jurnal STIKes Volume 6, No. 1 STIKes RS. Baptis Kediri.
- Astuti, Ambar, Dwi. 2015. *Perbedaan Penurunan Nyeri Haid Antara Kompres Hangat Dan Yoga Pada Siswi Di SMA Negeri 1 Simo Boyolali*. Jurnal Skripsi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Ngudi Waluyo.
- Fauziah, Mia, Nur. 2015. *Pengaruh Latihan Abdominal Streaching Terhadap Intensitas Nyeri Haid (Dismenore) Pada Remaja Putri Di SMK Al Furqon Bantarkawung Kabupaten Brebes*. Skripsi. Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Fauziyah, lin, Zuliyati. 2013. *Efektivitas Teknik Effleurage dan Kompres Hangat Terhadap Penurunan Tingkat Dismenore Pada Siswi SMA N 1 Gresik*. Jurnal Skripsi Universitas Gresik.
- Fitriani, Ika. 2014. *Pengaruh Kompres Hangat dan Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation (TENS) Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Mahasiswi S1 Fisioterapi UMS*. Skripsi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Heffner, Schust D. 2008. *At an Glance Sistem Reproduksi*. Terj. Vidhia Umami. Jakarta: Erlangga.
- Jahja, Y. 2011. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Kencana.
- Khoerunisya, Dwi, Anna. 2015. *Hubungan Regulasi Emosi Dengan Rasa Nyeri Haid (Dismenore) Pada Remaja*. Skripsi. Universitas Negeri Semarang.
- Kusmiran, Eny. 2011. *Kesehatan Reproduksi Remaja Dan Wanita*. Jakarta: Salemba Medika
- Laili, Nurul. 2012. *Perbedaan Tingkat Nyeri Haid (Dismenore) Sebelum Dan Sesudah Senam Dismenore Pada Remaja Putri Di SMAN 2 Jember*. Skripsi. Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember.
- Lestari, Made, Sri, Dewi. 2013. *Pengaruh Dismenorea Pada Remaja*. Seminar Nasional FMIPA UNDIKSHA III Jurusan Penjaskesrek, Fakultas Olahraga dan Kesehatan.
- Manuaba. 2009. *Buku Ajar Ginekologi untuk Mahasiswa Kebidanan*. Jakarta: EGC
- Marlinda, Rofli. 2013. *Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Penurunan Dismenore Pada Remaja Putri Di Desa Sidoharjo Kecamatan Pati*. Jurnal STIKES Volume 1, No. 2 STIKES Ngudi Waluyo Ungaran.
- Nafiroh, Defi. 2013. *Gambaran Pengetahuan Remaja Tentang Dismenore Pada*

- Siswi Putri Di MTS Nu Mranggen Kabupaten Demak. Jurnal Universitas Muhammadiyah Semarang.
- Ningsih, Ratna. 2011. *Efektivitas Paket Pereda Terhadap Intensitas Nyeri Pada Remaja Dengan Dismenore Di SMA N Kecamatan Curup*. Tesis Universitas Indonesia.
- Oktasari, Gayatri. 2014. *Perbandingan Efektivitas Kompres Hangat dan Kompres Dingin Terhadap Penurunan Dismenorea Pada Remaja Putri*. Jurnal Universitas Riau.
- Oktaviana, A. 2012. *Menurunkan Nyeri Dismenorea Dengan Kompres Hangat*, Volume VIII, No.2, Oktober, 137-141.
- Purba, Erina, Pati, Ningsih. 2014. *Hubungan Pengetahuan Dengan Perilaku Penanganan Dismenore Di SMA Negeri 7 Manado*. Jurnal Universitas Sam Ratulangi Manado.
- Puspitasari, Tiara. 2013. *Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Penurunan Derajat Nyeri Dismenorea Primer Pada Mahasiswi di Asrama Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah Yogyakarta*. Jurnal Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah Yogyakarta.
- Putra, Sumitro, Adi. 2012. *Pengaruh Latihan Peregangan Terhadap Keluhan Nyeri Punggung Bawah Pada Pekerja Las di Kecamatan Seberang Ulu II Palembang*. Jurnal Poltekkes Kemenkes Palembang.
- Rahayuningrum, Dwi, Cristina. 2012. *Perbedaan Pengaruh Teknik Relaksasi NAFAS Dalam dan Kompres Hangat Dalam Menurunkan Dismenore Pada Remaja SMA Negeri 3 Padang*. Repository Keperawatan Universitas Andalas Padang.
- Ruriyani. 2011. *Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Tingkat Dismenorea Pada Mahasiswi Keperawatan Semester VIII STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta*. Jurnal Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah Yogyakarta
- Sahmiati. 2016. *Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Terhadap Nyeri Haid Di SMP Negeri 1 Kelas VII dan VIII Koto Balingka Kabupaten Pasaman*. Laporan Tugas Akhir Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Fort De Kock Bukittinggi.
- Soraya, Ayu. 2016. *Efektivitas Senam Dismenore Dan Pemberian Kunyit Asam Terhadap Pengurangan Tingkat Nyeri Dismenore Pada Mahasiswi DIII Kebidanan Tingkat I STIKes Fort De Kock Bukittinggi*. Laporan Tugas Akhir Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Fort De Kock Bukittinggi
- Sormin, Nancy, Monika. 2014. *Efektivitas Senam Dismenore Dalam Mengurangi Dismenore Pada Remaja Putri Di SMP Negeri 2 Siantan Kabupaten Pontianak*. Jurnal Universitas Tanjungpura Pontianak.
- Syadri, Khaira. 2016. *Efektivitas Kompres Hangat Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenorea Pada Remaja Putri Di SMP Negeri 5 Bukittinggi*. Laporan Tugas Akhir Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Fort De Kock Bukittinggi.
- Thermacare. 2010. *Abdominal Streaching Exercaise For Menstrual Pain*. Diperoleh 12 November 2016.