

EFEKTIVITAS BANTAL ELEKTRIK TERHADAP PENURUNAN TINGKAT NYERI MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI ASRAMA UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA

Nabila Puspita Sari¹, Nendhi Wahyunia Utami², Elvika Fit Ari Shanti²

¹Email: nabila151002@gmail.com

INTISARI

Latar Belakang: Prevalensi *dismenore* remaja putri sekitar 16,8% hingga 81% dari WHO. Prevalensi *dismenore* wanita usia subur di Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta adalah 52%. Di wilayah Sleman, data menunjukkan bahwa 88,64% perempuan menderita *dismenore*, sedangkan 11,36% melaporkan tidak nyeri saat menstruasi. *Dismenore* merupakan hal yang terjadi pada saat menstruasi beberapa wanita mengalami kram menstruasi pada setiap siklus menstruasi. Salah satu upaya alternatif untuk meredakan kram menstruasi ialah melakukan kompres panas, karena kompres hangat mempunyai fungsi melancarkan sirkulasi darah. Pemberian kompres hangat selama 20 menit merupakan cara lebih efektif untuk penurunan intensitas *dismenore* primer dibandingkan sebelum dilakukan kompres hangat. Pada remaja putri apabila membiarkan nyeri hilang dengan sendirinya maka akan mengalami penurunan produktivitas seperti kesulitan berkonsentrasi saat belajar dan menurunnya motivasi belajar.

Tujuan: Mengetahui efektivitas terapi kompres hangat terhadap penurunan tingkat nyeri menstruasi pada remaja putri.

Metode: Penelitian ini menggunakan desain pra-eksperimen dengan strategi uji coba satu kelompok sebelum dan sesudah. Sebanyak tiga puluh remaja putri diikutsertakan dalam penelitian ini. Uji Wilcoxon dilakukan pada data.

Hasil Penelitian: Berdasarkan uji statistik *Wilcoxon* diperoleh hasil dengan nilai signifikan yaitu 0,000 ($< 0,05$).

Kesimpulan: Ada pengaruh kompres hangat elektrik terhadap penurunan tingkat nyeri menstruasi pada remaja putri.

Kata Kunci: *Dismenore*, Kompres Hangat Elektrik

¹ Mahasiswa Kebidanan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

²⁻³ Dosen Kebidanan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

**THE EFFECTIVENESS OF ELECTRIC PILLOWS ON ALLEVIATING
MENSTRUAL PAIN LEVELS AMONG ADOLESCENT GIRLS IN THE
DORMITORY AT THE UNIVERSITY OF JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA**

Nabila Puspita Sari¹, Nendhi Wahyunia Utami², Elvika Fit Ari Shanti²

¹Email: nabila151002@gmail.com

ABSTRACT

Background: According to WHO, dysmenorrhea prevalence among adolescent girls ranges from 16.8% to 81%. In the Yogyakarta Special Region Province, 52% of women of childbearing age experience dysmenorrhea. Specifically, in the Sleman region, 88.64% of women report suffering from dysmenorrhea, while 11.36% experience no menstrual pain. Dysmenorrhea is something that occurs during menstruation, with some women experiencing menstrual cramps in every menstrual cycle. One alternative method to relieve these cramps is through the use of a hot compress, as warmth helps improve blood circulation. Applying a warm compress for 20 minutes is a more effective way for reducing the intensity of primary dysmenorrhea compared to the period before using the compress. In adolescent girls, allowing menstrual pain disappear by itself can lead to reduced productivity, such as difficulty concentrating while studying and decreased motivation to learn.

Objective: The current study aims to determine the effectiveness of warm compress therapy on reducing menstrual pain levels among adolescent girls.

Methods: The research method employed was pre-experimental with a one group pretest-posttest design. There were 30 adolescent girls involved as samples. Then, the Wilcoxon test was utilized to analyze the data obtained.

Results: Based on the Wilcoxon test, the findings revealed a significant value of 0.000 (<0.05).

Conclusion: There is an effect of electric warm compress on reducing the level of menstrual pain among adolescent girls.

Keywords: Dysmenorrhea, Electric Warm Compress

¹ Student of Midwifery Study Program, University of Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

²⁻³ Lecturer of Midwifery Study Program, University of Jenderal Achmad Yani Yogyakarta