

**PENGARUH KOMPRES HANGAT DENGAN BANTAL ELEKTRIK DALAM  
MENGURANGI NYERI DISMENORE PADA SISWI  
DI MAN 2 PADANG TAHUN 2022**

**SKRIPSI**



**Oleh :**

**LAILA UTAMI**

**NIM. 183310811**

**PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN-NERS  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES PADANG**

**PENGARUH KOMPRES HANGAT DENGAN BANTAL ELEKTRIK DALAM  
MENGURANGI NYERI DISMENORE PADA SISWI  
DI MAN 2 PADANG TAHUN 2022**

**SKRIPSI**

**Diajukan Pada Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan-Ners Politeknik  
Kementrian Kesehatan Padang Sebagai Persyaratan Untuk Menyelesaikan  
Sarjana Terapan Keperawatan-Ners Politeknik Kesehatan Padang**



**Oleh :**

**LAILA UTAMI**

**NIM. 183310811**

**PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN-NERS  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES PADANG**

## PERNYATAAN PERSETUJUAN

Judul Skripsi Pengaruh Kompres Hangat Dengan Bantal Elektrik Dalam Mengurangi Nyeri Dismenore Pada Siswa Di MAN 2 Padang Tahun 2022

Nama LailaUtami

Nim 184310811

Skripsi ini telah disetujui untuk diselesaikan dihadapan Tim Penguji Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan-Ners Politeknik Kesehatan Kemenkes RI Padang

Padang, 23 Juni 2022

Komis Pembimbing

Pembimbing Utama

(Dr. Meira Lidya, S.Kp, M.Humed)  
Nip : 19650518 198803 2 002

Pembimbing Pendamping

(Nis. Nova Yanti, M.Kep., Sp.Kep. MB)  
Nip : 19801023 200212 2 002



(Nis. Glondri Devi, M. Kep., Sp. MB)  
Nip : 19740118 199703 1 002

## PERNYATAAN PENGESAHAN

Judul Skripsi Pengaruh Ketapres Hangat Dengan Bantal Elektrik Dalam Mengurangi Nyeri Dismenore Pada Siswa Di MAN 2 Padang Tahun 2022

Nama Laila Utami  
Nim 183310811

Skripsi ini telah diperiksa, disetujui dan diseminarkan dihadapan Dewan Penguji Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan Ners Politeknik Kesehatan Kementerian RI Padang pada Tanggal 23 Juni 2022

Padang, 23 Juni 2022  
Dewan Penguji  
Ketua

(Ns. Neti, M.Pd., M.Kep)  
NIP. 19651017 198903 2 001

Anggota

(Ns. Elva Metti, M.Kep., Sp.Kep., MHI)  
NIP. 19800423 200212 2 001

Anggota

(Dr. Mersi Laha, S.Kp., M.Biomed)  
NIP. 19650515 198803 2 001

Anggota

(Ns. Niva Yanti, M.Kep., Sp.Kep., MHI)  
NIP. 19801023 200212 2 002

## DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Nama : Laila Utami

Tempat/tanggal lahir : Lubuk Sikaping, 23 Desember 1999

Alamat : Jalan Parak Salai II No. 17 Padang , kec. Padang Timur,  
Kel. Jati

*E-mail* : Lailautami2312@gmail.com

Riwayat Pendidikan :

| No | Pendidikan   | Tahun Lulus |
|----|--|-------------|
| 1. | SDN 24 Jati Gaung  | 2012        |
| 2. | MTsN Model Padang  | 2015        |
| 3. | MAN 2 Padang   | 2018        |
| 4. | Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan-Ners<br>Poltekkes Kemenkes RI Padang | 2022        |

## KATA PENGANTAR

Peneliti mengucapkan puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberi rahmat dan karunia yang tak terhingga sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul **“Pengaruh Kompres Hangat Dengan Bantal Elektrik dalam Mengurangi Nyeri Dismenore Pada Siswi di MAN 2 Padang”**. Peneliti menyadari bahwa, peneliti tidak akan bisa menyelesaikan skripsi ini tanpa bantuan dan bimbingan ibu **Dr.Metri lidya, Skp. M. Biomed** selaku pembimbing 1 dan ibu **Ns. Nova Yanti, M. Kep., Sp. Kep. MB** selaku pembimbing 2 yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk mengarahkan peneliti dalam penyusunan skripsi. Peneliti juga mengucapkan terimakasih kepada :

1. Bapak Dr. Burhan Muslim, B. Sc, SKM, M. Si, selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Padang yang telah memberikan izin untuk mengadakan penelitian.
2. Ibu Ns. Sila Dewi Anggreni, M. Kep., Sp. KMB, selaku ketua Jurusan Keperawatan.
3. Bapak Ns. Hendri Budi, M. Kep., Sp. MB, selaku ketua Prodi Pendidikan Profesi Ners
4. Kepala kementerian agama kota padang serta kepala sekolah MAN 2 Padang yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk melakukan penelitian di MAN 2 Padang
5. Bapak dan ibu dosen serta staf Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Padang yang telah membekali ilmu hingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini
6. Petugas UKS MAN 2 Padang yang telah mendampingi selama proses kegiatan penelitian dan kepada adik-adik siswi kelas X IPS yang telah bersedia untuk menjadi responden
7. Teristimewa kepada orang tua tercinta dan saudara yang telah memberikan semangat dan dukungan serta restu yang tak dapat ternilai dengan apapun.
8. Sahabat yang telah memberikan support dan nasehat yang membantu dalam menyelesaikan skripsi ini

9. Rekan-rekan seperjuangan yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu yang telah membantu menyelesaikan skripsi ini

Akhir kata, peneliti berharap Allah SWT berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga nantinya dapat membawa manfaat bagi pengembangan ilmu

Padang, Juni 2022

Peneliti

**POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES RI PADANG**

**PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN-NERS**

Skripsi, Juni 2022

LAILA UTAMI

**Pengaruh Kompres Hangat Dengan Bantal Elektrik Dalam Mengurangi Nyeri Dismenorea Pada Siswi Di MAN 2 Padang Tahun 2022**

**Isi : xiii + 49 halaman + 8 tabel + 1 gambar + 2 bagan + 19 lampiran**

**ABSTRAK**

Dismenore adalah nyeri pada saat menstruasi. Hampir semua wanita mengalami rasa nyeri pada perut bagian bawah saat menstruasi. Angka kejadian dismenore di Kota Padang khususnya pada siswi di tingkat sekolah menengah atas sering terjadi dan setiap siswi mengalami keluhan dan cara penanggulangan yang beragam. Hasil studi pendahuluan mengenai kejadian dismenore yang dilakukan oleh peneliti pada siswi kelas X di MAN 2 Padang, dari 15 orang responden, 13 orang diantaranya mengalami dismenore, serta 4 orang diantaranya hanya mengabaikan rasa nyeri dismenore tersebut. Tujuan penelitian yaitu ingin mengetahui pengaruh kompres hangat dengan bantal elektrik dalam mengurangi nyeri dismenore pada siswi MAN 2 Padang

Penelitian ini dilakukan di MAN 2 Padang dari bulan Januari sampai bulan Juni dengan jenis penelitian *Pre Eksperiment One group pre-post test design*. Populasi adalah siswi kelas X IPS dengan jumlah 116 siswi dengan sampel yang digunakan sebanyak 21 responden yang diambil secara *purposive sampling*. Pengumpulan data menggunakan lembar observasi dengan NRS (*Numeric Rating Scale*) dan pengolahan data dengan uji statistik *Wilcoxon*. Hasil penelitian menunjukkan rata-rata nyeri dismenore sebelum diberikan kompres hangat 4,52 (nyeri sedang) dan rata-rata sesudah diberikan kompres hangat 0,95 (nyeri ringan). Terdapat pengaruh pemberian kompres hangat dengan bantal elektrik dalam mengurangi nyeri dismenore pada siswi di MAN 2 Padang dengan *p-value* (0,000).

Saran penelitian ini kompres hangat dengan bantal elektrik dapat dijadikan salah satu alternatif yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri dismenore.

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

**HEALTH POLYTECHNIC MINISTRY OF HEALTHY RI PADANG**

**STUDY PROGRAM OF APPLIED NURSING APPLIED NURSING-NERS**

**Thesis, June 2022**

**UTAMI LAILA**

**The Effect of Warm Compresses With Electric Pillows in Reducing  
Dysmenorrhea Pain in Students at MAN 2 Padang in 2022**

**Contents: xiii + 49 pages + 8 tables + 1 picture + 2 charts + 19 attachments**

**ABSTRACT**

Dysmenorrhea is pain during menstruation. Almost all women experience discomfort in the lower abdomen during menstruation. The incidence of dysmenorrhea in the city of Padang, especially in students at the high school level, often occurs and every student experiences complaints and various ways of coping. The results of a preliminary study regarding the incidence of dysmenorrhea carried out by researchers in class X students at MAN 2 Padang, from 15 respondents, 13 of them experienced dysmenorrhea, and 4 of them just ignored the pain of dysmenorrhea. The purpose of the study was to determine the effect of warm compresses with electric pillows in reducing dysmenorrhea pain in female students of MAN 2 Padang.

This research was conducted at MAN 2 Padang from January to June with the type of pre-experimental research with One group pre-post test design. The population is class X IPS with a total of 116 students with a sample of 21 respondents who were taken using purposive sampling technique. Collecting data using observation sheets with NRS (Numeric Rating Scale) and data processing with Wilcoxon statistical test. The results showed that the average dysmenorrheal pain before being given a warm compress was 4.52 (moderate pain) and the average after being given a warm compress was 0.95 (mild pain). There is an effect of giving a warm compress with an electric pillow in reducing dysmenorrhea pain in female students at MAN 2 Padang with a p-value (0.000).

The suggestion of this research is that a warm compress with an electric pillow can be used as an alternative that can be used to reduce the pain of dysmenorrhea.

**Keywords: Warm Compress, Dysmenorrhea, Pain**

## DAFTAR ISI

|  |                                     |
|--|-------------------------------------|
| <b>PERNYATAAN PERSETUJUAN .....</b>    | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| <b>PERNYATAAN PENGESAHAN.....</b>      | <b>i</b>                            |
| <b>DAFTAR RIWAYAT HIDUP .....</b>      | <b>ii</b>                           |
| <b>KATA PENGANTAR.....</b>             | <b>iv</b>                           |
| <b>ABSTRAK .....</b>                   | <b>vi</b>                           |
| <b>ABSTRACT.....</b>                   | <b>vii</b>                          |
| <b>DAFTAR ISI.....</b>                 | <b>viii</b>                         |
| <b>DAFTAR GAMBAR.....</b>              | <b>x</b>                            |
| <b>DAFTAR BAGAN .....</b>              | <b>xi</b>                           |
| <b>DAFTAR TABEL .....</b>              | <b>xii</b>                          |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>            | <b>xiii</b>                         |
| <b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>          | <b>1</b>                            |
| A. Latar Belakang .....                | 1                                   |
| B. Rumusan Masalah .....               | 7                                   |
| C. Tujuan Penelitian .....             | 7                                   |
| D. Manfaat Penelitian .....            | 8                                   |
| E. Ruang lingkup .....                 | 9                                   |
| <b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....</b>   | <b>10</b>                           |
| A. Menstruasi .....                    | 10                                  |
| B. Dismenore .....                     | 12                                  |
| C. Nyeri .....                         | 19                                  |
| D. Kompres Hangat .....                | 21                                  |
| E. Kerangka Teori .....                | 23                                  |
| F. Kerangka Konsep.....                | 24                                  |
| G. Defenisi Operasional.....           | 24                                  |
| H. Hipotesis Penelitian .....          | 25                                  |
| <b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b> | <b>26</b>                           |
| A. Jenis Penelitian.....               | 26                                  |
| B. Tempat dan Waktu Penelitian .....   | 26                                  |

|  |           |
|--|-----------|
| C. Populasi dan Sampel Penelitian .....  | 26        |
| D. Jenis dan Pengumpulan Data .....  | 29        |
| E. Teknik Pengumpulan Data.....  | 30        |
| F. Instrumen Penelitian .....  | 30        |
| G. Prosedur Penelitian .....   | 30        |
| H. Pengolahan Data dan Analisis Data.....  | 32        |
| I. Analisis Data .....   | 33        |
| J. Etika Penelilian .....  | 34        |
| <b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>   | <b>37</b> |
| A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian .....   | 37        |
| B. Hasil Penelitian .....  | 37        |
| 1. Analisis Univariat.....   | 37        |
| 2. Analisis Bivariat.....  | 40        |
| C. Pembahasan.....   | 40        |
| 1. Skala Nyeri Dismenore Sebelum Pemberian Kompres Hangat Pada Siswi Kelas X IPS di MAN 2 Padang .....                       | 41        |
| 2. Skala Nyeri Dismenore Sesudah Pemberian Kompres Hangat Pada Siswi Kelas X IPS di MAN 2 Padang .....                       | 44        |
| 3. Pengaruh Pemberian Kompres Hangat dengan Bantal Elektrik Dalam Mengurangi Nyeri Dismenore pada Siswi Di MAN 2 Padang..... | 46        |
| <b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>   | <b>49</b> |
| <b>KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>  | <b>49</b> |
| A. Kesimpulan .....  | 49        |
| B. Saran .....   | 49        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>  | <b>50</b> |

## DAFTAR GAMBAR

|  |    |
|--|----|
| GAMBAR 2.1 <i>Numeric Rating Scale</i> ..... | 21 |
|--|----|

## DAFTAR BAGAN

|                                |    |
|--------------------------------|----|
| BAGAN 2.1 Kerangka Teori ..... | 23 |
| BAGAN 2.2 Kerangka Konsep..... | 24 |

## DAFTAR TABEL

|   |    |
|---|----|
| Tabel 2.1 Definisi Operasional .....  | 25 |
| Tabel 3.1 Uji Normalitas.....   | 25 |
| Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur di MAN 2 Padang<br>Tahun 2022 .....   | 37 |
| Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Menurut Usia <i>Menarche</i> di<br>MAN 2 Padang Tahun 2022.....                              | 38 |
| Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Stress di MAN 2<br>Padang Tahun 2022 .....   | 38 |
| Tabel 4.4 Rata-rata Skala Nyeri Responden Sebelum Diberikan Kompres Hangat<br>dengan Menggunakan Bantal Elektrik di Man 2 Padang Tahun 2022 ..... | 39 |
| Tabel 4.5 Rata-rata Skala Nyeri Responden Setelah Diberikan Kompres Hangat<br>dengan Menggunakan Bantal Elektrik di Man 2 Padang Tahun 2022 ..... | 39 |
| Tabel 4.6 Pengaruh kompres hangat dengan menggunakan bantal elektrik dalam<br>mengurangi nyeri dismenore pada siswi MAN 2 Padang Tahun 2022 ..... | 40 |

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Lembar Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 2 : (Pernyataan Persetujuan Ikut Dalam Penelitian (*Informed Consent*))
- Lampiran 3 : Lembar Observasi
- Lampiran 4 : Kuesioner DASS
- Lampiran 5 : Prosedur Pemberian Kompres Hangat (SOP)
- Lampiran 6 : Output SPSS
- Lampiran 7 : Ganchart
- Lampiran 8 : Kediaan Sebagai Pembimbing Skripsi Utama
- Lampiran 9 : Kediaan Sebagai Pembimbing Pendamping
- Lampiran 10 : Surat Izin Pengambilan Data dan Penelitian di MAN 2 Padang
- Lampiran 11 : Surat Izin Penelitian Kepada Kementerian Agama Kota Padang
- Lampiran 12 : Surat Pemberian Izin dari Kementerian Agama Kota Padang
- Lampiran 13 : Surat Izin Penelitian Kepada MAN 2 Padang
- Lampiran 14 : Master Tabel
- Lampiran 15 : Bantal Elektrik
- Lampiran 16 : Proses Intervensi
- Lampiran 17 : Surat Keterangan Selesai Melakukan Penelitian
- Lampiran 18 : Lembar Konsultasi Skripsi Pembimbing I
- Lampiran 19 : Lembar Konsultasi Skripsi Pembimbing II

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Masa remaja (adolesen) dapat dilihat sebagai proses individu yang telah mencapai kematangan pertumbuhannya yang ditandai dengan payudara membesar, rambut pubis, panggul membesar dan menstruasi. Menstruasi merupakan perdarahan secara periodik dan siklik dari uterus, terjadi juga pelepasan (*deskuamasi*) endometrium secara fisiologis, yang bisa menimbulkan gangguan dismenore.<sup>1</sup>

Menstruasi adalah perdarahan periodik pada uterus yang dimulai sekitar 14 hari setelah ovulasi. Usia normal bagi seorang wanita mendapatkan menstruasi untuk pertama kalinya pada usia 12 dan 13 tahun. Tetapi ada juga yang mengalaminya lebih awal, yaitu pada usia 8 tahun atau lebih lambat yaitu usia 18 tahun, menstruasi akan berhenti dengan sendirinya pada saat wanita sudah berusia 40-50 tahun, yang dikenal dengan istilah menopause. Setelah mengalami menstruasi biasanya terlihat perubahan fisik seorang wanita seperti pada pinggul dan payudaranya.<sup>2</sup>

Menstruasi menjadi pertanda biologis terhadap kematangan seksual. Selain itu, perubahan secara fisiologis dapat terjadi seperti munculnya gejala seperti sakit pinggang, timbul jerawat, pegal linu dan dismenore. Bersamaan dengan hal tersebut, perubahan pada aspek psikologis pun dapat terjadi dan ditandai dengan adanya perasaan gelisah, bingung dan rasa tidak nyaman.<sup>3</sup>

Dismenore adalah rasa sakit atau nyeri hebat pada bagian bawah perut yang terjadi saat wanita mengalami siklus menstruasi. Nyeri biasanya berlangsung sesaat sebelum haid, selama haid, hingga berakhirnya siklus menstruasi. Nyeri yang terus menerus membuat penderitanya tidak bisa beraktivitas.<sup>4</sup> Dismenore ditemukan pada usia 16 – 25 tahun dan paling sering terjadi pada usia 17 – 20 tahun dan gejala yang dirasakan dimulai sejak beberapa jam sebelum atau selama menstruasi (umumnya berlangsung 2 - 3 hari).<sup>5</sup>

Dismenore juga dapat mengakibatkan gangguan psikologis, salah satu faktor psikologis adalah stres yang merupakan suatu respon fisiologi, psikologis dari manusia yang mencoba untuk beradaptasi dan mengatur baik tekanan internal dan eksternal. Stres yang berkelanjutan dapat menyebabkan depresi. Respon stres dari setiap orang berbeda yaitu karena kondisi kesehatan, kepribadian, pengalaman pertama saat mengalami dismenore, pengetahuan, mekanisme coping, tingkat pendidikan, usia dan kemampuan pengelolaan emosi dari masing-masing individu.<sup>6</sup>

Angka kejadian dismenore di dunia sangat besar, rata-rata hampir lebih dari 50% wanita mengalaminya. Berdasarkan data *World Health Organization (WHO)* pada tahun 2017 didapatkan kejadian dismenore di seluruh dunia ada sebesar 1.769.425 jiwa. 90% wanita yang mengalami dismenore dengan 10-16% diantaranya mengalami dismenore berat. Angka kejadian dismenore di Indonesia sebesar 107.673 jiwa, 64,25% yang terdiri dari 59,671 jiwa, 54,89% mengalami

dismenorea primer dan 9.496 jiwa, dan 9,36% yang mengalami dismenorea sekunder.<sup>7</sup>

Pada penelitian Retno, dkk pada tahun 2017 di Sumatera Barat, diantaranya ada 57,3% dari mereka yang mengeluh nyeri, 9% diantaranya nyeri berat, 39% nyeri sedang dan 52% nyeri ringan dan kejadian ini menyebabkan 12% remaja sering tidak masuk sekolah.<sup>8</sup>

Sedangkan angka kejadian dismenore di Kota Padang belum diketahui pasti, tapi dalam penelitian Ridha Hidayati pada tahun 2016 di SMK N 2 Kota Padang diketahui bahwa dari 10 siswi yang mengalami dismenore, 4 diantaranya tidur di UKS, 2 siswi meminum jahe dan 4 siswi lainnya tidak melakukan upaya apapun. Menurut keterangan guru bimbingan konseling disekolah tersebut, rata-rata siswi yang mengalami dismenore mengeluh sakit perut disertai pusing, lemas dan bahkan ada beberapa siswi yang sampai pingsan ketika benar-benar tidak kuat menahan rasa sakit tersebut, ada pula yang terpaksa tidak bisa masuk sekolah dan izin untuk pulang karena dismenore, rata-rata 3-6 orang per bulannya.<sup>9</sup>

Dismenore mudah timbul pada remaja yang memiliki emosional yang tidak stabil. Salah satu faktor dari dismenore adalah kejiwaan, dan salah satu faktor dari kejiwaan yaitu stres. Sumber utama stres berasal dari beberapa faktor, yaitu faktor lingkungan fisik seperti kebisingan dan suhu udara yang terlalu panas atau dingin. Faktor fisiologis seperti ujian sekolah dan perceraian, masalah sehari-hari seperti kemacetan lalu lintas. Selain itu, faktor psikis sangat berpengaruh terhadap dismenore karena nyeri dapat dibangkitkan atau diperberat oleh

keadaan psikis, kegiatan belajar disekolah merupakan salah satu hal menyebabkan stres pada siswi.<sup>10</sup>

Dalam penelitian Veolina Irman dan Etriyanti pada tahun 2020 di MAN 2 Padang didapatkan bahwa dari 13 orang siswi yang sedang mengalami menstruasi, dari hasil wawancara didapatkan 12 orang siswi yang mengalami nyeri saat haid, 2 siswi diantaranya mengalami nyeri ringan pada skala 2, 4 siswi diantaranya mengalami nyeri ringan pada skala 3, 3 siswi diantaranya mengalami nyeri sedang pada skala 5, 2 siswi diantaranya mengalami nyeri sedang pada skala 6, dan 1 siswi mengalami sangat nyeri pada skala 7.<sup>11</sup>

Penelitian lain yang dilakukan oleh Yuanita Ananda 15 remaja putri di SMAN 3 Padang didapatkan 7 orang mengalami dismenore dengan 2 orang mengalami nyeri ringan, 5 orang mengalami nyeri sedang dan 8 orang tidak mengalami dismenore.<sup>12</sup>

Jika dilihat dari beberapa penelitian sebelumnya angka kejadian dismenore di Kota Padang khususnya pada siswi di tingkat sekolah menengah atas sering terjadi dan setiap siswi mengalami keluhan dan cara penanggulangan yang beragam. Kejadian dismenore dan dampaknya hendaknya mendapatkan perhatian penanganan yang efektif yang tidak hanya selalu dengan terapi secara farmakologi dengan pemberian obat-obatan analgesik. Namun, ada juga beberapa intervensi dipercaya dapat mengatasi nyeri seperti terapi musik, terapi relaksasi, terapi murottal, kompres dingin dan kompres hangat.<sup>1</sup>

Kompres hangat adalah terapi komplementer yang sederhana bagi perempuan muda yang mengalami dismenorea. Kompres hangat dilakukan sendiri oleh perempuan muda di rumah dengan menggunakan botol dibaluti handuk sebagai alternatif untuk mengurangi nyeri akibat dismenore. Selain itu, penggunaan obat-obatan akan menimbulkan ketergantungan efek samping yang tidak diinginkan.<sup>1</sup>

Beberapa penelitian telah membuktikan bahwa kompres hangat efektif untuk mengurangi nyeri haid, diantaranya penelitian Delfina, dkk pada tahun 2020 terhadap 30 orang mahasiwi keperawatan di Universitas Bengkulu melihat pengaruh kompres hangat terhadap dismenore dengan menggunakan cairan atau alat yang menimbulkan rasa hangat sekitar 20 menit didapatkan hasil rata-rata nyeri haid responden sebelum dilakukan tindakan kompres hangat didapatkan nyeri terkecil 3 dan tertinggi 9. Rata-rata nyeri responden sesudah dilakukan kompres hangat didapatkan nyeri terkecil 1 dan tertinggi 6.<sup>13</sup>

Penelitian Sumiyati, dkk pada tahun 2021 terhadap 38 orang siswi di MAN 2 Kota Palu melihat penurunan intensitas nyeri menstruasi (dismenore) dengan kompres hangat selama 15-20 menit dengan buli-buli air hangat. Didapatkan nilai *p-value* <0,001, artinya ada perbedaan nyeri menstruasi sebelum dan sesudah diberi kompres air hangat.<sup>14</sup>

Penelitian yang dilakukan oleh Shifa, dkk pada tahun 2021 terhadap 32 responden di Madrasah Aliyah DDI Mangkoso Kabupaten Barru. Intervensi yang dilakukan adalah dengan menggunakan botol yang dibalut dengan kain, suhu yang digunakan 45-52°C dengan pemberian kompres hangat selama 60 menit

dengan selang 15 menit pergantian air panas. Tingkat nyeri menstruasi sebelum pemberian kompres hangat pada kelompok eksperimen adalah rata-rata 4,69 dan pada kelompok kontrol rata-rata 4,81 terdapat pada kategori nyeri sedang. Sesudah pemberian kompres hangat pada kelompok eksperimen sebagian besar responden mengalami tidak nyeri dengan skala 0 dan pada kelompok kontrol rata-rata 4,44 yaitu masih pada kategori nyeri sedang. Artinya terjadi penurunan, dan pemberian kompres hangat selama 60 menit dengan selang 15 menit pergantian air panas memberikan pengaruh yang signifikan terhadap penurunan derajat nyeri menstruasi.<sup>15</sup>

Penelitian ini menggunakan sebuah bantal elektrik untuk mengurangi nyeri dismenore. Bantal elektrik atau bantal hangat merupakan alat terapi kesehatan yang digunakan untuk meredakan berbagai macam nyeri atau penyakit. Tidak hanya itu, beberapa manfaat lain dari bantal elektrik ini adalah membantu nyeri pada pundak yang kaku, pegal linu, masuk angin, kedinginan dan nyeri haid.

Berdasarkan pengamatan dan survei pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti, peneliti telah meneliti tempat penelitian di MAN 2 Padang, karena di MAN 2 Padang mempunyai aktivitas belajar mengajar lebih banyak dibandingkan sekolah lainnya. Hasil studi pendahuluan mengenai kejadian dismenore yang dilakukan oleh peneliti pada siswi kelas X di MAN 2 Padang, dari 15 orang responden, 13 orang diantaranya mengalami dismenore. Didapatkan 92,3% mengalami nyeri sedang dan 7,6% mengalami nyeri ringan. Dari 13 orang yang mengalami dismenore tersebut, 3 orang diantaranya melakukan penanganan

dengan istirahat atau tidur, 1 orang dengan meminum obat anti nyeri, 1 orang dengan meminum air es atau sesuatu yang dingin, 1 orang dengan meminum air hangat dan 4 orang lagi hanya mengabaikan rasa nyeri dismenore sampai nyeri tersebut hilang dengan sendirinya.

Hasil dari wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti, selama mengalami nyeri siswi-siswi tersebut juga mengalami beberapa keluhan yang disebabkan oleh nyeri dismenore. Diantaranya, perubahan suasana hati, sulit untuk berkonsentrasi, rasa tidak nyaman saat mengikuti proses pembelajaran bahkan sampai meninggalkan kelas untuk dapat beristirahat di ruang UKS. Siswi-siswi tersebut juga mengatakan bahwa mereka belum pernah mencoba melakukan terapi kompres hangat untuk mengurangi rasa nyeri dismenore. Sehingga pada penelitian ini peneliti berinisiatif untuk menggunakan bantal elektrik sebagai media kompres hangat.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka rumusan masalah penelitian ini adalah “apakah kompres hangat dengan menggunakan bantal elektrik dapat mengurangi dismenorea pada siswi di MAN 2 Padang”

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui “Bagaimana pengaruh kompres hangat dengan bantal elektrik dalam mengurangi nyeri dismenorea pada siswi di MAN 2 Padang tahun 2022?”

## **2. Tujuan Khusus**

- a. Untuk mengetahui rata-rata skala nyeri dismenore sebelum pemberian kompres hangat pada siswi kelas X IPS di MAN 2 Padang
- b. Untuk mengetahui rata-rata skala nyeri dismenore sesudah pemberian kompres hangat pada siswi kelas X IPS di MAN 2 Padang
- c. Untuk mengetahui perbedaan skala nyeri dismenore sebelum dan sesudah pemberian kompres hangat pada siswi kelas X IPS di MAN 2 Padang

## **D. Manfaat Penelitian**

### **1. Bagi Peneliti**

Memberikan pengalaman dan memperluas ilmu pengetahuan bagi peneliti khususnya tentang pemberian kompres hangat dengan menggunakan bantal elektrik untuk mengurangi nyeri pada penderita dismenore.

### **2. Bagi Instansi Pendidikan**

Sebagai bahan bacaan bagi mahasiswa dan untuk menambah bahan acuan bagi peneliti selanjutnya, khususnya dalam pemberian kompres hangat dengan menggunakan bantal elektrik untuk mengurangi nyeri pada penderita dismenore

### **3. Bagi Tempat Penelitian**

Sebagai alternatif untuk mengetahui masalah nyeri haid secara non farmakologis.

### **E. Ruang lingkup**

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain *pre-eksperimental (one group pre-posttest design)* yang dilakukan untuk mengetahui pengaruh kompres hangat dengan bantal elektrik dalam mengurangi nyeri dismenore pada siswi di MAN 2 Padang. Penelitian ini dimulai pada bulan Mei sampai Juni tahun 2022. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh siswi kelas X IPS di MAN 2 Padang sebanyak 116 orang siswi dengan jumlah sampel 21 orang siswi. Sampel diambil menggunakan *purposive sampling* data dikumpulkan dengan metode observasi dan penilaian skala nyeri menggunakan NRS (*Numeric Rating Scale*). Variabel yang diteliti yaitu kompres hangat dan skala dismenore. Analisis yang digunakan adalah analisis univariat dan bivariat dengan uji *Wilcoxon*.

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Menstruasi**

##### **1. Pengertian Menstruasi**

Menstruasi adalah perdarahan vagina secara berkala akibat terlepasnya lapisan endometrium uterus. Fungsi menstruasi normal merupakan hasil interaksi antara hipotalamus, hipofisis dan ovarium dengan perubahan-perubahan terkait pada jaringan sasaran pada saluran reproduksi normal, ovarium memainkan peranan penting dalam proses ini, karena tampaknya bertanggung jawab dalam pengaturan perubahan-perubahan siklik maupun lama siklus menstruasi.<sup>2</sup>

Peristiwa yang terjadi di dalam uterus sejalan dengan peristiwa yang terjadi di dalam ovarium dan saluran telur yang dapat di bagi dalam tiga fase pula. Fase pertama adalah fase menstruasi berawal dari hari pertama menstruasi sampai hari ke lima. Proses menstruasi disebabkan oleh menurunnya kadar hormone esterogen dan progesteron dalam darah. Menstruasi merupakan peluruhan endometrium yang terdapat di dalam uterus, yang terdiri dari jaringan dan darah. Fase proliferasi pada uterus bersamaan dengan fase proliferasi pada ovarium. Pada saat ini dinding dalam uterus menebal.<sup>16</sup>

## 2. Faktor-faktor yang mempengaruhi menstruasi

Beberapa faktor yang mempengaruhi menstruasi antara lain :

### 1. Faktor hormon

Hormone-hormon yang akan mempengaruhi terjadinya haid pada seorang wanita yaitu *Follicle Stimulating Hormon* (FSH) yang dikeluarkan oleh hipofisis, esterogen yang akan dihasilkan oleh ovarium, *Lutenizing Hormone* (LH) yang dihasilkan oleh hipofisis, serta progesterone yang dihasilkan oleh ovarium<sup>17</sup>

Menstruasi atau haid yang tidak lancar disebabkan oleh ketidakseimbangan hormon (FSH, LH, GnRH) dipengaruhi oleh stress, indeks massa tubuh dan aktivitas fisik.<sup>18</sup> Stress mempengaruhi hormone FSH-LH yang teratur menyebabkan hormone esterogen dan progesterone yang tidak teratur juga. Aktivitas yang tinggi dapat mempengaruhi. Sedangkan lemak yang berlebihan dalam tubuh mempengaruhi meningkatnya hormone estrogen yang mengakibatkan umpan negative pada GnRH sehingga mengakibatkan terganggunya hormon FSH.<sup>19</sup>

### 2. Faktor enzim

Enzim hidrolis yang ada pada endometrium akan merusak sel yang berperan dalam sintesis protein, yang mengganggu metabolisme sehingga mengakibatkan regresi endometrium dan perdarahan.

### 3. Faktor vaskular

Saat fase proliferasi, terjadi pembentukan system vaskularisasi dalam lapisan fungsional endometrium. Dalam pertumbuhan endometrium akan

ikut tumbuh pula arteri-arteri, vena-vena dan hubungan di antara keduanya.<sup>17</sup>

## **B. Dismenore**

### **1. Pengertian Dismenore**

*Dysmenorrhea* atau dismenore dalam bahasa Indonesia berarti nyeri pada saat menstruasi. Hampir semua wanita mengalami rasa tidak enak pada perut bagian bawah saat menstruasi. Namun, istilah dismenore hanya dipakai bila nyeri begitu hebat sehingga mengganggu aktivitas dan memerlukan obat-obatan. Uterus atau rahim terdiri atas otot yang juga berkontraksi dan relaksasi. Pada umumnya, kontraksi otot uterus tidak dirasakan, namun kontraksi yang hebat dan sering menyebabkan aliran darah ke uterus terganggu sehingga timbul rasa nyeri.<sup>2</sup>

Dismenore adalah rasa sakit atau nyeri hebat pada bagian bawah perut yang terjadi saat wanita mengalami siklus menstruasi. Nyeri biasanya berlangsung sesaat sebelum haid, selama haid, hingga berakhirnya siklus menstruasi. Nyeri yang terus menerus membuat penderitanya tidak bisa beraktivitas.<sup>4</sup>

Dismenore disebabkan oleh hormon prostaglandin yang meningkat, peningkatan hormon prostaglandin disebabkan oleh menurunnya hormon-hormon estrogen dan progesteron menyebabkan endometrium yang membengkak dan mati karena tidak dibuahi. Peningkatan hormon prostaglandin menyebabkan otot-otot kandung berkontraksi dan menghasilkan nyeri.<sup>2</sup>

## 2. Klasifikasi Dismenore

Ada dua tipe-tipe dari dismenore, *primary* (primer) dan *secondary* (sekunder).

### a. Dismenore primer

Dismenore primer adalah nyeri haid yang dijumpai tanpa kelainan pada alat-alat genital yang nyata. Dismenore primer terjadi beberapa waktu setelah menarce biasanya setelah 12 bulan atau lebih, oleh karena siklus-siklus haid pada bulan-bulan pertama setelah *menarce* umumnya berjenis anovulator atau bersama-sama dengan permulaan haid dan berlangsung untuk beberapa jam, walaupun pada beberapa kasus dapat berlangsung beberapa hari. Sifat rasa nyeri ialah kejang berjangkit-jangkit, biasanya terbatas pada perut bawah, tetapi dapat menyebar ke daerah pinggang dan paha. Bersamaan dengan rasa nyeri dapat dijumpai rasa mual, muntah, sakit kepala, diare iritabilitas dan sebagainya.<sup>2</sup>

Tidak ada persoalan ginekologi yang mendasarinya yang menyebabkan nyeri. Tipe kejang ini mungkin mulai dalam enam bulan sampai satu tahun setelah menarce (mulainya menstruasi), waktu ketika seorang gadis mulai mempunyai periode-periode menstruasi. Kejang-kejang menstruasi secara khas tidak mulai hingga *ovulatory menstrual cycles* (ketika sebuah telur dilepaskan dari indung-indung telur) terjadi dan perdarahan menstruasi sebenarnya biasanya mulai sebelum timbulnya ovulasi. Oleh karenanya, seorang gadis remaja mungkin tidak

mengalami dismenore hingga berbulan-bulan sampai bertahun-tahun setelah timbulnya menstruasi.<sup>2</sup>

Sebaiknya gadis-gadis sudah mendapat informasi yang lengkap perihal menstruasi ini sebelum menarche (menstruasi pertama kali). Gadis-gadis yang tidak mendapat penerangan yang baik tentang menstruasi akan mudah menderita dismenore. Informasi dapat diberikan oleh orang tua, guru-guru atau dokter. Faktor-faktor risiko DP antara lain nulipara (wanita yang belum pernah melahirkan). Obesitas (kegemukan), perokok dan memiliki riwayat keluarga dan dismenore.<sup>2</sup>

Disebut dismenore primer tidak ditemukan penyebab yang mendasarinya dan dismenore sekunder jika penyebabnya adalah kelainan kandungan. Dismenore primer sering terjadi, kemungkinan lebih dari 50% wanita mengalaminya dan 15% diantaranya mengalami nyeri pada saat menstruasi yang hebat. Biasanya dismenore primer timbul pada masa remaja, yaitu sekitar 2-3 tahun setelah menstruasi pertama. Nyeri pada dismenore prostaglandin. Nyeri dirasakan semakin hebat ketika bekuan atau potongan jaringan dari lapisan rahim melewati serviks (leher rahim), terutama jika saluran serviks nya sempit. Faktor lainnya yang bisa memperburuk dismenore adalah : rahim yang menghadap ke belakang (retroversi), kurang berolahraga, stres psikis atau stres sosial.<sup>2</sup>

b. Dismenore sekunder

Dismenore sekunder (DS) adalah nyeri saat menstruasi yang disebabkan oleh kelainan ginekologi atau kandungan. Pada umumnya terjadi pada wanita yang berusia lebih dari 25 tahun. Tipe nyeri dapat menyerupai nyeri menstruasi dismenore primer, namun lama nyeri dirasakan melebihi periode menstruasi dan dapat pula terjadi bukan pada saat menstruasi. Pemberian terapi NSAID dan pil kontrasepsi tidak memberikan banyak manfaat. Nyeri haid yang disebabkan oleh patologi pelvis secara otomatis atau makroskopis dan terutama terjadi pada wanita berusia 30-45 tahun. Pengertian yang lain menyebutkan.<sup>2</sup>

Dismenore sekunder disebabkan oleh kondisi iatrogenik dan patologis yang beraksi di uterus, tube falopi, ovarium atau pelvis peritoneum. Secara umum, nyeri datang ketika terjadi proses yang mengubah tekanan di dalam atau di sekitar pelvis, perubahan atau terbatasnya aliran darah atau karena iritasi peritoneum pelvis. Proses ini berkombinasi dengan fisiologi normal dari menstruasi sehingga menimbulkan ketidaknyamanan. Ketika gejala ini terjadi pada saat menstruasi, proses ini menjadi menjadi sumber rasa nyeri. Penyebab dismenore sekunder dapat diklasifikasikan dalam dua golongan, yaitu penyebab intrauterin dan penyebab ekstrauterin.<sup>2</sup>

Tanda dan gejala pada dismenore sekunder dan nyeri pelvis dapat beragam banyak. Umumnya gejala tersebut sesuai dengan penyebabnya.

Keluhan yang biasa muncul adalah gejala gastrointestinal, kesulitan berkemih dan masalah pada punggung. Keluhan menstruasi berat yang disertai nyeri menandakan adanya perubahan kondisi uterus seperti adenomyosis, myomas atau polip. Keluhan nyeri pelvis yang berat atau perubahan kontur abdomen meningkatkan neoplasia intra-abdominal. Demam, menggigil, dan malaise menandakan adanya proses implamasi. Keluhan yang disertai infertilitas menandakan kemungkinan terjadinya endometriosis.<sup>2</sup>

### **3. Faktor penyebab dismenore**

Ada beberapa faktor yang memegang peranan sebagai penyebab dismenorrea primer, antara lain<sup>2</sup> :

- a. Faktor kejiwaan : Pada gadis-gadis yang secara emosional tidak stabil apalagi mereka tidak mendapat edukasi reproduksi yang baik tentang proses haid, mudah timbul dismenorrea. Salah satu faktor dari dismenore adalah kejiwaan, dan salah satu faktor dari kejiwaan yaitu stres. Sumber utama stres berasal dari beberapa faktor, yaitu faktor lingkungan fisik seperti kebisingan dan suhu udara yang terlalu panas atau dingin. Faktor fisiologis seperti ujian sekolah dan perceraian, masalah sehari-hari seperti kemacetan lalu lintas. Selain itu, faktor psikis sangat berpengaruh terhadap dismenore karena nyeri dapat dibangkitkan atau diperberat oleh keadaan psikis, kegiatan belajar disekolah merupakan salah satu hal menyebabkan stres pada siswi.<sup>10</sup>

- b. Untuk melihat seberapa besar tingkat gangguan kejiwaan seseorang dapat digunakan beberapa alat ukur. *Depression Anxiety Stress Scales* (DASS) merupakan salah satu alat ukur yang lazim digunakan.. Ada 42 butir/item penilaian yang digunakan. Tujuan utama pengukuran dengan DASS adalah untuk menilai tingkat keparahan (severe level) gejala inti depresi, kecemasan dan stress. Dari 42 item tersebut sebanyak 14 item berkaitan dengan gejala depresi, 14 item berkaitan dengan gejala kecemasan dan 14 item berkaitan dengan gejala stress.<sup>20</sup>
- c. Faktor konstitusi : Faktor ini dapat menurunkan ketahanan terhadap rasa nyeri. Faktor-faktor seperti anemia, penyakit menahun, dan sebagainya dapat mempengaruhi timbulnya *dismenorea*.
- d. Faktor obstruksi kanalis servikalis : Pada wanita dengan iterus dalam hiperantefleksi mungkin dapat terjadi stenosis kanalis servikalis, akan tetapi hal ini sekarang tidak dianggap sebagai faktor yang penting sebagai penyebab dismenore.
- e. Faktor endokrin : *Clitheroe* dan *Pickles* menyatakan bahwa karena endometrium dalam fase sekresi memproduksi prostaglandin F2 yang menyebabkan kontraksi otot-otot polos. Jika jumlah Prostaglandin yang berlebihan yang dilepaskan ke dalam peredaran darah, maka selain *dismenorea*, dijumpai pula efek umum, seperti diare, muntah, dan flushing.

- f. Faktor alergi : Teori ini dikemukakan setelah memperhatikan adanya asosiasi antara dismenorrea dengan urtikaria, migraine atau asma brikhiale.

Beberapa faktor penyebab dari dismenore sekunder adalah :

- a. Endometriosis
- b. Fibroid
- c. Adenomiosis
- d. Peradangan tuba falopi
- e. Perlengketan abnormal antara organ di dalam perut
- f. Pemakaian IUD

Seperti disebutkan suatu kanal leher rahim yang sempitnya tidak biasa cenderung untuk meningkatkan kejang-kejang menstruasi. Faktor anatomi lain yang diperkirakan untuk kontribusi pada kejang-kejang menstruasi adalah suatu kemiringan yang memutar kembali dari kandung (*retroverted uterus*).<sup>2</sup>

Telah lama diperkirakan bahwa faktor-faktor psikologis juga memainkan suatu peran. Contohnya adalah diterima secara luas bahwa stres emosi dapat meningkatkan ketidaknyamanan dari kejang-kejang menstruasi.<sup>2</sup>

#### **4. Gejala dismenore**

Biasanya nyeri mulai timbul sesaat sebelum atau selama menstruasi, mencapai puncaknya dalam waktu 24 jam atau setelah 2 hari akan

menghilang. Dismenore juga sering disertai oleh sakit kepala, mual, sembelit atau diare dan sering berkemih. Gejala utama adalah nyeri dismenore terkonsentrasi diperut bagian bawah, di daerah umbilikalis atau daerah suprapubik perut.<sup>2</sup>

Gejala dismenore sering mulai segera setelah ovulasi dan dapat berlangsung sampai akhir menstruasi. Ini karena dismenore sering dikaitkan dengan perubahan kadar hormon dalam tubuh yang terjadi dengan ovulasi. Penggunaan beberapa jenis pil KB dapat mencegah gejala dismenore, karena pil KB berhenti dari terjadi ovulasipai terjadi muntah.<sup>2</sup>

## **C. Nyeri**

### **1. Pengertian Nyeri**

Nyeri adalah suatu pengalaman sensorik yang multidimensional. Fenomena ini dapat berbeda dalam intensitas (ringan, sedang, berat), kualitas (tumpul, seperti terbakar, tajam), durasi (transien, intermiten, persisten), dan penyebaran (superfisial atau dalam, terlokalisir atau difus). Meskipun nyeri adalah suatu sensasi, nyeri memiliki komponen kognitif dan emosional, yang digambarkan dalam suatu bentuk penderitaan.<sup>21</sup>

### **2. Kategori Nyeri**

- a. Nyeri akut mereda saat penyembuhan terjadi, yaitu memiliki akhir yang dapat diprediksi dan durasinya singkat, biasanya kurang dari enam bulan. Nyeri akut sering berarti nyeri hebat yang tiba-tiba. Contoh adalah nyeri pascoperasi yang dirasakan setelah operasi.

- b. Nyeri kronis berlangsung lama. Ini adalah rasa sakit yang bertahan melebihi fase penyembuhan dari proses penyakit. Contohnya adalah nyeri punggung bawah yang bertahan lebih dari 3-6 bulan.<sup>22</sup>

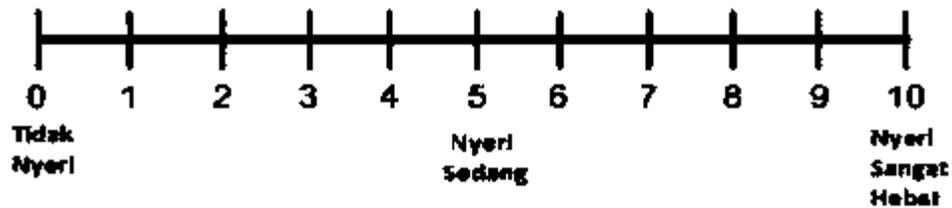
### 3. Sumber Nyeri

Sumber atau tempat nyeri memberikan klasifikasi nyeri yang lain. Sumber nyeri mempengaruhi sejumlah reaksi tubuh terhadap nyeri.<sup>22</sup>

- a. Nyeri kulit dihasilkan oleh stimulasi reseptor nyeri di kulit. Ini dapat dilokalisasi secara akurat karena sejumlah besar reseptor di kulit. Contohnya adalah rasa sakit akibat luka bakar tingkat pertama.
- b. Nyeri somatic dihasilkan oleh stimulasi reseptor nyeri di struktur dalam, yaitu otot, tulang, sendi, tendon, ligament. Tidak seperti nyeri kulit, nyeri somatik tumpul, intens dan berkepanjangan. Contohnya adalah rasa sakit yang disebabkan oleh patah tulang pergelangan kaki.
- c. Nyeri visceral adalah yang dihasilkan oleh stimulasi reseptor nyeri di visera. Noreseptor visceral terletak di dalam organ tubuh dan rongga internal. Ini kurang terlokalisasi dan sering menyebar ke tempat lain. Contohnya, nyeri jenis ini adalah iskemia miokard yang sering dirasakan pada lengan kiri atas atau bahu

### 4. Pengukuran Nyeri

Untuk mengukur skala nyeri dapat menggunakan skala identitas Nyeri Numerik (*Numeric Rating Scale*) yang dikemukakan oleh Smeltzer<sup>23</sup> :



**GAMBAR 2.1** *Numeric Rating Scale*

Keterangan :

- 0 = Tidak nyeri
- 1-3 = Nyeri Ringan
- 4-6 = Nyeri Sedang
- 7-9 = Nyeri berat
- 10 = Nyeri sangat berat

*Numeric Rating Scale* (NRS) merupakan alat pengkajian nyeri dengan nilai dari 0 hingga 10, dengan 0 mewakili satu ujung kontinum nyeri (misalnya, tanpa rasa sakit) dan 10 mewakili kondisi ekstrim lain dari intensitas nyeri (misal rasa sakit yang tak tertahankan). Cara menggunakan NRS dengan memberikan bilangan 0-10 yang akan dipilih oleh responden sesuai dengan intensitas nyeri yang dirasakan.<sup>24</sup>

#### **D. Kompres Hangat**

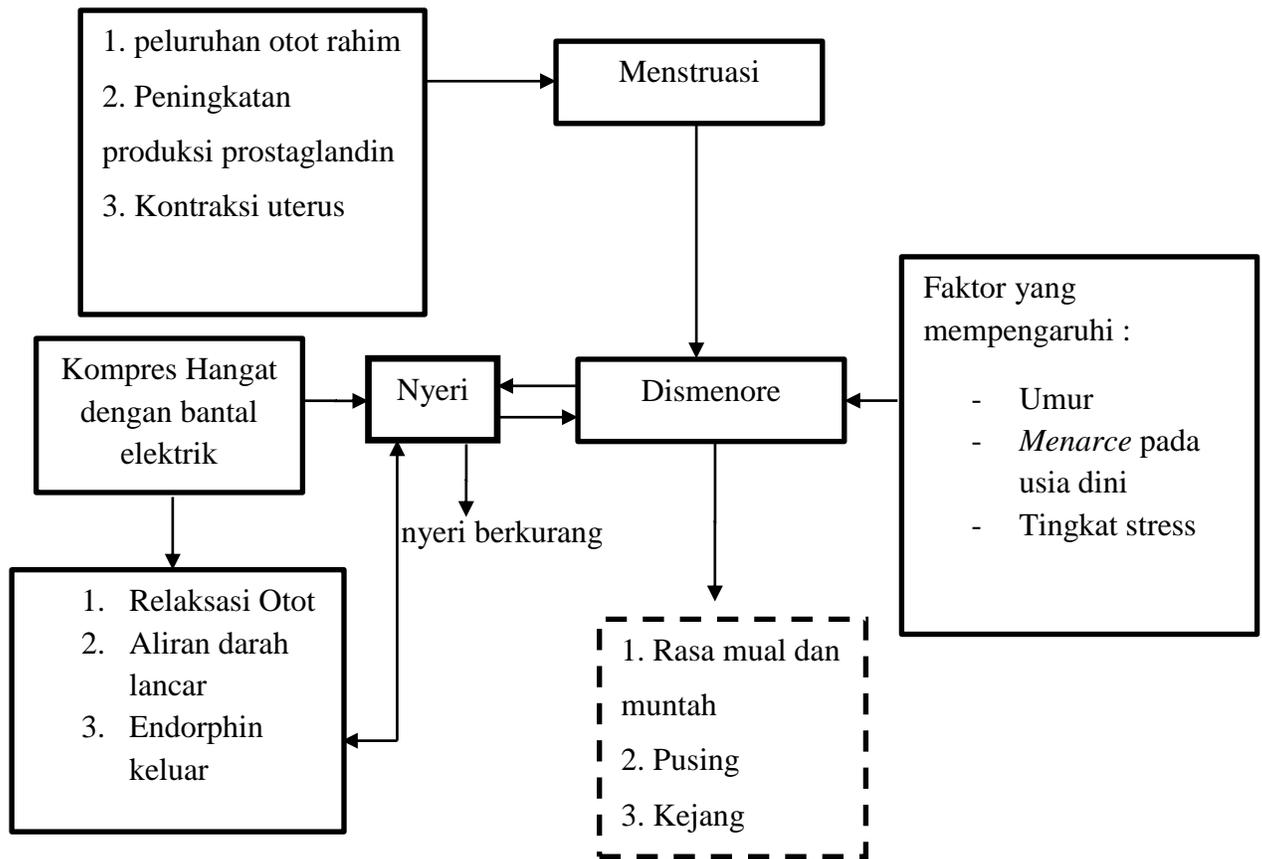
Pemberian kompres dingin ataupun hangat merupakan bagian dari terapi modalitas yang dapat diberikan dalam bentuk stimulasi kutaneus. Reaksi dari teknik terapi kompres hangat dapat mendistraksi pasien dan memfokuskan perhatiannya pada stimulasi taktil, yang jauh dari sensasi yang dapat menimbulkan rasa sakit sehingga mengurangi persepsi nyeri pasien.<sup>25</sup> Kompres

hangat yaitu memberikan rasa hangat pada lokasi tertentu dengan menggunakan air atau alat yang dapat menimbulkan rasa hangat.<sup>26</sup>

Kompres hangat berfungsi untuk memperlancar sirkulasi darah. Melalui pemberian panas, pembuluh-pembuluh darah akan melebar, memperbaiki peredaran darah di dalam sel dan jaringan tersebut, melalui cara kompres hangat ini penyaluran oksigen dan makanan ke sel-sel diperbesar dan pembuangan zat-zat diperbaiki, sehingga rasa nyeri yang disebabkan tidak lancarnya suplai darah ke endometrium berkurang.<sup>15</sup>

Kompres hangat memberikan rasa hangat terhadap pasien dengan cara menggunakan air atau alat yang dapat menciptakan rasa nyaman pada bagian tubuh yang sedang membutuhkannya. Tujuan dari kompres hangat pada pasien dismenore : 1) mendilatasi pembuluh darah, melancarkan sirkulasi darah, Oksigen dan sel-sel jaringan ke endometrium, 2) meretraksi otot yang memberi spasme otot-otot polos sistim reproduksi, 3) *fisical distraction* yaitu untuk mengurangi rasa nyeri dismenore yang dirasakan dengan memanfaatkan pemberian terapi kompres hangat yang secara biologisnya dapat menyebabkan dilatasi pembuluh darah yang mengakibatkan peningkatan sirkulasi darah. Dengan peningkatan sirkulasi darah, maka aliran darah pada bagian yang nyeri akan lebih lancar dan mengakibatkan rasa nyeripun berkurang.<sup>27</sup> Kompres air hangat menjadi salah satu dari beberapa terapi non farmakologis (komplementer) untuk menurunkan intensitas nyeri. Suhu panas diketahui bisa meminimalkan ketegangan otot. Setelah otot rileks, rasa nyeripun akan berangsur hilang.<sup>28</sup>

### E. Kerangka Teori



**BAGAN 2.1 Kerangka Teori**

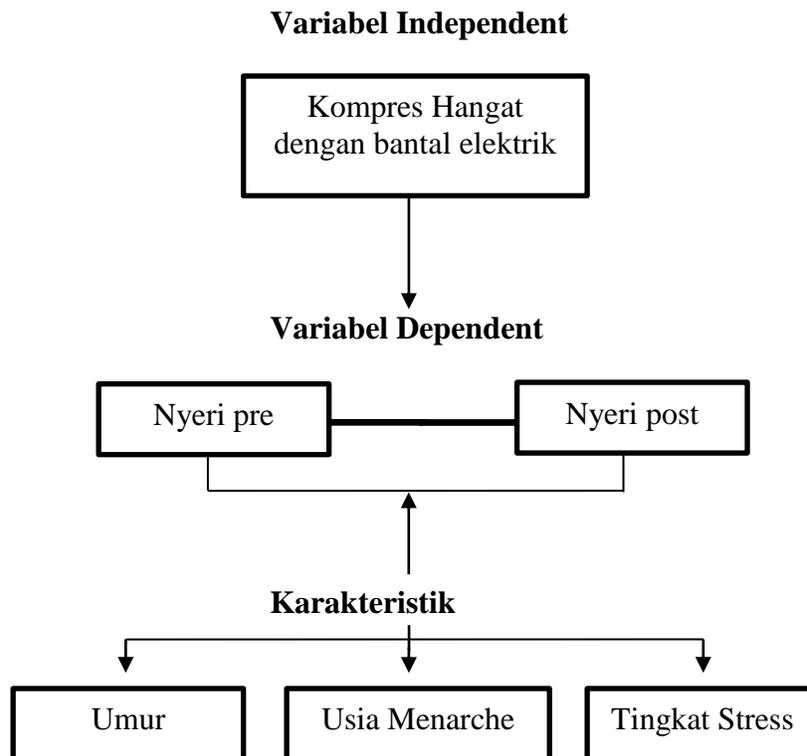
Sumber :K, Sukarni Icemi & P, Wahyu (2013), Umi Salamah (2019)

Keterangan :

 : Diteliti

 : Tidak diteliti

## F. Kerangka Konsep



**BAGAN 2.2 Kerangka Konsep**

## G. Defenisi Operasional

| Variabel  | Defenisi Operasional   | Cara Ukur              | Alat Ukur                             | Hasil Ukur | Skala    |
|---|--|------------------------|---------------------------------------|------------|----------|
| Variabel <i>independen</i><br><br>Kompres hangat dengan bantal elektrik | Pengompresan yang dilakukan dengan menggunakan bantal yang berisi air hangat dengan suhu 40°C yang ditempelkan pada perut selama 10 menit, sekali sehari selama 3 hari | observasi              |                                       | -          | -        |
| Variabel <i>dependen</i>  | Nyeri yang dirasakan di daerah perut   | Mengisi lembaran skala | Lembar Observasi ( <i>Numerical</i> ) | 1-10       | interval |

|   |   |                                  |  |      |          |
|---|---|----------------------------------|--|------|----------|
| Nyeri dismenore <i>pre</i> kompres hangat dengan bantal elektrik  | bagian bawah, pinggang, bahkan punggung dan paha, yang terjadi dalam siklus menstruasi sebelum kompres hangat, yang dilakukan sekali sehari selama 3 hari   | nyeri NRS                        | <i>Rating Scale</i> )                              |      |          |
| Nyeri dismenore <i>Post</i> kompres hangat dengan bantal elektrik | Nyeri yang dirasakan di daerah perut bagian bawah, pinggang, bahkan punggung dan paha, yang terjadi dalam siklus menstruasi yang diukur segera setelah kompres hangat, yang dilakukan sekali sehari selama 3 hari | Mengisi lembaran skala nyeri NRS | Lembar Observasi ( <i>Numerical Rating Scale</i> ) | 1-10 | Interval |

**TABEL 2.1 Definisi Operasional**

#### **H. Hipotesis Penelitian**

Berdasarkan kajian teori yang telah dijabarkan sebelumnya, dapat dirumuskan

hipotesis :

1.  $H_a$  : Ada pengaruh kompres hangat dengan bantal elektrik dalam mengurangi nyeri dismenore pada siswi MAN 2 Padang Tahun 2022

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Jenis Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif jenis *pre-eksperimental* dengan desain penelitian *one Group Pretest-Posttest Group*. Pada desain penelitian, penelitian intensitas nyeri dismenore yang dilakukan sebanyak dua kali, yaitu sebelum dan sesudah diberi intervensi. Penilaian sebelum intervensi disebut *pretest* dan setelah intervensi disebut *posttest*. Dalam penelitian ini akan dilihat pengaruh dari pemberian kompres hangat pada bagian perut bawah untuk mengurangi nyeri dismenore pada siswi MAN 2 Padang Tahun 2022.

#### **B. Tempat dan Waktu Penelitian**

Lokasi penelitian di MAN 2 Padang tepatnya di jalan Gajah Mada Gunung Pangilun. Penelitian dilaksanakan dari bulan Januari sampai bulan Juni tahun 2022 dan pengambilan data dilaksanakan dari tanggal 2 sampai 10 juni tahun 2022.

#### **C. Populasi dan Sampel Penelitian**

##### 1. Populasi

Populasi adalah semua nilai, baik hasil perhitungan maupun pengukuran, baik kuantitatif maupun kualitatif, dari karakteristik tertentu mengenai sekelompok objek yang lengkap dan jelas.

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh siswi kelas X IPS di MAN 2 Padang sebanyak 116 siswi.<sup>29</sup>

## 2. Sampel

Sampel merupakan bagian dari populasi. Kalimat ini memiliki dua makna, yaitu :

- a. Semua unit populasi harus memiliki peluang untuk terambil sebagai unit sampel.
- b. Sampel dipandang sebagai penduga populasinya atau sebagai populasi dalam bentuk kecil. Artinya besar sampel harus mencukupi untuk menggambarkan populasinya.<sup>29</sup>

Teknik sampel dalam penelitian ini adalah *Nonprobability Sampling* yakni *Purposive Sampling*.

Pengambilan sampel pada penelitian ini yaitu menggunakan rumus slovin, yakni sebagai berikut :

$$n = \frac{N}{1 + N(e^2)}$$

Keterangan :

n: Ukuran Sampel

N : Jumlah Populasi

$e^2$  : Batas Kesalahan (*Error Tolerance*)

Sebelum mengukur besar sampel menggunakan rumus Slovin, peneliti sebelumnya menentukan batas kesalahan yang akan digunakan dan dinyatakan dalam bentuk persentase, yang mana semakin kecil batas

kesalahan yang digunakan, maka hasil penelitian yang didapatkan akan semakin akurat atau semakin baik. Semakin kecil persentase batas kesalahan yang diambil, maka semakin besar pula jumlah sampel yang didapatkan.

Peneliti ingin melakukan penarikan sampel menggunakan rumus Slovin dengan batas kesalahan sebesar 0,2. Maka jumlah sampel penelitian yang didapatkan adalah sebagai berikut :

$$n = \frac{N}{1 + N(e^2)}$$

$$n = \frac{116}{1 + 116(0,2^2)}$$

$$n = \frac{116}{1 + 116(0,04)}$$

$$n = \frac{116}{1 + 4,64}$$

$$n = \frac{116}{5,64}$$

$$n = 20,56 \text{ (dibulatkan menjadi 21)}$$

Jadi, besar sampel yang digunakan pada penelitian ini ialah 21 siswi kelas X IPS di MAN 2 Padang. Disamping itu peneliti juga memiliki kriteria sampel yang telah ditetapkan sesuai dengan tujuan untuk memilih sampel. Kriteria sampel terbagi dua yaitu kriteria inklusi dan kriteria eksklusi.

a. Kriteria Inklusi

- 1) Siswi yang bersedia menjadi responden
- 2) Siswi yang mengalami menstruasi hari pertama

b. Kriteria Eksklusi

- 1) Siswi yang mengalami nyeri dismenore tetapi tidak mengikuti intervensi
- 2) Siswi yang lagi sakit
- 3) Siswi yang sudah mengonsumsi analgetik sebelum dilakukan intervensi

**D. Jenis dan Pengumpulan Data**

**1. Jenis Data**

Penelitian ini menggunakan dua jenis, yaitu data primer dan data sekunder.

a. Data Primer

Data primer adalah data diperoleh langsung dari sumbernya atau sampel penelitian dan dicatat langsung oleh peneliti. Peneliti melakukan observasi langsung kepada responden dengan melihat derajat nyeri sebelum dan sesudah dilakukan kompres hangat.

b. Data sekunder

Data sekunder meliputi data gambaran sekolah dan jumlah siswi putri kelas X IPS di MAN 2 Padang. Data ini dikumpulkan dengan mewawancarai beberapa siswi kelas X IPS yang sedang mengalami menstruasi di MAN 2 Padang.

### **E. Teknik Pengumpulan Data**

Dalam penelitian ini, peneliti mengumpulkan data dengan cara membagikan lembaran observasi NRS. Lembaran observasi ini berisikan skala nyeri pada saat *pre-post* dilakukan.

### **F. Instrumen Penelitian**

Instrumen yang digunakan untuk mengukur tingkat dismenore yaitu lembaran observasi NRS dan mengukur tingkat stres dengan instrumen DASS. Dengan skala penilaian numerik, NRS dan DASS lebih digunakan sebagai pengganti alat pendeskripsi kata.

### **G. Prosedur Penelitian**

#### **a. Tahap persiapan**

Tahap persiapan merupakan langkah awal yang dilakukan sebelum melakukan penelitian. Adapun langkah-langkah yang dilakukan peneliti adalah :

- 1) Mengurus surat izin penelitian di MAN 2 Padang
- 2) Peneliti melakukan pertemuan dengan siswi MAN 2 Padang dan didapatkan responden yang sesuai dengan kriteria yang ditentukan. Pada saat pertemuan peneliti menjelaskan tujuan dan prosedur penelitian serta meminta persetujuan dari calon responden yang akan berpartisipasi dalam penelitian. Setiap responden diberikan kebebasan untuk memberikan persetujuan dan menolak untuk menjadi responden penelitian. Setelah calon responden menyatakan bersedia untuk mengikuti prosedur penelitian, maka responden diminta untuk

menandatangani lembar *informed consent* yang telah dipersiapkan peneliti.

- 3) Setelah lembaran *informed consent* ditandatangani, peneliti membagikan prosedur intervensi. Kemudian responden diminta untuk mengisi prosedur intervensi tersebut sesuai dengan penjelasan yang diberikan. Responden juga dibagikan format pengumpulan data yang berisi usia, usia pertama kali menstruasi, tanggal menstruasi bulan sebelumnya serta memberikan nomor *handphone* dan peneliti mendatangi setiap kelas untuk mengingatkan responden agar mengunjungi ruang UKS bila responden mengalami nyeri.

b. Tahap Pelaksanaan

Adapun langkah-langkah yang dilakukan pada tahap pelaksanaan adalah sebagai berikut :

- 1) Pada saat pertemuan, responden diminta untuk mengisi kuesioner DASS terlebih dahulu untuk mengukur tingkat stress responden ketika mengalami nyeri menstruasi pada saat itu
- 2) Kemudian responden yang mengalami nyeri dismenore, diberikan lembar observasi yaitu skala tingkat nyeri (NRS). Responden diminta untuk mengisi lembar observasi untuk menilai tingkat nyeri dismenore yang dirasakan sebelum diberikan intervensi.
- 3) Responden diberikan intervensi, intervensi dilakukan dengan cara :
  - a. Salam terapeutik
  - b. Mencuci tangan

- c. Menjelaskan tujuan dari intervensi
- d. Menyiapkan bantal kompres yang sudah di *charger*
- e. Peneliti meminta responden untuk menyebutkan skala nyeri dismenore yang dirasakan sebelum dilakukan intervensi
- f. Menyiapkan responden di ruang UKS
- g. Memberitahu responden bahwa tindakan akan segera dimulai
- h. Meletakkan bantal elektrik pada daerah perut dengan posisi duduk atau berbaring (senyaman responden)
- i. Saat intervensi berlangsung, responden dilarang melakukan kegiatan relaksasi lainnya seperti mendengarkan musik atau bermain *handphone*
- j. Setelah 10 menit intervensi, bantal elektrik diangkat
- k. Membereskan alat dan mencuci tangan kembali
- l. Intervensi dilakukan 1 kali sehari dan dilakukan selama 3 hari di ruangan UKS MAN 2 Padang
- m. Peneliti meminta kembali pada responden untuk menyebutkan skala nyeri dismenore yang dirasakan setelah dilakukan intervensi.

## **H. Pengolahan Data**

Dalam melakukan analisis data, sebelumnya data harus diperoleh dengan tujuan mengubah data menjadi informasi. Selanjutnya informasi yang diperoleh digunakan untuk proses pengambilan keputusan. Dalam proses pengolahan data terdapat beberapa langkah yang harus dilakukan, diantaranya yaitu :

1. Editing

Editing adalah kegiatan yang bertujuan untuk mengecek atau memeriksa kembali data-data yang telah dikumpulkan dengan melihat apakah ada kesalahan, kurang-lengkapan atau meragukan, kemudian mengedit beberapa data yang telah dikumpulkan untuk menghindari data yang salah.<sup>30</sup>

2. Coding

Coding merupakan kegiatan mengklasifikasikan data menurut kategori masing-masing sehingga memudahkan dalam pengelompokan data. Biasanya pemberian kode dibuatkan daftar kode untuk memudahkan kembali melihat arti dari suatu kode dari suatu variabel.<sup>31</sup>

3. Entry Data

Pada tahap ini dilakukan entry data hasil intervensi ke dalam master tabel pada aplikasi SPSS di komputer agar dapat diproses.<sup>31</sup>

4. Cleaning Data

Pada tahap ini dilakukan pengecekan ulang data yang sudah di entry dan melakukan koreksi bila terdapat kesalahan.<sup>31</sup>

## **I. Analisis Data**

1. Analisis Univariat

Analisa Univariat dalam penelitian ini adalah variabel independen yaitu kompres hangat dengan bantal elektrik dan variabel dependen nyeri dismenore. Data numerik dan kategorik disajikan dalam bentuk frekuensi dan persentase. Analisis data berupa data umum dan khusus. Data umum

meliputi usia, usia *menarche*, tanggal menstruasi sebelumnya. Sedangkan data khusus yang dianalisis adalah skala nyeri dismenore.

## 2. Analisis Bivariat

Analisa yang dilakukan terhadap dua variabel yang diduga berhubungan atau berkorelasi.<sup>32</sup> Untuk mengetahui uji statistik yang akan di gunakan, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas dengan menggunakan uji *Saphiro Wilk*. Hasil uji normalitas dengan menggunakan uji *Saphiro-Wilk* didapatkan nilai signifikan yaitu 0,000. Maka uji bivariat yang digunakan adalah uji *Wilcoxon*.

### *Tests of Normality*

|          | Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup> |    |      | Shapiro-Wilk |    |      |
|----------|---------------------------------|----|------|--------------|----|------|
|          | Statistic                       | Df | Sig. | Statistic    | df | Sig. |
| Pretest  | .218                            | 21 | .010 | .904         | 21 | .041 |
| Posttest | .454                            | 21 | .000 | .531         | 21 | .000 |

a. Lilliefors Significance Correction

**TABEL 3.1 Uji Normalitas**

## J. Etika Penelitian

Dalam penelitian, banyak hal yang harus dipertimbangkan, tidak hanya metode, desain dan aspek lainnya. Tetapi ada juga hal yang sangat penting dan serius yang harus diperhatikan oleh peneliti yaitu "*Ethical Principles*". Hal ini memang menjadi pertimbangan dan hal mutlak yang harus dipatuhi oleh peneliti di bidang apapun, termasuk bidang kesehatan, keperawatan, kebidanan, kedokteran dan

lain-lain. Berikut ini dijelaskan tentang prinsip-prinsip etika dalam penelitian, sebagai berikut:

1. *Informed Consent*

Sebelum melakukan penelitian, peneliti memberikan penjelasan kepada responden tentang tujuan penelitian yang akan dilakukan. Jika responden setuju berpartisipasi dalam penelitian ini, maka diminta untuk mengisi lembar persetujuan dan menandatangani, sebaliknya jika responden tidak bersedia, maka peneliti tetap menghormati hak-hak responden.

2. *Anonymity*

Identitas responden tidak perlu mengisi identitas diri (tidak mencantumkan nama responden) dengan tujuan untuk menjaga kerahasiaan responden.

3. *Privacy*

Identitas responden tidak akan diketahui oleh orang lain sehingga responden dapat secara bebas untuk menentukan pilihan jawaban dari kuesioner tanpa takut di intimidasi oleh pihak lain. Bebas dari bahaya dimana penelitian ini tidak akan berdampak terhadap diri responden baik secara langsung maupun tidak langsung karena penelitian ini hanya untuk mengetahui pengaruh kompres hangat dengan bantal elektrik dalam mengurangi nyeri dismenore pada siswi di MAN 2 Padang

#### 4. *Confidentiality*

Informasi yang telah dikumpulkan dari responden dijamin kerahasiaan oleh peneliti. Data yang sudah diperoleh oleh peneliti disimpan dan dipergunakan hanya untuk laporan penelitian ini serta selanjutnya dimusnahkan.

## BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

### A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Madrasah Aliyah Negeri 2 Padang merupakan sekolah negeri dengan akreditasi A yang terletak di Jl. Gajah Mada No 100, Kelurahan Gunung Pangilun, Kecamatan Padang Utara, Kota Padang, Provinsi Sumatera Barat. Sekolah ini terdiri dari 3 jurusan yaitu, jurusan IPA, Jurusan IPS dan Jurusan Pendidikan Agama.

### B. Hasil Penelitian

#### 1. Analisis Univariat

##### a) Karakteristik Responden Berdasarkan Umur

**TABEL 4.1**  
**Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur**  
**di MAN 2 Padang Tahun 2022**

| <b>Umur</b>  | <b>Jumlah</b> | <b>Persentase</b> |
|--------------|---------------|-------------------|
| 15           | 3             | 14,3              |
| 16           | 15            | 71,4              |
| 17           | 3             | 14,3              |
| <b>Total</b> | <b>21</b>     | <b>100,0</b>      |

Distibusi frekuensi umur responden dapat dilihat pada tabel 4.1, Rentang umur responden berkisar dari 15 tahun sampai dengan 17 tahun. terlihat bahwa sebagian besar responden berusia 16 tahun (71,4%) atau dalam usia remaja tengah.<sup>33</sup>

b) Karakteristik Responden Berdasarkan Usia *Menarche*

**TABEL 4.2**  
**Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia *Menarche***  
**di MAN 2 Padang Tahun 2022**

| <b>Usia <i>Menarche</i></b> | <b>Jumlah</b> | <b>Persentase</b> |
|-----------------------------|---------------|-------------------|
| 11                          | 1             | 4,8               |
| 12                          | 6             | 28,6              |
| 13                          | 12            | 57,1              |
| 14                          | 1             | 4,8               |
| 15                          | 1             | 4,8               |
| <b>Total</b>                | <b>21</b>     | <b>100,0</b>      |

Distribusi frekuensi usia *menarche* dapat dilihat pada tabel 4.2, sebagian besar usia *menarche* pada responden adalah pada usia 13 tahun (57,1%) atau dalam usia remaja awal.<sup>33</sup>

## c) Karakteristik Responden Berdasarkan Stress

**TABEL 4.3**  
**Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Stress**  
**di MAN 2 Padang Tahun 2022**

| <b>Tingkat stress</b> | <b>Jumlah</b> | <b>Persentase</b> |
|-----------------------|---------------|-------------------|
| Normal                | 7             | 33,3              |
| Ringan                | 7             | 33,3              |
| Sedang                | 6             | 28,6              |
| Parah                 | 1             | 4,8               |
| <b>Total</b>          | <b>21</b>     | <b>100,0</b>      |

Distribusi frekuensi tingkat stress dapat dilihat pada tabel 4.3, terdapat 1 orang siswi yang mengalami tingkat stress parah (4,8%). Sebagian besar tingkat stress responden berkisar dari tingkat stress normal sampai dengan stress sedang.

d) Rata-rata skala nyeri siswi kelas X IPS sebelum diberikan kompres hangat

**Tabel 4.4**  
**Rata-rata Skala Nyeri Responden Sebelum Diberikan Kompres Hangat dengan Menggunakan Bantal Elektrik di Man 2 Padang Tahun 2022**

| <b>Variable</b> | <b>N</b> | <b>Min-Max</b> | <b>Mean</b> | <b>Std.Dev</b> | <b>95% CI Mean</b> |
|-----------------|----------|----------------|-------------|----------------|--------------------|
| Pretest         | 21       | 3 – 7          | 4,52        | 1,030          | 4,05 – 4,99        |

Hasil analisis rata-rata pretest adalah 4,52 (95% CI: 4,05 – 4,99), dengan standar deviasi 1,030. Skala nyeri terendah 3 dan tertinggi 7. Hasil estimasi interval dapat artikan bahwa 95% diyakini bahwa rata-rata skala nyeri pretest adalah diantara 4,05 sampai dengan 4,99.

e) Rata-rata skala nyeri siswi kelas X IPS setelah diberikan kompres hangat

**Tabel 4.5**  
**Rata-rata Skala Nyeri Responden Setelah Diberikan Kompres Hangat dengan Menggunakan Bantal Elektrik di Man 2 Padang Tahun 2022**

| <b>Variable</b> | <b>N</b> | <b>Min-Max</b> | <b>Mean</b> | <b>Std.Dev</b> | <b>95% CI Mean</b> |
|-----------------|----------|----------------|-------------|----------------|--------------------|
| Posttest        | 21       | 0 – 2          | 0,95        | 0,384          | 0,78 – 1,13        |

Hasil analisis rata-rata posttest adalah 0,95 (95% CI: 0,78 – 1,13), dengan standar deviasi 0,384. Skala nyeri terendah 0 dan tertinggi 2. Dari hasil estimasi interval dapat artikan bahwa 95% diyakini bahwa rata-rata skala nyeri posttest adalah diantara 0,78 sampai dengan 1,13.

## 2. Analisis Bivariat

**Tabel 4.6**  
**Pengaruh kompres hangat dengan menggunakan bantal elektrik**  
**dalam mengurangi nyeri dismenore pada siswi**  
**diMAN 2 Padang Tahun 2022**

|           | <b>F</b> | <b>Min-Max</b> | <b>Mean</b> | <b>SD</b> | <b>95% CI</b><br><b>Mean</b> | <b>P</b>  |
|-----------|----------|----------------|-------------|-----------|------------------------------|-----------|
| Pre test  | 21       | 3 – 7          | 4,52        | 1,030     | 4,05 – 4,99                  | $p=0,000$ |
| Post test | 21       | 0 – 2          | 0,95        | 0,384     | 0,78 – 1,13                  |           |
| Selisih   |          |                | 3,57        |           |                              |           |

Berdasarkan tabel 4.6 menunjukkan sebelum dilakukan kompres hangat dengan bantal elektrik didapatkan rata-rata skala nyeri dismenore yaitu 4,52 sedangkan sesudah dilakukan kompres hangat dengan bantal elektrik didapatkan rata-rata yaitu 0,95. Dari hasil tersebut terlihat bahwa selisih perbedaan rata-rata sebelum dan sesudah dilakukan kompres hangat dengan bantal elektrik terjadi penurunan sebesar 3,57 dengan uji *Wilcoxon* diperoleh nilai  $p= 0.000$  artinya terdapat pengaruh kompres hangat dengan bantal elektrik dalam mengurangi nyeri dismenore pada siswi di MAN 2 Padang

### C. Pembahasan

Pembahasan ini meliputi interpretasi dari penelitian antara lain interpretasi skala nyeri dismenore sebelum pemberian kompres hangat dan skala nyeri dismenore sesudah pemberian kompres hangat.

## **1. Skala Nyeri Dismenore Sebelum Pemberian Kompres Hangat Pada Siswi Kelas X IPS di MAN 2 Padang**

Berdasarkan hasil penelitian pemberian kompres hangat terhadap penurunan nyeri dismenore pada siswi kelas X IPS di MAN 2 Padang yang dilakukan sebelum adanya perlakuan dapat dilihat pada tabel 4.4, rata-rata nyeri berada pada skala 4,52 atau di skala nyeri sedang. Dengan skala nyeri terendah 3 dan tertinggi 7.

Berdasarkan hasil diatas dapat diketahui bahwa nilai skala nyeri sebelum dilakukan kompres hangat adalah skala nyeri sedang. Penelitian ini ada kesesuaian dengan penelitian Hawa Mahua, dkk (2018) yang berjudul Pengaruh Pemberian Kompres Air Hangat Terhadap Dismenore Pada Remaja Putri Di SMK Penerbangan Angkasa Singosari Malang, hasil menunjukkan bahwa pada 16 responden remaja putri, sebelum dilakukan kompres air hangat sebagian besar responden mengalami nyeri sedang yaitu 12 responden (75%).<sup>34</sup> Pada penelitian Rina, dkk (2020) dari 30 responden yang diteliti didapatkan rata-rata nyeri dismenore responden sebelum dilakukan kompres hangat adalah 5,53 (nyeri sedang) dengan standar deviasi 1,306.<sup>13</sup>

*Dysmenorrhea* atau dismenore dalam bahasa Indonesia berarti nyeri pada saat menstruasi. Hampir semua wanita mengalami rasa tidak enak pada perut bagian bawah saat menstruasi. Namun, istilah dismenore hanya dipakai bila nyeri begitu hebat sehingga mengganggu aktivitas dan memerlukan obat-obatan. Uterus atau rahim terdiri atas otot yang juga berkontraksi dan relaksasi. Pada umumnya,

kontraksi otot uterus tidak dirasakan, namun kontraksi yang hebat dan sering menyebabkan aliran darah ke uterus terganggu sehingga timbul rasa nyeri.<sup>2</sup> Dismenore terjadi karena pelepasan *prostaglandin* yang berlebihan yang mengakibatkan kenaikan kontraksi uterus sehingga terjadi rasa nyeri saat menstruasi.<sup>35</sup>

Pada penelitian ini sebagian besar usia siswi yang mengalami nyeri dismenore adalah usia 16 tahun atau pada usia remaja menengah. Hal ini dapat dilihat pada tabel 4.1 didapatkan siswi yang paling banyak mengalami nyeri berada pada usia 16 tahun yang berjumlah 15 responden (71,4%). Pada usia *menarche* siswi, dilihat dari tabel 4.2 didapatkan hasil bahwa paling banyak siswi mengalami menstruasi pada usia 13 tahun yang berjumlah 12 orang (57,1%), berusia 11 tahun 1 orang (4,8%), berusia 12 tahun 6 orang (28,6%), berusia 14 tahun 1 orang (4,8%) dan berusia 15 tahun 1 orang (4,8%). Sejalan dengan penelitian Try Melliniawati, dkk (2021) yang dilakukan di pondok pesantren X Depok, sebagian besar usia *menarche* responden berada pada usia 12-13 tahun dengan frekuensi 49 responden (81,9%).<sup>36</sup>

Asmita Dahlan dkk (2017) dalam penelitian tentang Pengaruh Terapi Kompres Hangat Terhadap Nyeri Haid (*Dismenorea*) Pada Siswi SMK Perbankan Simpang Haru Padang, umur merupakan variabel yang mempengaruhi nyeri terutama pada anak dan orang dewasa. Umur juga merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi nyeri, semakin besar umur seseorang maka semakin bisa mengendalikan nyeri.<sup>18</sup> Usia *menarche* merupakan salah satu yang

mempengaruhi rasa nyeri. Wahidah Rohmawati dan Dyah Ayu Wulandari (2019) dalam penelitian yang berjudul Faktor yang Berhubungan dengan Nyeri Dismenore Primer pada Siswi di SMA Negeri 15 Semarang, hasil uji *Chi-square* didapatkan *p-value* 0,000. Maka secara statistik ada hubungan yang signifikan antara usia *menarche* dengan nyeri dismenore pada siswi SMAN 15 Semarang.<sup>37</sup> Sejalan dengan penelitian Nurul Husnul Lail (2017), ada hubungan antara usia *menarche* dengan kejadian dismenore pada remaja putri. Remaja putri dengan usia < 12 tahun mempunyai peluang 23,333 kali lebih besar mengalami nyeri dismenore dibandingkan dengan remaja putri dengan usia *menarche* normal  $\geq$  12.<sup>38</sup>

Selain umur, nyeri juga dapat dipengaruhi oleh stress. Hasil tingkat stress pada penelitian ini dilihat pada tabel 4.3, tingkat stress yang terjadi pada responden cukup merata mulai dari normal hingga stress sedang yaitu 7 siswi stress normal (33,3%), 7 siswi stress ringan (33,3%), 6 siswi stress sedang (28,6%) dan hanya 1 siswi yang mengalami stress parah dengan skala nyeri yang dialami berada pada nilai 7 (nyeri berat).

Berdasarkan penelitian dari Ida Nurjanah dkk (2019), nyeri dapat meningkat karena adanya stress. Stress berlebihan dapat menurunkan ketahanan sehingga meningkatkan nyeri. Ketika mengalami nyeri, tubuh akan memproduksi berbagai macam hormon yaitu hormon adrenalin, hormon estrogen, hormon progesteron dan hormon prostaglandin yang berlebihan. Hormon estrogen dapat menyebabkan peningkatan kontraksi pada uterus secara berlebihan, sehingga

dapat menyebabkan otot tubuh menjadi tegang termasuk otot rahim yang dapat menjadikan spasme meningkat saat nyeri ketika menstruasi.<sup>39</sup> Sejalan dengan Wahidah Rohmawati dan Dyah Ayu Wulandari (2019), saat seseorang mengalami stress terjadi respon neuroendokrin sehingga CRH menstimulasi sekresi ACTH yang meningkatkan sekresi FSH dan LH terhambat sehingga sintesis dan pelepasan progesteron terganggu. Kadar progesteron yang rendah meningkatkan sistesis prostaglandin sehingga terjadi peningkatan aktivasi PGF2 $\alpha$  yang menyebabkan dismenorea.<sup>37</sup>

## **2. Skala Nyeri Dismenore Sesudah Pemberian Kompres Hangat Pada Siswi Kelas X IPS di MAN 2 Padang**

Berdasarkan hasil penelitian pemberian kompres hangat terhadap penurunan nyeri dismenore pada siswi kelas X IPS di MAN 2 Padang yang dilakukan sebelum adanya perlakuan dapat dilihat pada tabel 4.5, rata-rata nyeri berada pada skala 0,95 atau di skala nyeri ringan. Dengan skala nyeri terendah 0 dan skala nyeri tertinggi 2.

Sehingga dapat diartikan bahwa skala nyeri dismenore sesudah dilakukan kompres hangat adalah skala ringan. Setelah mendapatkan perlakuan kompres hangat didapatkan rata-rata skala nyeri dismenore turun 3 point. Peneliti melakukan kompres hangat sesuai dengan SOP (*Standart Operational Procedure*) selama 3 hari berturut-turut kepada setiap responden. Pada hasil penelitian ini terjadi penurunan tingkat nyeri setelah dilakukan kompres hangat didapatkan rata-rata siswi berada pada skala nyeri 1 (nyeri ringan).

Sesuai dengan penelitian Eka Rahmadhayanti dkk (2017) tentang Pengaruh Kompres Hangat dengan terhadap Penurunan Derajat Nyeri Haid pada Remaja Putri di SMA Karya Ibu Palembang didapatkan data bahwa rata-rata nyeri haid sesudah diberikan kompres hangat adalah 1 dengan nilai minimal-maksimal 1-2. Dan dari hasil estimasi interval 95% diyakini bahwa rata-rata skor derajat nyeri sesudah diberikan kompres hangat adalah 1,14 sampai dengan 1,64.<sup>40</sup>

Berdasarkan teori *gate-control* dari Melzack dan Wall dalam Istichomah (2020), impuls nyeri dapat diatur atau dihambat oleh mekanisme pertahanan sepanjang saraf pusat. Upaya menutup pertahanan tersebut merupakan dasar teori meghilangkan nyeri.<sup>41</sup> Untuk mengatasi rasa nyeri dapat dilakukan dengan metode farmakologis dan nonfarmakologis. Metode nonfarmakologis dapat dilakukan melalui kegiatan tanpa obat antara lain dengan teknik distraksi, relaksasi, massage/pemijatan, kompres panas dan lain-lain. Teknik relaksasi juga akan meningkatkan hormon endorphin yang menghambat pengiriman rangsangan nyeri sehingga dapat menurunkan sensasi nyeri.<sup>42</sup>

Selain itu, kompres hangat juga berfungsi untuk memperlancar sirkulasi darah. Melalui pemberian panas, pembuluh-pembuluh darah akan melebar, memperbaiki peredaran darah di dalam sel dan jaringan tersebut, melalui cara kompres hangat ini penyaluran oksigen dan makanan ke sel-sel diperbesar dan pembuangan zat-zat diperbaiki, sehingga rasa nyeri yang disebabkan tidak lancarnya suplai darah ke endometrium berkurang.<sup>15</sup>

Kompres hangat memberikan rasa hangat terhadap pasien dengan cara menggunakan air atau alat yang dapat menciptakan rasa nyaman pada bagian tubuh yang sedang membutuhkannya. Tujuan dari kompres hangat pada pasien dismenore : 1) mendilatasi pembuluh darah, melancarkan sirkulasi darah, Oksigen dan sel-sel jaringan ke endometrium, 2) meretraksi otot yang memberi spasme otot-otot polos sistim reproduksi, 3) *fisical distraction* yaitu untuk mengurangi rasa nyeri dismenore yang dirasakan dengan memanfaatkan pemberian terapi kompres hangat yang secara biologisnya dapat menyebabkan dilatasi pembuluh darah yang mengakibatkan peningkatan sirkulasi darah. Dengan peningkatan sirkulasi darah, maka aliran darah pada bagian yang nyeri akan lebih lancar dan mengakibatkan rasa nyeri pun berkurang.<sup>27</sup>

Dari hasil penelitian dan teori diatas peneliti dapat diketahui bahwa dengan pemberian kompres hangat dengan menggunakan bantal elektrik ke bagian perut dapat memperlancar sirkulasi darah, menurunkan ketegangan otot sehingga menurunkan nyeri dismenore.

### **3. Pengaruh Pemberian Kompres Hangat dengan Bantal Elektrik Dalam Mengurangi Nyeri Dismenore pada Siswi Di MAN 2 Padang**

Penelitian ini membuktikan bahwa terdapat pengaruh pemberian kompres hangat dengan bantal elektrik dalam mengurangi nyeri dismenore dengan *Asymp.Sig (2-tailed)*  $0.000 < \alpha = 0.005$ . Hal ini menunjukkan bahwa kompres hangat dengan bantal elektrik dapat menurunkan nyeri dismenore.

Pengobatan nyeri dismenore biasanya dilakukan dengan 2 metode yaitu secara farmakologi dan non-farmakologi. Pengobatan farmakologi dengan menggunakan obat analgetik pada dosis biasa mempunyai efek samping berupa mual, muntah, konstipasi, kegelisahan dan rasa kantuk. Sedangkan pengobatan non-farmatologi dapat dilakukan dengan terapi komplementer yang salah satunya dengan kompres hangat.<sup>35</sup>

Pengobatan non-farmakolgi kompres hangat bermanfaat dalam penurunan nyeri dimana hal ini dapat dilihat pada hasil penelitian yang menunjukkan bahwa sebelum diberikan kompres hangat dengan bantal elektrik, rata-rata responden berada pada skala nyeri 4 (nyeri sedang) dan sesudah diberikan kompres hangat terjadi penurunan rata-rata pada skala 1 (nyeri ringan). Sejalan dengan penelitian Arni Wianti (2018) yang dilakukan pada mahasiswi keperawatan tingkat II dan III STIKes YPIB Majalengka, sebelum dilakukan perlakuan terapi kompres hangat, diperoleh rata-rata intensitas nyeri 6,6 (nyeri sedang). Sedangkan setelah dilakukan terapi kompres hangat, rata-rata intensitas nyeri menjadi 3,3 (nyeri ringan). Dengan demikian, terdapat penurunan intensitas nyeri *dysmenorhea* setelah dilakukan terapi kompres hangat, yakni sebesar sebesar 3,3 point.<sup>28</sup>

Diperkuat oleh Nora Isa Tri Novadela, dkk (2018), sebelum dilakukan terapi kompres hangat terhadap 16 responden, rata-rata skala nyeri dismenore yaitu 4,69 dengan standar deviasi 1,702. Dan setelah dilakukan kompres hangat, rata-rata skala nyeri bedapa pada skala 2,06 dengan standar deviasi 0,929. Terjadi penurunan 2,09 point.<sup>43</sup>

Berdasarkan hasil analisis diatas peneliti dapat diartikan bahwa kompres hangat dengan bantal elektrik dapat menurunkan skala nyeri dismenore dimana terjadi relaksasi pada otot sehingga nyeri dapat berkurang atau bahkan hilang.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan berikut :

1. Rata-rata skala nyeri dismenore sebelum diberikan kompres hangat dengan bantal elektrik di MAN 2 Padang yaitu sebesar 4,52.
2. Rata-rata skala nyeri dismenore sesudah diberikan kompres hangat dengan bantal elektrik di MAN 2 Padang yaitu sebesar 0,95.
3. Terdapat pengaruh kompres hangat dengan bantal elektrik dalam mengurangi nyeri dismenore pada siswi di MAN 2 Padang, yang dibuktikan dengan nilai *p-value*  $0,000 < \alpha 0,05$  dan ditunjukkan dengan penurunan nilai rata-rata dengan selisih nilai 3,57.

#### **B. Saran**

1. Bagi Tempat Penelitian

Diharapkan untuk dapat mempraktekkan kompres hangat sebagai upaya penanganan dalam menurunkan nyeri dismenore bagi siswi yang mengalami nyeri dismenore.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan untuk melanjutkan penelitian ini lebih mendalam dengan menambah variabel penelitian dan dengan rancangan penelitian yang lebih baik.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Retno P hayu, Gangsar LI, Riyanto. Pengurangan Nyeri Dismenore Primer pada Remaja Putri dengan Kompres Hangat. *J Kesehat Metro Sai Wawai* [Internet]. 2017 Dec 30 [cited 2022 Jan 21];10(2):97–102. Available from: <http://www.ejurnal.poltekkes-tjk.ac.id/index.php/JKM/article/view/1769>
2. Sukarni I, Wahyu P. *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Yogyakarta: Nuha Medika; 2013. 46–47 p.
3. Fretes DF, Tingginehe AV, Setiawan H. Pengetahuan Tentang Menstruasi Berhubungan Dengan Kesiapan Mental Pra-Remaja Dalam Menjalani Menstruasi. *J Ilm permas J Ilm stikes kendal*. 2020;10:2.
4. Ana R. *Asuhan Keperawatan Pada Pasien dengan Gangguan Sistem Reproduksi*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press; 2018. 145 p.
5. Irianti B. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kejadian Dismenore Pada Remaja. *Menara Ilmu*. 2018;VOL XII No:8–9.
6. Agustin M. Hubungan Antara Dismenore dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswi Akper As-syaf'iyah Jakarta. *J Afiat*. 2018;Vol. 4 No.:604.
7. Syafriani. Hubungan Status Gizi Dan Umur Menarche Dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri di SMAN 2 Bangkinang Tahun 2020. *J Ners* [Internet]. 2021 Apr 30 [cited 2022 Jan 21];5(1):32–7. Available from: <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners/article/view/1676>
8. Irman V, Etriyani. Pengaruh Pemberian Air Rebusan Kunyit (Curcumin) Asam (Tamarindus Indica) Terhadap Intesitas Nyeri Haid (Disminore) Pada Siswi Kelas X Man 2 Padang Tahun 2020 The Effect Of Giving Boiled Water Turmeric (Curcumin) Acid (Tamarindus Indica) Against Intesity. *J Kesehat Sainatika Meditory* [Internet]. 2020 Nov 23 [cited 2022 Jan 21];3(1):1–8. Available from: <http://jurnal.syedzasaintika.ac.id/index.php/meditory/article/view/842>
9. Hidayati R. Penurunan Nyeri Haid (Dismenore) Primer Melalui Pemberian Minuman Jahe Emprit. *J Amanah Kesehat*. 2020;Vol 2 No 1:21–2.
10. Ilmi MB, Fahrurazi, Mahrita. Dismenore Sebagai Faktor Stres Pada Remaja Putri Kelas X dan XI di SMA Kristen Kanaan Banjarmasin. *J Kesehat Masy*

Khatulistiwa. 2017;Vol. 4 No:228–9.

11. Irman V, Etriyanti. Pengaruh Pemberian Air Rebusan Kunyit (curcumin) Asam (tamarindus indica) Terhadap Intensitas Nyeri Haid (Dismenore) Pada Siswi Kelas X Man 2 Padang Tahun 2020. *J Kesehat Sainatika Meditory*. 2020;Vol 3 No 1:4.
12. Ananda Y. Pengaruh Massage Effleurage Terhadap Penurunan Intensitas Skala Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri di Man 2 Padang. *J Keperawatan Abdurrab*. 2018;Vol 2 No 1:23.
13. Delfina R, Saleha N, Sardaniah. Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Haid (Desminore) pada Mahasiswi Program Studi D III Keperawatan FMIPA Universitas Bengkulu. *J Vokasi Keperawatan*. 2020;16–7.
14. Sumiyati, Dupa MVA, Suryani L, Ramadhan K. Penurunan Intensitas Nyeri Menstruasi (Dysmenorrhae)dengan Kompres Hangat. *J Kebidanan Cerdas*. 2021;3 Nomor 1:32–3.
15. Shifa ARA, Mahmud UN, Sartika. Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Penurunan Intensitas Dismenore Pada Remaja Putri di Madrasah Aliyah DDI Mangkoso Kabupaten Barru. *Wind public Heal J*. 2021;2 No.:1088.
16. Astuti A, Ritonga PT, Anwar KK, Argaheni NB, Asih FR, Pondaang MF, et al. *Genetika dan Biologi Reproduksi*. Padang: PT. Global Eksekutif Teknologi; 2022.
17. Susanty SD, Hutomo CS, Mirania AN, Yuniarti E, Sinaga LRV, Saragih E, et al. *Kesehatan Reproduksi Masyarakat*. Yayasan Kita Menulis; 2021. 67 p.
18. Dahlan A. Pengaruh Terapi Kompres Hangat Terhadap Nyeri Haid (Dismenorea) Pada Siswi SMK Perbankan Simpang Haru Padang. *J Endur*. 2017 Feb 9;2(1):37.
19. Meilan N, Maryanah, Follona W. *Kesehatan Reproduksi Remaja : Implementasi PKPR dalam Teman Sebaya*. Malang: Wineka Media; 2018.
20. Kusumadewi S, Wahyuningsih H. Model Sistem Pendukung Keputusan Kelompok Untuk Penilaian Gangguan Depresi, Kecemasan dan Stress Berdasarkan DASS-42. *J Teknol Inf dan Ilmu Komput*. 2018;Vol 7 No.2:220.
21. Bahrudin M. *Patofisiologi Nyeri (PAIN)*. *J Ilmu Kesehat dan Kedokt Kel*.

2017;Vol 13 no:8.

22. Swarjana IK. Konsep Pengetahuan, Sikap, Prilaku, Persepsi, Stres, Kecemasan, Nyeri, Dukungan Sosial, Kepatuhan, Motivasi, Kepuasan, Pandemi Covid-19, Akses Layanan Kesehatan-Lengkap dengan Konsep Teori, Cara Mengukur Variabel dan Contoh Kuesiner. Yogyakarta: CV ANDI OFFSET; 2022.
23. Setiana A, Nuraeni R. Riset Keperawatan : Lovrinz Publishing. Lovrinz Publishing; 2021. 118 p.
24. Vitani RAI. Tinjauan Literatur : Alat Ukur Nyeri Untuk Pasien Dewasa. J Manaj Asuhan Keperawatan. 2019;Vol 3 No.1:3.
25. Yazid B, Rokhima V, Heni T, Purba D. Buku Ajar Asuhan Keperawatan Pada Pasien dengan Gangguan Sistem Muskuloskeletal. kabupaten solok: Yayasan Pendidikan Cendekia Muslim Press; 2021.
26. Rattu SO, Mayasari W, Dusra E, Pelupessy A. pengaruh terapi kompres hangat terhadap dismenore pada remaja putri di kepulauan kelang. J Elektron. 2021;89.
27. Nida MR, Sari SD. Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Siswi Kelas XI SMK Muhammadiyah Watukelir Sukoharjo. J kebidanan dan Kesehat Tradis. 2016;1 no 2:108.
28. Wianti A, Karimah MM. Perbedaan Efektivitas Teknik Relaksasi Nafas Dalam dan Kompres Hangat dalam Penurunan Nyeri Dismenore. J Keperawatan Silampari. 2018;Vol 2 No 1.
29. Roflin E, Liberty IA, Pariyana. Populasi, Sampel, Variabel dalam Penelitian Kedokteran. NEM; 2021.
30. A RHW, Mohyi. Metodoogi Penelitian Ekonomi. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang; 2020.
31. Lapau B, MPH. Metode Penelitian Kesehatan : Metode Ilmiah Skripsi, Tesis dan Disertasi. jakarta: Yayasan Pustaka Obor Indonesia; 2013.
32. S N. Metodologi Penelitian Kesehatan. PT. Rineka Cipta; 2012.
33. Ratna Sari E, Sari MI, Fajrin N. Gambaran Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Remaja Putri Terhadap Penanganan Rasa Nyeri Saat Haid

(dismenorea) di SMA Negeri 6 Cirebon. Sekol tinggi ilmu Kesehat muhammadiyah cirebon. 2019;

34. Mahua H, Mudayantiningsih S, Perwiranitiyas P. Pengaruh Pemberian Kompres Air Hangat Terhadap Dismenore Pada Remaja Putri Di SMK Penerbangan Angkasa Singosari Malang. *Nurs News (Meriden)*. 2018;vol 3 no 1.
35. Munthe L, Harahap RN. Pengaruh Pemberian Kompres Air Hangat Terhadap Nyeri Dismenore Pada Remaja di Wilayah Puskesmas Simalangalam. *J Ilm kebidanan*. 2021;vol 1 no 1.
36. Melliniawati T, Kirana MC, Aenia D, Alfiani RR, Nurzakayah A, Nasution AS. Pengaruh Usia Menarche dan Status Gizi Terhadap Kejadin Dismenore pada Remaja Putri Kelas 3 SMP di Pondok Pesantren X Depok. *J bidan Pint*. 2021;vol 2 no 2.
37. Rohmawati W, Wulandari DA. Faktor yang Berhubungan dengan Nyeri Dismenore Primer pada Siswi di SMA Negeri 15 Semarang. *J Bidan Cerdas*. 2019;Vol 1 no 3.
38. Lail NH. Hubungan Status Gizi, Usia Menarche dengan Dismenore Pada Remaja Putri di SMK K Tahun 2017. 2019;vol 9 no 2.
39. Nurjannah I, Yuniza, Iswari M florencia. Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Pada Mahasiswi Asrama Stikes Muhammadiyah Palembang. *syifa medica*. 2019;vol 10 no.
40. Rahmadhayanti E, Apriyani R, Wulandari A. Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Penurunan Derajat Nyeri Haid Pada Remaja Putri di SMA Karya Ibu Palembang. *Prodi Stud DIII Kebidanan STIK siti khadijah Palembang*. 2017;
41. Istichomah. *Modul Praktikum Keperawatan Dasar I*. Media Sains Indonesia; 2020.
42. Rahareng S, Riu DS, Usman AN, Idris I, Prihantono. Pengaruh Pemberian Massage Eflurage Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III: Analisis Terhadap Kadar Endorpin. *J Ilm Indones*. 2022;Vol 7 No 1.
43. Novadela NIT, Hardini RA, Mugiati. Perbandingan Terapi Air Putih dengan Kompres Hangat Terhadap Penurunan Skala Nyeri Haid (Dismenore Primer) Pada Remaja. *J Ilm Keperawatan Sai Betik*. 2018;Vol 14 No.

**LEMBAR PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN**

Kepada

Yth. Saudari

Di MAN 2 Padang

Dengan hormat,

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Laila Utami

NIM : 183310811

Jurusan/Prodi : Keperawatan / Sarjana Terapan Keperawatan-Ners

Adalah mahasiswi Politeknik Kesehatan Kemenkes Padang yang sedang melakukan penelitian, adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Kompres Hangat dengan Bantal Elektrik dalam Mengurangi Nyeri Dismenore Pada Siswi MAN 2 Padang Tahun 2022.

Data yang diperoleh hanya digunakan untuk keperluan penelitian, kerahasiaan identitas saudara akan dijaga dan tidak akan disebarluaskan. Saya sangat menghargai kesediaan saudara untuk meluangkan waktu untuk dilakukan intervensi kompres hangat dengan menandatangani lembaran persetujuan yang telah disediakan.

Atas kesediaan dan kerjasamanya saya ucapkan terimakasih.

Padang, Juni 2022

Peneliti

Laila Utami





## KUESIONER STRESS

### *Depression Anxiety Stress Scales (DASS)*

**Keterangan:**

- 0 : Tidak ada atau tidak pernah  
1 : Sesuai dengan yang dialami sampai tingkat tertentu, atau kadang-kadang  
2 : Sering  
3 : Sangat sesuai dengan yang dialami, atau hampir setiap saat.

| No. | Aspek Penilaian   | 0 | 1 | 2 | 3 |
|-----|---|---|---|---|---|
| 1.  | Menjadi marah karena hal-hal kecil/sepele                               |   |   |   |   |
| 2.  | Cenderung bereaksi berlebihan pada situasi                              |   |   |   |   |
| 3.  | Kesulitan untuk relaksasi/bersantai                                     |   |   |   |   |
| 4.  | Mudah merasa kesal  |   |   |   |   |
| 5.  | Merasa banyak menghabiskan energi karena cemas                          |   |   |   |   |
| 6.  | Tidak sabaran   |   |   |   |   |
| 7.  | Mudah tersinggung   |   |   |   |   |
| 8.  | Sulit untuk beristirahat  |   |   |   |   |
| 9.  | Mudah marah   |   |   |   |   |
| 10. | Kesulitan untuk tenang setelah sesuatu yang mengganggu                  |   |   |   |   |
| 11. | Sulit mentoleransi gangguan-gangguan terhadap hal yang sedang dilakukan |   |   |   |   |
| 12. | Berada pada keadaan tegang  |   |   |   |   |

|     |   |  |  |  |  |
|-----|---|--|--|--|--|
| 13. | Tidak dapat memaklumi hal apapun yang menghalangi anda untuk menyelesaikan hal yang sedang Anda lakukan |  |  |  |  |
| 14. | Mudah gelisah   |  |  |  |  |

**Indikator penilaian**

- 0-14           = Normal  
15-18          = Ringan  
19-25          = Sedang  
26-33          = Parah  
>34            = Sangat parah

Sumber : Kusumadewi & Wahyuningsih (2018)

Lampiran 5

| <b>PROSEDUR PEMBERIAN KOMPRES HANGAT</b> |  |
|--|--|
| Pengertian                               | Kompres hangat adalah memberikan rasa hangat pada daerah tertentu dengan menggunakan alat yang menimbulkan rasa hangat pada bagian tubuh yang memerlukan   |
| Tujuan                                   | <ol style="list-style-type: none"><li>1. Mengurangi rasa sakit dan nyeri</li><li>2. Memperlancar sirkulasi darah</li><li>3. Memberi rasa hangat, nyaman dan rasa tenang pada klien</li></ol>   |
| PersiapanAlat                            | Bantal elektrik  |
| Persiapan Pasien                         | <ol style="list-style-type: none"><li>1. Mengkaji tingkat nyeri pada pasien</li><li>2. Menjelaskan tentang prosedur yang akan dilakukan</li><li>3. Kontrak waktu</li></ol>   |
| Prosedur                                 | <ol style="list-style-type: none"><li>1. Salam terapeutik</li><li>2. Mencuci tangan</li><li>3. Menjelaskan tujuan dari intervensi</li><li>4. Menyiapkan bantal kompres yang sudah di <i>charger</i></li><li>5. Identifikasi kembali klien dengan meminta klien untuk mengisi lembar observasi skala tingkat nyeri dismenore yang dirasakan sebelum intervensi</li><li>6. Menyiapkan responden di ruang UKS</li><li>7. Memberitahu pasien bahwa tindakan akan segera dimulai</li><li>8. Meletakkan bantal elektrik pada daerah perut dengan posisi duduk atau berbaring (senyaman responden)</li><li>9. Saat intervensi berlangsung, klien dilarang melakukan kegiatan relaksasi lainnya seperti mendengarkan musik atau bermain <i>handphone</i></li><li>10. Setelah 10 menit intervensi, bantal elektrik diangkat</li><li>11. Membereskan alat dan mencuci tangan kembali</li><li>12. dilakukan 3 kali intervensi pada hari yang berbeda.</li></ol> |

|  |   |
|--|---|
|  | 13. Mengisi lembaran observasi skala tingkat nyeri post dismenore yang dirasakan sesudah intervensi |
|--|---|

Lampiran 6

KARAKTERISTIK

**Statistics**

|   |         | Umur | menarche | stress |
|---|---------|------|----------|--------|
| N | Valid   | 21   | 21       | 21     |
|   | Missing | 0    | 0        | 0      |

**Umur**

|       |       | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|-------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | 15    | 3         | 14.3    | 14.3          | 14.3               |
|       | 16    | 15        | 71.4    | 71.4          | 85.7               |
|       | 17    | 3         | 14.3    | 14.3          | 100.0              |
|       | Total | 21        | 100.0   | 100.0         |                    |

**Usia Menarche**

|       |       | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|-------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | 11    | 1         | 4.8     | 4.8           | 4.8                |
|       | 12    | 6         | 28.6    | 28.6          | 33.3               |
|       | 13    | 12        | 57.1    | 57.1          | 90.5               |
|       | 14    | 1         | 4.8     | 4.8           | 95.2               |
|       | 15    | 1         | 4.8     | 4.8           | 100.0              |
|       | Total | 21        | 100.0   | 100.0         |                    |

**kategori tingkat stress**

|       |        | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|--------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | Normal | 7         | 33.3    | 33.3          | 33.3               |
|       | Ringan | 7         | 33.3    | 33.3          | 66.7               |
|       | Sedang | 6         | 28.6    | 28.6          | 95.2               |
|       | Parah  | 1         | 4.8     | 4.8           | 100.0              |
|       | Total  | 21        | 100.0   | 100.0         |                    |

## RATA-RATA SKALA NYERI PRE

### Case Processing Summary

|          | Cases |         |         |         |       |         |
|----------|-------|---------|---------|---------|-------|---------|
|          | Valid |         | Missing |         | Total |         |
|          | N     | Percent | N       | Percent | N     | Percent |
| Nyeripre | 21    | 100.0%  | 0       | 0.0%    | 21    | 100.0%  |

### Descriptives

|          |                                  | Statistic | Std. Error |
|----------|----------------------------------|-----------|------------|
| Nyeripre | Mean                             | 4.52      | .225       |
|          | 95% Confidence Interval for Mean |           |            |
|          | Lower Bound                      | 4.05      |            |
|          | Upper Bound                      | 4.99      |            |
|          | 5% Trimmed Mean                  | 4.47      |            |
|          | Median                           | 4.00      |            |
|          | Variance                         | 1.062     |            |
|          | Std. Deviation                   | 1.030     |            |
|          | Minimum                          | 3         |            |
|          | Maximum                          | 7         |            |
|          | Range                            | 4         |            |
|          | Interquartile Range              | 1         |            |
|          | Skewness                         | .536      | .501       |
|          | Kurtosis                         | .338      | .972       |

## RATA-RATA SKALA NYERI POST

### Case Processing Summary

|           | Cases |         |         |         |       |         |
|-----------|-------|---------|---------|---------|-------|---------|
|           | Valid |         | Missing |         | Total |         |
|           | N     | Percent | N       | Percent | N     | Percent |
| Nyeripost | 21    | 100.0%  | 0       | 0.0%    | 21    | 100.0%  |

## Descriptives

|           |                                  | Statistic   | Std. Error |  |
|-----------|----------------------------------|-------------|------------|--|
| Nyeripost | Mean                             | .95         | .084       |  |
|           | 95% Confidence Interval for Mean | Lower Bound | .78        |  |
|           |                                  | Upper Bound | 1.13       |  |
|           | 5% Trimmed Mean                  | .95         |            |  |
|           | Median                           | 1.00        |            |  |
|           | Variance                         | .148        |            |  |
|           | Std. Deviation                   | .384        |            |  |
|           | Minimum                          | 0           |            |  |
|           | Maximum                          | 2           |            |  |
|           | Range                            | 2           |            |  |
|           | Interquartile Range              | 0           |            |  |
|           | Skewness                         | -.561       | .501       |  |
|           | Kurtosis                         | 5.325       | .972       |  |

## UJI SAPHIRO-WILK (UJI NORMALITAS)

### Tests of Normality

|          | Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup> |    |      | Shapiro-Wilk |    |      |
|----------|---------------------------------|----|------|--------------|----|------|
|          | Statistic                       | df | Sig. | Statistic    | df | Sig. |
| Pretest  | .218                            | 21 | .010 | .904         | 21 | .041 |
| Posttest | .454                            | 21 | .000 | .531         | 21 | .000 |

a. Lilliefors Significance Correction

## UJI WILCOXON

### Ranks

|                    |                | N               | Mean Rank | Sum of Ranks |
|--------------------|----------------|-----------------|-----------|--------------|
| posttest - pretest | Negative Ranks | 21 <sup>a</sup> | 11.00     | 231.00       |
|                    | Positive Ranks | 0 <sup>b</sup>  | .00       | .00          |
|                    | Ties           | 0 <sup>c</sup>  |           |              |
|                    | Total          | 21              |           |              |

a. posttest < pretest

b. posttest > pretest

c. posttest = pretest

### Test Statistics<sup>a</sup>

|                        | posttest - pretest  |
|------------------------|---------------------|
| Z                      | -4.084 <sup>b</sup> |
| Asymp. Sig. (2-tailed) | .000                |

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.



**KEMENTERIAN KESEHATAN RI**  
**BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN SUMBERDAYA MANUSIA KESEHATAN**  
**POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES PADANG**

Jurusan Keperawatan (D3) 1951006, Prati Keperawatan Suku (D3) 19513, 19514, Jurusan Keperawatan (D3) 19512, 1951017, 19510  
Jurusan Gizi (D3) 1951708, Jurusan Keperawatan (D3) 19513, 19514 Prati Keperawatan (D3) 19512, 19514  
Jurusan Keperawatan Gigi (D3) 195101, 1951016, Jurusan Praktek Keperawatan  
Padang

---

No : PP.08.01.1 / 2022 Padang, 03 Januari 2022  
Lamp : -  
Perihal : Kesediaan Sebagai Pembimbing Skripsi

Kepada Yth,  
Bapak/ Ibu Dr. MERTI LIDYA, S.Tp, M. Bismil  
di  
Tempat

Dengan Hormat,  
Sehubungan akan dimulainya Penyusunan Skripsi Mahasiswa Program Studi Sarjana Terpadu Keperawatan -  
Ners Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Padang untuk Tahun Ajaran 2021/ 2022, maka dengan ini kami mohon  
kesediaan Bapak/ Ibu sebagai Pembimbing Proposal dan Laporan Hasil Skripsi mahasiswa:

Nama : LAILA (LAMA)  
Nim : 1951011  
Judul Proposal : PENGARUH TERAPI KOMPLEKSI HANJAT DALAM MENGURANGI  
(Tuntas) : PYEBI DEGENERASI PADA REMAJA

Dengan ini kami sampaikan, atas kesediaan Bapak/ Ibu kami ucapkan terima kasih.

Ka. Dink Sarjana Terpadu Keperawatan - Ners  
  
Na. Hendri Dink, M.Kep, Np, MB  
NIP.19740118 199703 1 002

**KEMENTERIAN KESEHATAN RI**  
**BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN SUMBERDAYA MANUSIA KESEHATAN**  
**POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES PADANG**

Jl. Sekeloa Selatan 1 No. 10, Padang 25139, Sumatera Barat  
Jalan Pemuda No. 100, Padang 25133, Sumatera Barat

No : PP.08.01./ /2022 Padang, 03 Januari 2022

Lamp : -  
Perihal : Kemudian Sebagai Pembimbing Skripsi

Kepada Yth,  
Bapak/ Ibu DR. NORA YANETI, Ns. Sp - G. KMB  
di  
Tempat \_\_\_\_\_

Dengan Hormat,  
Sehubungan akan dilaksanakannya Penyusunan Skripsi Mahasiswa Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan -  
Ners Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Padang untuk Tahun Ajaran 2021/ 2022, maka dengan ini kami mohon  
kemudahan Bapak/ Ibu sebagai Pembimbing Proposal dan Laporan hasil Skripsi mahasiswa:

Nama : LAILA UZAMI  
Nim : 18510211  
Judul Proposal : PELAYANAN TERAPI KOGNITIF WAKILAT DENGAN KEMERAMAHAN  
(Terminif) : NYERI DAN GURAM SAKIT PADA REMAJA

Demikian kami sampaikan, atas kemudahan Bapak/ Ibu kami ucapkan terima kasih.

Ks. Prodi Sarjana Terapan Keperawatan - Ners  
  
Ns. Hendri Dind, M.Kep, Sp.MB  
NIP. 19740118 199703 1 002



**KEMENTERIAN KESEHATAN RI**  
**BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN**  
**SUMBERDAYA MANUSIA KESEHATAN**  
**POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES PADANG**  
 JL. KEMPHANG PONDOK KEMPI NANGGALU TELP. (0751) 7051200 FAX: (0751) 7051201 JOKELIN PADANG 25144  
 Email / [info@poltekkeskemkespadang.ac.id](mailto:info@poltekkeskemkespadang.ac.id) [www.poltekkeskemkespadang.ac.id](http://www.poltekkeskemkespadang.ac.id) *Fedya Jurusan Keperawatan (0751) 7051200*



Nomor : PP.03.0140/973 / 2022  
 Lamp : -  
 Perihal : *Izin Pengambilan Data dan Penelitian*

27 Januari 2022

Kepada Yth :  
 Kepala Sekolah MAN 2 Padang  
 Di  
 Tempat

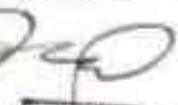
Dengan hormat,

Sehubungan dengan dilaksanakannya Penyusunan Skripsi pada Mahasiswa Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan - Ners Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Padang Semester Genap TA. 2021/2022, maka dengan ini kami mohon kepada Bapak untuk memberikan izin kepada Mahasiswa untuk melakukan **Pengambilan Data dan akan dilanjutkan Penelitian** di Instansi yang Bapak Pimpin :

| NO | NAMA        | NIM       | JUDUL SKRIPSI  |
|----|-------------|-----------|--|
| 1  | Laila Utami | 183310811 | Pengaruh terapi Kompres Hangat dalam Mengurangi Nyeri Disminorea pada Remaja di MAN 2 Padang |

Demikianlah kami sampaikan, atas perhatian dan kesediaan Bapak kami sampaikan ucapan terima kasih.

Wakil I  
 Poltekkes Kemenkes Padang



**Evine Sugiarta, SKM, M.Kes**  
 Nip. 19630018 198603 1'004



**KEMENTERIAN KESEHATAN RI**  
BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN  
SUMBERDAYA MANUSIA KESEHATAN  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES PADANG  
JL. SEMPANG PONDOK KOPRI NANGGALD. TELP. (0751) 7051300 FAX: (0751) 7051308 PADANG 25146  
Email : [psk@kemkes.go.id](mailto:psk@kemkes.go.id) Telp. Layanan Keperawatan (0751) 7051348



Nomor : PP.03.01/03061 / 2022  
Lamp : -  
Perihal : Izin Penelitian

26 April 2022

Kepada Yth. :  
Kepala Kementerian Agama Kota Padang  
Di  
Tempat

Dengan hormat,

Sehubungan dengan dilaksanakannya Penyusunan Skripsi pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Profesi Ners Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Padang Semester Genap TA. 2021/2022, maka dengan ini kami mohon kepada Bapak/Ibu untuk memberikan izin kepada Mahasiswa untuk melakukan **Penelitian** di Instansi yang Bapak/Ibu Pimpin :

| NO | NAMA        | NIM       | JUDUL SKRIPSI   |
|----|-------------|-----------|---|
| 1  | Laila Utami | 183310811 | Pengaruh Kompres Hangat dalam mengurangi Nyeri Dismenore Pada Siswi MAN 2 Padang Tahun 2022 |

Demikianlah kami sampaikan, atas perhatian dan kesediaan Bapak/Ibu kami sampaikan ucapan terima kasih.

Direktur Poltekkes Kemenkes Padang  
  
Dr. Burhan Muslim, SKM, M.Si  
NIP. 196101131986031002



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA**  
**KANTOR KEMENTERIAN AGAMA KOTA PADANG**

Jalan Duku No. 5 Kel. Ujung Gunung Kec. Padang Barat 25155  
Telepon (0751) 27155, Faksimile (0751) 27155

Nomor : B-444 /Kk.03.9-b/PP.07/05/2022  
Sifat : Biasa  
Lamp : -  
Hal : Izin Penelitian

// Syawal 1443 H  
13 Mei 2022 M

Yth. Direktur Poltekkes Kemenkes Padang  
Sumberdaya Manusia Kesehatan  
Jl. Simpang Pondok Kopi Nanggalo Kota Padang

Assalamu'alaikum, Wr.Wb.

Dengan hormat, memenuhi maksud surat Direktur Poltekkes Kemenkes Padang Sumberdaya Manusia Kesehatan Nomor : PP.03.01/0306/2022 tanggal 10 Mei 2022 Perihal Izin Penelitian, pada prinsipnya dapat diberikan izin melaksanakan Penelitian di Madrasah Aliyah Negeri (MAN) 2 Kota Padang kepada Saudari:

Name : Laila Utami  
NIM : 183310811  
Waktu : Mei s/d Juni 2022

Dengan ketentuan sebagai berikut:

1. Hanya melakukan izin penelitian dalam rangka penyusunan skripsi dengan judul "Pengaruh Kompres Hangat dalam Mengurangi Nyeri Dismenore Pada Siswa MAN 2 Padang Tahun 2022"
2. Setelah melakukan penelitian tersebut agar memberikan laporan tertulis ke Kantor Kementerian Agama Kota Padang Cq.Seksi Pendidikan Madrasah Kantor Kementerian Agama Kota Padang;
3. Apabila ada kekeliruan dalam mengeluarkan izin pengambilan data ini akan ditinjau dan dibetulkan kembali sebagai mana mestinya.

Demikian surat izin penelitian ini diberikan untuk dapat dipergunakan seperlunya, terimakasih.

Wassalam  
Kepala  
  
Edy Orlafandi

Tembusan:

1. Kepala Kanwil Kementerian Agama Prov. Sumatera Barat, Padang;
2. Kepala MAN 2 Kota Padang, Padang;
3. Mahasiswa yang bersangkutan



**KEMENTERIAN KESEHATAN RI**  
**BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN**  
**SUMBERDAYA MANUSIA KESEHATAN**  
**POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES PADANG**  
JL. KAMPANG PONDOK KEMPI MANGALD TELP.(0751) 798188 FAX: (0751) 798128 PADANG 25146  
Email : [pp@kemkes.go.id](mailto:pp@kemkes.go.id) Telp.Nasional Keperawatan (0791) 7051840



Nomor : PP.03.01/03060/2022  
 Lamp : +  
 Perihal : Izin Penelitian

26 April 2022

Kepada Yth :  
 Kepala Madrasah Aliyah Negeri 2 Padang  
 Di  
 Tempat

Dengan hormat,

Sehubungan dengan dilaksanakannya Penyusunan Skripsi pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Profesi Ners Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Padang Semester Genap TA. 2021/2022, maka dengan ini kami mohon kepada Bapak/Ibu untuk memberikan izin kepada Mahasiswa untuk melakukan **Penelitian** di Instansi yang Bapak/Ibu Pimpin :

| NO | NAMA        | NIM       | JUDUL SKRIPSI   |
|----|-------------|-----------|---|
| 1  | Laila Utami | 183310811 | Pengaruh Kompres Hangat dalam mengurangi Nyeri Dismenore Pada Siswi MAN 2 Padang Tahun 2022 |

Demikianlah kami sampaikan, atas perhatian dan kesediaan Bapak/Ibu kami sampaikan ucapan terima kasih.

  
**Direktur Poltekkes Kemenkes Padang**  
**Dr. Burhan Muslim, SKM,M.Si**  
 Nip. 196101131986031002

Master Tabel

Pengaruh Kompres Hangat Dengan Menggunakan Bantal Elektrik Dalam Mengurangi Nyeri Diastenoze Pada Sisi di MAN 2 Padang Tahun 2022

| No          | Nama  | Umur | Mmarche | Tk. Stress | Pretest |    |    | Posttest |    |    |
|-------------|-------|------|---------|------------|---------|----|----|----------|----|----|
|             |       |      |         |            | k1      | k2 | k3 | k1       | k2 | k3 |
| 1           | Ns. A | 16   | 13      | 1          | 5       | 3  | 1  | 4        | 1  | 1  |
| 2           | Ns. N | 17   | 12      | 2          | 4       | 3  | 1  | 3        | 2  | 1  |
| 3           | Ns. R | 16   | 13      | 1          | 4       | 3  | 1  | 4        | 2  | 1  |
| 4           | Ns. F | 16   | 12      | 1          | 3       | 2  | 0  | 3        | 2  | 0  |
| 5           | Ns. Z | 16   | 13      | 3          | 4       | 3  | 1  | 3        | 1  | 1  |
| 6           | Ns. P | 15   | 12      | 2          | 4       | 2  | 1  | 3        | 1  | 1  |
| 7           | Ns. C | 16   | 13      | 3          | 6       | 4  | 2  | 5        | 3  | 1  |
| 8           | Ns. F | 16   | 13      | 1          | 4       | 3  | 1  | 3        | 2  | 1  |
| 9           | Ns. B | 17   | 12      | 3          | 5       | 4  | 2  | 4        | 3  | 1  |
| 10          | Ns. H | 16   | 12      | 4          | 7       | 5  | 2  | 6        | 4  | 2  |
| 11          | Ns. J | 13   | 13      | 1          | 4       | 3  | 1  | 4        | 2  | 1  |
| 12          | Ns. M | 16   | 14      | 2          | 4       | 2  | 1  | 3        | 2  | 1  |
| 13          | Ns. U | 16   | 13      | 2          | 5       | 3  | 2  | 4        | 2  | 1  |
| 14          | Ns. M | 16   | 12      | 3          | 4       | 2  | 1  | 4        | 2  | 1  |
| 15          | Ns. A | 16   | 13      | 3          | 5       | 2  | 1  | 2        | 1  | 1  |
| 16          | Ns. S | 15   | 13      | 1          | 3       | 2  | 0  | 2        | 1  | 0  |
| 17          | Ns. N | 16   | 13      | 3          | 5       | 3  | 1  | 4        | 2  | 1  |
| 18          | Ns. F | 16   | 13      | 2          | 3       | 4  | 1  | 4        | 3  | 1  |
| 19          | Ns. N | 16   | 13      | 2          | 4       | 2  | 1  | 3        | 2  | 1  |
| 20          | Ns. S | 17   | 11      | 2          | 3       | 3  | 1  | 4        | 2  | 1  |
| 21          | Ns. T | 16   | 13      | 1          | 5       | 3  | 1  | 4        | 2  | 1  |
| Total       |       |      |         |            |         |    |    |          |    |    |
| Rata - rata |       | 16   | 13      | 2          | 4       | 3  | 1  | 4        | 2  | 1  |
| Minimum     |       | 15   | 11      | 1          | 3       | 2  | 0  | 2        | 1  | 0  |
| Maximum     |       | 17   | 15      | 4          | 7       | 5  | 2  | 6        | 4  | 2  |

## Keterangan :

## Tk. Stress :

- 1 - Normal
- 2 - Ringan
- 3 - Sedang
- 4 - Parah
- 5 - Sangat parah

## Skala Nyeri :

- 0 - Tidak Nyeri
- 1-3 - Nyeri Ringan
- 4-6 - Nyeri Sedang
- 7-9 - Nyeri Berat
- 10 - Nyeri Sangat Berat

**BANTAL ELEKTRIK**



## PROSES INTRVENSI



Catatan : foto ini diambil atas persetujuan responden



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
KANTOR KEMENTERIAN AGAMA KOTA PADANG  
MADRASAH ALIYAH NEGERI 2**

Jalan Gajah Mada Nomor 100 Gunung Penglipan Padang 25137  
Telp. (0751) 7055029 Fax (0751) 7055029

Website: <https://man2kotapadang.sch.id> email: [man2kotapadang@kemenag.go.id](mailto:man2kotapadang@kemenag.go.id)

**SURAT KETERANGAN**

Nomor : 1278/Ma.03.9.2/TL.00/06/2022

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : **Drs. H. Akhri Meinhardi, M.M.**  
NIP : 19640529 199603 1 001  
Jabatan : Kepala MAN 2 Kota Padang

dengan ini menerangkan bahwa

Nama : **Laila Utami**  
NIM : 183310811  
Jurusan : Keperawatan-Ners  
Perguruan Tinggi : Politeknik Kemenkes RI Padang  
Waktu Penelitian : Mei s/d Juni 2022  
Judul Penelitian : Pengaruh Kompres Hangat dalam mengurangi Nyeri Dismenore pada Siswa MAN 2 Kota Padang Tahun 2022

Mahasiswa tersebut di atas telah selesai melaksanakan penelitian di MAN 2 Kota Padang, dalam rangka penyusunan Skripsi.

Demikianlah surat keterangan ini kami berikan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Padang, 21 Juni 2022  
Kepala Madrasah,

Akhri Meinhardi

**LEMBAR KONSULTASI BIMBINGAN SKRIPSI  
PRODI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN-NERS  
POLTEKES KEMENKES PADANG**

Nama Mahasiswa : LAILA UAMI  
 NIM : 185310211  
 Pembimbing : DR. HENRI LIDYA S. Sp. M. Biotek  
 Judul Skripsi : PENGARUH KONTAK HANGAT DENGAN TANGKAL ELEKTIS  
DALAM MENGURANGI NYERI DISMENORE DADA IIINI DI  
MASA I PASCHE TAMUN 2022

| Bimbingan ke | Hari/Tanggal | Urutan Materi Bimbingan | Tanda Tangan Pembimbing |
|--------------|--------------|-------------------------|-------------------------|
| I            | 04/10/2022   | Acc judul               | CMW                     |
| II           | 11/10/2022   | Konsul bab I            | CMW                     |
| III          | 18/10/2022   | Lengkap data            | CMW                     |
| IV           | 25/10/2022   | Konsul Bab II           | CMW                     |
| V            | 31/10/2022   | Konsul Bab III          | CMW                     |
| VI           | 17/11/2022   | Perbaiki keurutan       | CMW                     |
| VII          | 24/11/2022   | Lengkap semua Lampiran  | CMW                     |
| VIII         | 23/12/2022   | Acc ujian               | CMW                     |

Catatan:  
Bimbingan dengan pembimbing utama dan pendamping minimal 3 kali

Mengetahui,  
Ketua Prodi Sarjana Terapan Keperawatan-  
Ners



Dr. Hendri Lidya S. Sp. M. Biotek  
Nip. 19740118 199703 1 002

**LEMBAR KONSULTASI BIMBINGAN SKRIPSI  
PRODI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN-NERS  
POLTEKKES KEMENKES PADANG**

Nama Mahasiswa : Laila Utami  
 NIM : 183310811  
 Pembimbing : Dr. Metri Lailya, S.Kp, M.Biomed  
 Judul Skripsi : Pengaruh Kompres Hangat Dengan Bantal Listrik Dalam Mengurangi Nyeri Dismenore Pada Siswa di MAN 2 Padang Tahun 2022

| Bimbingan ke | Hari/Tanggal           | Uraian Materi Bimbingan                    | Tanda Tangan Pembimbing |
|--------------|------------------------|--|-------------------------|
| IX           | Senin,<br>13 Mei 2022  | Konsultasi Perencanaan proposal            |                         |
| X            | Rabu,<br>08 Juni 2022  | Konsultasi Hasil penelitian BAB I & II     |                         |
| XI           | Kamis,<br>09 Juni 2022 | Konsultasi Hasil penelitian (1) BAB I & II |                         |
| XII          | Senin,<br>13 Juni 2022 | Konsultasi pembahasan BAB I & II           |                         |
| XIII         | Rabu,<br>15 Juni 2022  | Konsultasi Abstract                        |                         |
| XIV          | Jumat,<br>17 Juni 2022 | Konsultasi Abstract                        |                         |
| XV           | Senin,<br>20 Juni 2022 | Konsultasi Abstract                        |                         |
| XVI          | Rabu,<br>22 Juni 2022  | AAC Ujian Skripsi                          |                         |

Catatan:  
 Bimbingan dengan pembimbing utama dan pendamping minimal 3 kali

Mengstahui,  
 Ketua Prodi Sarjana Terapan Keperawatan-

Ners

Ns. Hender Budi, M. Keba, Sp. MB  
 Nip. 19740118 199703 1 002

**LEMBAR KONSULTASI/ BIMBINGAN SKRIPSI  
PRODI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN-NERS  
POLTEKKES KEMENKES PADANG**

Nama Mahasiswa : LARA UTAMI  
 NIM : 1811011  
 Pembimbing : Nc. NOVA YANTI, M. Kes., Sp. Keperawatan  
 Judul Skripsi : PENGARUH KOMPRESI MANIKAL DENGAN BANDAL ELEKTRIK  
 DALAM MENGURANGI TRYERIS DISMEMORIE SAGA (Studi Di  
 MAN 2 PADANG TAHUN 2022)

| Bimbingan ke | Hari/Tanggal | Uraian Materi Bimbingan  | Tanda Tangan Pembimbing |
|--------------|--------------|--------------------------|-------------------------|
| I            | 04/01-2022   | ACC Judul                |                         |
| II           | 11/1-2022    | Konsul BAB I             |                         |
| III          | 18/1-2022    | Revisi (melengkapi data) |                         |
| IV           | 25/1-2022    | Konsul BAB II            |                         |
| V            | 02/2-2022    | Konsul BAB III           |                         |
| VI           | 17/2-2022    | Revisi (BAB III)         |                         |
| VII          | 21/2-2022    | LENGKAP semua lampiran   |                         |
| VIII         | 28/02-2022   | ACC Ujian                |                         |

Catatan:  
 Bimbingan dengan pembimbing atau staf pendamping minimal 8 kali

Mengetahui,  
 Ketua Prodi Sarjana Terapan Keperawatan-

Nc. Hendri Budi, M. Kes., Sp. MB  
 Nip. 19740118 199703 1 002

**LEMBAR KONSULTASI/ BIMBINGAN SKRIPSI  
PRODI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN-NERS  
POLTEKKES KEMENKES PADANG**

Nama Mahasiswa : Laila Utami  
 NIM : 183310811  
 Pembimbing : Ns. Nova Yanti, M. Kep., Sp. Kep MB  
 Judul Skripsi : Pengaruh Kompres Hangat Dengan Bantal Elektrik Dalam Mengurangi Nyeri Dismenore Pada Siswa di MAN 2 Padang Tahun 2022

| Bimbingan ke | Hari/ Tanggal           | Uraian Materi Bimbingan            | Tanda Tangan Pembimbing |
|--------------|-------------------------|------------------------------------|-------------------------|
| IX           | Selasa,<br>24 Mei 2022  | Konsultasi perbaikan proposal      |                         |
| X            | Rabu,<br>06 Juni 2022   | Konsultasi hasil penelitian BAB IV |                         |
| XI           | Senin,<br>13 Juni 2022  | Konsultasi hasil (1) BAB IV        |                         |
| XII          | Rabu,<br>15 Juni 2022   | Konsultasi pembahasan              |                         |
| XIII         | Kamisi,<br>16 Juni 2022 | Konsultasi pembahasan BAB IV + V   |                         |
| XIV          | Jumadi,<br>17 Juni 2022 | Konsultasi Abstrak                 |                         |
| XV           | Senin,<br>20 Juni 2022  | Konsultasi Abstrak (1)             |                         |
| XVI          | Selasa,<br>21 Juni 2022 | ACC. Ujian Skripsi                 |                         |

Catatan:  
 Bimbingan dengan pembimbing utama dan pendamping minimal 8 kali

Mengetahui,  
 Ketua Prodi Sarjana Terapan Keperawatan-

Ns. Hendri Budi, M. Kep., Sp. MB  
 Nip. 19740118 199703 1 002