

PENGARUH KOMPRES AIR HANGAT TERHADAP PENURUNAN NYERI MENSTRUASI (DISMENORE) PADA MAHASISWI DI UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA

Ika Yulia Pratiwi¹ · Ferianto²
Email: ikayuliapратиwi99@gmail.com

INTISARI

Latar Belakang: Salah satu fase pertama dalam kehidupan remaja adalah masa pubertas. Dimana dalam masa pubertas, remaja akan mengalami banyak perubahan fisik, psikologis, yang sifatnya cepat. Perubahan lain yang dialami yaitu perubahan seks primer yang akan terjadi pada remaja perempuan ditandai dengan menstruasi. Salah satu gangguan yang dialami yaitu Dismenore yang memiliki arti nyeri perut yang berasal dari kram rahim yang terjadi pada saat menstruasi. Adapun dampak yang ditimbulkan dari nyeri saat menstruasi yaitu rasa tidak nyaman dan kesulitan berkonsentrasi, yang dapat membatasi wanita dalam melakukan aktivitas sehari-hari terutama, salah satu cara yang dapat dilakukan untuk mengatasi rasa nyeri menstruasi yaitu dengan melakukan kompres air hangat pada bagian perut.

Tujuan: Untuk mengetahui pengaruh pemberian kompres air hangat terhadap penurunan nyeri menstruasi (dismenore).

Metode: Untuk mengetahui pengaruh pemberian treatment berupa kompres air hangat peneliti menggunakan metode pra-experimen yaitu One Group Pretest Posttest Design. Jumlah sampel pada penelitian ini adalah 72 responden. Analisis data yang digunakan adalah uji non-parametric yaitu uji Wilcoxon test.

Hasil: Terdapat penurunan intensitas nyeri dengan itervensi kompres air hangat. Hal ini dibuktikan dengan nilai $Z = -4.825$ dengan taraf sognifikasi 0.000 sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan.

Kesimpulan: Kompres air hangat untuk nyeri desminore dapat menurunkan intensitas nyeri desminore, terlihat dari adanya penurunan skala nyeri. Kompres air hangat memberikan rasa hangat untuk memenuhi kebutuhan rasa nyaman dan mengurangi atau membebaskan nyeri.

Kata Kunci: Kompres air hangat, nyeri mentruasi (desminore)

¹Mahasiswa Keperawatan (S1) UniversitasJenderalAchmadYani Yogyakarta

²Dosen Keperawatan (S1) UniversitasJenderalAchmadYani Yogyakarta

THE EFFECT OF WARM COMPRESSES ON REDUCING MENSTRUAL PAIN (DYSMENORE) IN STUDENTS AT THE UNIVERSITY OF GENERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA

Ika Yulia Pratiwi¹ · Ferianto²
Email: Ikayuliapратиwi99@gmail.com

ABSTRACT

Background: One of the first phases in a teenager's life is puberty. Where in puberty, adolescents will experience many physical, psychological changes, which are fast. Another change that is experienced is the primary sex change that will occur in adolescent girls marked by menstruation. One of the disorders experienced is dysmenorrhea which means abdominal pain that comes from uterine cramps that occur during menstruation. The impact of pain during menstruation is discomfort and difficulty concentrating, which can limit women in carrying out daily activities, especially, one way that can be done to overcome menstrual pain is by applying warm compresses to the abdomen..

Objective: To determine the effect of giving warm water compresses to decrease menstrual pain (dysmenorrhea).

Methods: To determine the effect of giving treatment in the form of warm water compresses, the researchers used a pre-experimental method, namely One Group Pretest Posttest Design. The number of samples in this study were 72 respondents. Analysis of the data used is a non-parametric test, namely the Wilcoxon test.

Results: There was a decrease in pain intensity with the warm water compress intervention. This is evidenced by the value of $Z = -4.825$ with a significance level of 0.000 so it can be concluded that there is a significant effect.

Conclusion: Warm water compresses for dysmenorrhea pain can reduce the intensity of dysmenorrhea pain, it can be seen from the decrease in the pain scale. Warm compresses provide a warm feeling to meet the need for comfort and reduce or relieve pain.

Keywords: warm compresses, menstrual pain (desminorrhea)

¹Mahasiswa Keperawatan (S1), UniversitasJenderalAchmadYani Yogyakarta

²Dosen Keperawatan (S1), UniversitasJenderalAchmadYani Yogyakarta