

## Efektivitas Pemberian Kompres Hangat Elektrik Dan Relaksasi Nafas Dalam terhadap Tingka Nyeri Dismenore pada Remaja SMK Nurul Islami Semarang

Bunga Mayang Sari<sup>1</sup> Agnes Isti Harjanti<sup>2</sup> Danny Putri Sulistyaningrum<sup>3</sup>

<sup>123</sup>STIKES Telogorejo Semarang

Korespondensi Penulis: [bungamayang2000@gmail.com](mailto:bungamayang2000@gmail.com)

**Abstract.** Menstrual pain (dysmenorrhea) is a pain that is felt during menstruation and is felt in the lower abdomen. The incidence of dysmenorrhea is still common in young women, including in SMK Nurul Islami Semarang. One way to reduce dysmenorrhea pain is with warm electric compresses and deep breathing relaxation. This study aimed to analyse the effectiveness of giving electric warm compresses and deep breathing relaxation on the level of dysmenorrhea pain in adolescents at SMK Nurul Islami Semarang. The research plan is a quasi-experimental design with a two-group pre-test-post-test design approach. The population in this study was composed of female students in grades 10 and 11. The sampling technique was purposive, and a total sample of 64 respondents was obtained. The statistical test used is the normality test using Kolmogorov-Sminonov, followed by the Wilcoxon test. This study found that giving electric warm compresses and deep breathing relaxation was more effective in reducing dysmenorrhea pain than giving electric warm compresses. This finding is based on the intervention group's score of 16.50, while the control group's value is 14.50. The results of this study recommend that it can be used as material for carrying out interventions for young women who experience menstrual pain (dysmenorrhea).

**Keywords** : Dysmenorrhea pain, warm electric compresses, deep breathing relaxation

**Abstrak.** Nyeri menstruasi (*dismenore*) merupakan nyeri yang dirasakan pada saat menstruasi yang dirasakan pada bagian perut bawah. Angka kejadian *dismenore* masih banyak terjadi pada remaja putri termasuk pada remaja SMK Nurul Islami Semarang. Salah satu cara mengurangi nyeri *dismenore* dengan kompres hangat elektrik dan relaksasi nafas dalam. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis efektivitas pemberian kompres hangat elektrik dan relaksasi nafas dalam terhadap tingkat nyeri *dismenore* pada remaja SMK Nurul Islami Semarang. Rencana penelitian *Quasi eksperimental design* dengan model pendekatan *two group pre test-post test design*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswi kelas 10 dan 11. Teknik pengambilan sampel secara *purposive sampling* dan didapatkan jumlah sampel 64 responden. Uji statistik yang digunakan adalah uji normalitas menggunakan *Kolmogorov-Sminonov* dilanjutkan menggunakan uji Wilcoxon. Hasil penelitian ini didapatkan bahwa pemberian kompres hangat elektrik dan relaksasi nafas dalam lebih efektif dalam menurunkan tingkat nyeri *dismenore* dibandingkan pemberian kompres hangat elektrik. Hal tersebut berdasarkan hasil nilai kelompok intervensi sebesar 16,50 sedangkan nilai kelompok kontrol 14,50. Rekomendasi hasil penelitian ini adalah dapat menjadi bahan untuk melaksanakan intervensi kepada remaja putri yang mengalami nyeri menstruasi (*dismenore*).

**Kata kunci** : Nyeri dismenore, kompres hangat elektrik, relaksasi nafas dalam.

### PENDAHULUAN

Di Dunia angka kejadian *dismenore* menurut data WHO cukup tinggi. Kejadian rata-rata *dismenore* pada remaja putri adalah antara 16,8% dan 81%. *Dismenore* Negara Eropa terjadi pada 45-97% remaja putri. Bulgaria memiliki angka prevalensi terendah 8,8% dan Finlandia memiliki angka prevalensi tertinggi mencapai 94%. Prevalensi *dismenore* tertinggi pada remaja putri diperkirakan antara 20% dan 90%. Sekitar 15% remaja putri melapor mengalami *dismenore* yang parah. Di Amerika Serikat, *dismenore* dianggap sebagai alasan paling umum mengapa anak

## ***Efektivitas Pemberian Kompres Hangat Elektrik Dan Relaksasi Nafas Dalam terhadap Tingka Nyeri Dismenore pada Remaja SMK Nurul Islami Semarang***

perempuan putus sekolah. Survey di lakukan pada 113 wanita Amerika, dengan prevalensi yang dilaporkan sebanyak 29-44%, terutama antar usia 18-45 tahun.

Di Indonesia angka kejadian *dismenore* sebesar 107.673 jiwa (64,25%) yang terdiri dari 59.671 jiwa (54.89%) mengalami *dismenore* primer dan 9.496 jiwa (9,36%), sedangkan yang mengalami *dismenore* sekunder (Clori, 2022). Berdasarkan data dari profil Dinas Kesehatan Jawa Tengah pada tahun 2017 jumlah remaja putri usia 10-19 tahun sebanyak 2.899.120 jiwa.

Hasil penelitian Nur (2020) di temukan bahwa ada pengaruh relaksasi dalam selama remaja mengalami *dismenore*, yaitu mengalami penurunan nyeri, karena relaksasi dalam dilakukan selama 15 menit dapat merelaksasikan tubuh secara umum, memberikan rasa nyaman sehingga intensitas nyeri yang dirasakan berangsur akan hilang. Berdasarkan fenomena dan latar belakang diatas pada wilayah Jawa Tengah jumlah remaja sekitar 2.899.120 jiwa sedangkan yang mengalami *dismenore* di Provinsi Jawa Tengah pada tahun 2017 mencapai 1.465.876 jiwa. Di Semarang sendiri terdapat 2,11%-3,1% dari jumlah wanita yang mengalami *dismenore*. Penelitian Erenda Tamara (2018) di SMA N 14 Semarang yang terdiri dari 41 siswi, didapat sebanyak 18 siswi (43,9%) mengalami *dismenore* ringan, 20 siswi (48,7%) *dismenore* sedang, 3 siswi (7,3%) *dismenore* berat. Dengan sedikitnya siwi yang mengalami *dismenore* pada penelitian sebelumnya, peneliti melakukan studi pendahuluan di SMK Nurul Islam Semarang dari kelas X dan XI terdapat 80 siswi, yang mengalami *dismenore* 93,7% siswi dengan *dismenore* ringan 26,3%, *dismenore* sedang 38,8%, *dismenore* berat 18,8%, *dismenore* hebat 10%, dan yang tidak mengalami *dismenore* 6,3%. Mayoritas siswi di Sekolah SMK Nurul Islami Semarang menangani dengan pelakuan hanya tiduran dan minum obat, banyak juga yang hanya membiarkan saja, karena masih banyak siswi yang belum mengetahui penanganan secara non farmakologi dengan dan penggunaan kompres hangat belum diketahui, karena lebih banyak masalah *dismenore* di SMK Nurul Islami peneliti memutuskan untuk melakukan penelitian disekolahan SMK Nurul Islami, adanya berbagai masalah di atas maka peneliti tertarik akan melakukan penelitian dengan judul “Efektifitas Pemberian Kompres Hangat Elektrik Dan Relaksasi Dalam Terhadap Tingkat Nyeri Dismenore Pada Remaja SMK Nurul Islami Semarang”.

Masalah *dismenore* di SMK Nurul Islami sebanyak 93,7% dari 80 siswi kelas X dan XI, Kebanyakan siswi masih menggunakan cara seperti minum obat, tiduran, minum jamu dan masih banyak yang belum mengetahui penanganan menggunakan kompres hangat elektrik, dan mereka

belum pernah menggunakannya, ‘‘Bagaimanakah efektivitas pemberian kompres hangat elektrik dan relaksasi dalam terhadap tingkat nyeri dismenore pada remaja SMA Nurul Islami Semarang.

## METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan *Quasi Eksperimental* dengan pendekatan *Two Group Pra-Post Test Design*. Desain penelitian eksperimen merupakan penelitian dengan adanya perilaku atau intervensi yang bertujuan untuk mengetahui akibat yang ditimbulkan setelah dilakukan intervensi kepada satu atau lebih kelompok.

Populasi dalam penelitian ini adalah 75 siswi dari kelas X dan XI yang masuk dalam kriteria inklusi. Pengambilan sample peneliti ini dilakukan dengan menggunakan teknik *Purposive sampling* dengan menggunakan beberapa pertimbangan tertentu sesuai dengan kriteria yang diinginkan. Dalam penelitian ini siswi yang memenuhi kriteria inklusi dijadikan sampel sehingga jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 64 siswi dari kelas X dan XI yang mengalami dismenore. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah SOP kompres hangat elektrik dan SOP relaksasi nafas dalam, lembar kuesioner. Analisis data meliputi analisis univariat dan bivariat dengan menggunakan uji Wilcoxon.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Umur Pertama Kali Menstruasi pada Remaja SMK Nurul Islami Semarang Tahun 2023

Umur pertama kali menstruasi	Kompres Hangat Elektrik		Kompres Hangat Elektrik dan Relaksasi Nafas Dalam	
	Frekuensi	Prosentase	Frekuensi	Prosentase
9 – 11 Tahun	8	25	4	12,5
12 – 14 Tahun	24	75	26	81,3
15 – 17 Tahun	0	0	2	6,3
Total	32	100	32	100

Berdasarkan tabel 4.1 diketahui bahwa dari 32 responden didapatkan hasil umur pertama kali menstruasi pada kelompok kompres hangat elektrik sebagian besar umur 12–14 tahun sebanyak 24 responden (75%). Pada kelompok kompres hangat elektrik dan relaksasi nafas dalam diketahui bahwa dari 32 responden didapatkan hasil umur pertama kali menstruasi sebagian besar umur 12–14 tahun sebanyak 26 responden (81,3%).

## ***Efektivitas Pemberian Kompres Hangat Elektrik Dan Relaksasi Nafas Dalam terhadap Tingka Nyeri Dismenore pada Remaja SMK Nurul Islami Semarang***

Menurut Widjanarko (2014), menyatakan bila *menarche* terjadi pada usia lebih awal dari normal dimana alat reproduksinya belum siap untuk mengalami perubahan dan masih terjadi penyempitan pada leher rahim, maka akan timbul rasa sakit ketika menstruasi. Usia *menarche* bervariasi, usia *menarche* umur 10-16 tahun. Akan tetapi usia *menarche* dapat dikatakan normal apabila terjadi pada usia 12-14 tahun.

Penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Tina (2015) responden berusia 12 tahun sebanyak 70 responden. Usia yang berbeda akan mempengaruhi respon terhadap nyeri. Anak kecil belum bisa mengatakan hal apa yang dirasakan nyeri berbeda dengan orang dewasa anak memberitahu jika nyeri sudah patologis dan mengalami kerusakan, pada lansia cenderung memendam dan menganggapnya hal yang biasa atau alamiah.

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Lama Menstruasi pada Remaja SMK Nurul Islami Semarang Tahun 2023.

Lama Menstruasi	Kompres Hangat Elektrik		Kompres Hangat Elektrik dan Relaksasi Nafas Dalam	
	Frekuensi	Prosentase	Frekuensi	Prosentase
3 – 4 Hari	2	6,3	2	6,3
5 – 6 Hari	10	31,3	13	40,6
7 – 8 Hari	19	59,4	16	50
9 – 10 Hari	1	3,1	1	3,1
Total	32	100	32	100

Berdasarkan tabel 4.2 diketahui bahwa dari 32 responden didapatkan hasil lama menstruasi pada kelompok kompres hangat elektrik sebagian 7–8 hari sebanyak 19 responden (59,4%). Pada kelompok kompres hangat elektrik dan relaksasi nafas dalam diketahui bahwa dari 32 responden didapatkan hasil lama menstruasi sebagian besar 7–8 hari sebanyak 16 responden (50%).

Menurut Rika (2022) lamanya menstruasi biasanya terjadi antara 3-5 hari, walaupun pada beberapa perempuan bisa saja mengalami menstruasi yang lebih panjang atau pendek. Proses alamiah ini terjadi rata-rata sekitar 2-8 hari. Menstruasi lebih dari normal, menstruasi menimbulkan adanya kontraksi uterus, bila menstruasi terjadi lebih lama maka menyebabkan uterus lebih sering berkontraksi dan semakin banyak prostaglandin yang dikeluarkan. Produksi

prostaglandin yang berlebih menimbulkan rasa nyeri. Sedangkan kontraksi uterus yang terus menerus menyebabkan suplay darah ke uterus berhenti dan terjadi nyeri menstruasi (dismenore).

Lama menstruasi pada remaja sangat dipengaruhi oleh kondisi kesehatan remaja, kondisi yang sangat mempengaruhi lama menstruasi pada remaja putri ialah seperti kelelahan karena padatnya aktifitas dan pengaruh stres yang tinggi, yang mana stress nantinya akan mempengaruhi hormon yang ada dalam tubuh, dan dapat menyebabkan masalah menstruasi pada seorang wanita. Lama menstruasi dapat dipengaruhi banyak hal, seperti makanan yang dikonsumsi dan aktifitas fisik faktor hormon dan enzim di dalam tubuh.

Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Lama Dismenore pada Remaja SMK Nurul Islami Semarang Tahun 2023.

Lama Dismenore	Kompres Hangat Elektrik		Kompres Hangat Elektrik dan Relaksasi Nafas Dalam	
	Frekuensi	Prosentase	Frekuensi	Prosentase
1 – 2 Hari	24	75	21	65,6
3 – 4 Hari	8	25	10	31,3
5 – 6 Hari	0	0	1	3,1
Total	32	100	32	100

Berdasarkan tabel 4.3 diketahui bahwa dari 32 responden didapatkan hasil lama dismenore pada kelompok kompres hangat elektrik sebagian besar 1–2 hari sebanyak 24 responden (75%). Pada kelompok kompres hangat elektrik dan relaksasi nafas dalam diketahui bahwa dari 32 responden didapatkan hasil lama dismenore sebagian besar 1–2 hari sebanyak 21 responden (65,6%).

Selama menstruasi Rahim akan berkontraksi sehingga membantu pengeluaran lapisan, ada zat kimia prostaglandin yang membuat rasa sakit dan memicu kontraksi otot Rahim. Jumlah prostaglandin yang tinggi bisa menyebabkan nyeri haid yang berlebih. Dinkes Kalimantan barat (2023).

Menurut Made (2015) nyeri abdomen dapat mulai beberapa jam sampai 1 hari mendahului keluarnya darah haid. Nyeri biasanya paling kuat sekitar 12 jam setelah mulai timbul keluarnya darah, saat pelepasan endometrium maksimal. Nyeri cenderung bersifat tajam dan kolik biasanya dirasakan di daerah suprapubis.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Luh Nyoman (2018) didapatkan hasil mulainya nyeri dismenore pada 12-24 jam sejak mulainya menstruasi sebanyak 60 responden dengan total populasi 131. Didapatkan terbanyak nyeri ringan 75 responden.

***Efektivitas Pemberian Kompres Hangat Elektrik Dan Relaksasi Nafas Dalam terhadap Tingka Nyeri Dismenore pada Remaja SMK Nurul Islami Semarang***

Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Siklus Menstruasi pada Remaja SMK Nurul Islami Semarang Tahun 2023.

Siklus Menstruasi	Kompres Hangat Elektrik		Kompres Hangat Elektrik dan Relaksasi Nafas Dalam	
	Frekuensi	Prosentase	Frekuensi	Prosentase
24 – 27 Hari	22	68,8	20	63,5
28 – 35 Hari	8	25	10	31,3
36 – 40 Hari	2	6,3	2	6,3
Total	32	100	32	100

Berdasarkan tabel 4.4 diketahui bahwa dari 32 responden didapatkan hasil siklus menstruasi pada kelompok kompres hangat elektrik sebagian besar 24–27 hari sebanyak 22 responden (68,8%). Pada kelompok kompres hangat elektrik dan relaksasi nafas dalam diketahui bahwa dari 32 responden didapatkan hasil siklus menstruasi sebagian besar 24–27 hari sebanyak 20 responden (65,5%).

Menurut Dya, Andiningsih (2019) siklus menstruasi adalah hari pertama menstruasi hingga datangnya menstruasi pada priode selanjutnya, siklus menstruasi normal pada kisaran 21-35 hari rata-rata siklus menstruasi terjadi selama 28 hari. Faktor yang mengakibatkan pola siklus menstruasi menjadi normal adalah usia. Remaja yang mengalami menstruasi pertama kali berarti hormon reproduksinya mulai akan berfungsi dimana system reproduksi ditandai dengan datangnya menstruasi yang pertama.

Remaja yang mengalami siklus menstruasi lebih panjang maka terjadi hormon androgen sehingga menjadi gangguan ovulasi. Jika terjadi gangguan ovulasi maka terjadi perubahan hormone (LH) dimana hormone ini mempengaruhi sekresi prostaglandin, pada siklus menstruasi panjang kadar LH menurun sehingga sekresi hormon prostaglandin juga menurun, maka akan tidak terjadi nyeri dismenore Kurniawati (2018).

Hasil penelitian, konsep, teori, dan jurnal terkait dapat disimpulkan bahwa pada usia remaja sekitar umur 12-14 tahun sebagai besar remaja sudah mengalami siklus menstruasi secara teratur, hal ini disebabkan pada usia tersebut organ-organ reproduksi dan hormon. Hormon reproduksi sudah matang secara fisik dan struktur dan pertumbuhan organ reproduksi sudah hampir komplit, sehingga fase-fase pada siklus menstruasi terjadi sesuai dengan waktunya yaitu 24-35 hari sekali.

Remaja memiliki siklus menstruasi belum teratur pada usia tersebut berarti organ-organ dan hormon reproduksi belum berkerja secara optimal, seperti ketidak seimbangan hormone androgen yang menyebabkan gangguan pada proses ovulasi terhambat maka siklus menstruasi akan lebih panjang.

Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Nyeri Menstruasi Sebelum Dilakukan Kompres Hangat Elektrik pada Kelompok Kontrol Remaja SMK Nurul Islami Semarang Tahun 2023.

Tingkat Nyeri	Kompres Hangat Elektrik	
	Frekuensi	Prosentase
0 Tidak Nyeri	0	0
1 – 3 Nyeri Ringan	5	15,6
4 – 6 Nyeri Sedang	16	50
7 – 9 Nyeri Berat	8	25
Terkontrol		
10 Nyeri Berat	3	9,4
Tidak Terkontrol		
Total	32	100

Berdasarkan tabel 4.5 diketahui bahwa dari 32 responden didapatkan hasil tingkat nyeri menstruasi sebelum dilakukan kompres hangat elektrik pada kelompok kontrol sebagian besar skala nyeri adalah 4–6 (nyeri sedang) sebanyak 16 responden (50%).

Tabel 4.6 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Nyeri Menstruasi Sebelum Dilakukan Kompres Hangat Elektrik dan Relaksasi Nafas Dalam pada Kelompok Intervensi Remaja SMK Nurul Islami Semarang Tahun 2023.

Tingkat Nyeri	Kompres Hangat Elektrik dan Relaksasi Nafas Dalam	
	Frekuensi	Prosentase
0 Tidak Nyeri	0	0
1 – 3 Nyeri Ringan	6	18,8
4 – 6 Nyeri Sedang	16	50
7 – 9 Nyeri Berat	8	25
Terkontrol		
10 Nyeri Berat	2	6,3
Tidak Terkontrol		
Total	32	100

Berdasarkan tabel 4.6 diketahui bahwa dari 32 responden didapatkan hasil tingkat nyeri menstruasi sebelum dilakukan kompres hangat elektrik dan relaksasi nafas dalam pada kelompok intervensi sebagian besar skala nyeri adalah 4–6 (nyeri sedang) sebanyak 16 responden (50%).

Tabel 4.7 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Nyeri Menstruasi Sesudah Dilakukan Kompres Hangat Elektrik pada Kelompok Kontrol Remaja SMK Nurul Islami Semarang Tahun 2023.

***Efektivitas Pemberian Kompres Hangat Elektrik Dan Relaksasi Nafas Dalam terhadap Tingka Nyeri Dismenore pada Remaja SMK Nurul Islami Semarang***

Tingkat Nyeri	Kompres Hangat Elektrik	
	Frekuensi	Prosentase
0 Tidak Nyeri	6	18,8
1 – 3 Nyeri Ringan	17	53,1
4 – 6 Nyeri Sedang	5	15,6
7 – 9 Nyeri Berat	4	12,5
Terkontrol		
10 Nyeri Berat	0	0
Tidak Terkontrol		
Total	32	100

Berdasarkan tabel 4.7 diketahui bahwa dari 32 responden didapatkan hasil tingkat nyeri menstruasi sesudah dilakukan kompres hangat elektrik pada kelompok kontrol sebagian besar skala nyeri adalah 1–3 (nyeri ringan) sebanyak 17 responden (53,1%).

Tabel 4.8 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Nyeri Menstruasi Sesudah Dilakukan Kompres Hangat Elektrik dan Relaksasi Nafas Dalam pada Kelompok Intervensi Remaja SMK Nurul Islami Semarang Tahun 2023.

Tingkat Nyeri	Kompres Hangat Elektrik dan Relaksasi Nafas Dalam	
	Frekuensi	Prosentase
0 Tidak Nyeri	8	25
1 – 3 Nyeri Ringan	20	62,5
4 – 6 Nyeri Sedang	4	12,5
7 – 9 Nyeri Berat	0	0
Terkontrol		
10 Nyeri Berat	0	0
Tidak Terkontrol		
Total	32	100

Berdasarkan tabel 4.8 diketahui bahwa dari 32 responden didapatkan hasil tingkat nyeri menstruasi sesudah dilakukan kompres hangat elektrik dan relaksasi nafas dalam pada kelompok intervensi sebagian besar skala nyeri adalah 1–3 (nyeri ringan) sebanyak 20 responden (62,5%).

Tabel 4.9 Pengaruh Tingkat Nyeri Sebelum dan Sesudah Pemberian Kompres Hangat Elektrik dan Kompres Hangat Elektrik dan Relaksasi Nafas Dalam pada Remaja SMK Nurul Islami Semarang Tahun 2023.



Variabel	Mean Rank	Negative Rank	Positive Rank	Ties	N	P
Kompres Hangat Elektrik	14,50	28	0	4	32	0,000
Kompres Hangat [PAZElektrik dan Relaksasi Nafas Dalam	16,50	32	0	0	32	0,000

Berdasarkan tabel 4.9 pada perlakuan kompres hangat elektrik didapatkan nilai rata-rata nyeri menstruasi sebelum dan sesudah dilakukan kompres hangat elektrik sebesar 14,50 sedangkan nilai untuk negative rank adalah 28 hal ini menunjukkan bahwa yang mengalami penurunan tingkat nyeri menstruasi sebanyak 28 responden atau dengan kata lain semua responden mengalami penurunan tingkat nyeri menstruasi setelah dilakukan kompres hangat elektrik, nilai positive rank didapatkan hasil 0 hal ini menunjukkan bahwa tidak ada responden yang mengalami peningkatan nyeri menstruasi setelah dilakukan intervensi, ties bernilai 4 hal ini menunjukkan ada 4 responden yang memiliki skala nyeri yang sama antara sebelum dan sesudah dilakukan intervensi. Hasil  $\rho$  value 0,000 ( $\rho < 0,005$ ) yang berarti ada perbedaan antara tingkat nyeri sebelum dan sesudah dilakukan kompres hangat elektrik.

Perlakuan kompres hangat elektrik didapatkan nilai rata - rata nyeri menstruasi sebelum dan sesudah dilakukan kompres hangat elektrik dan relaksasi nafas dalam sebesar 16,50 sedangkan nilai untuk negative rank adalah 32 hal ini menunjukkan bahwa yang mengalami penurunan tingkat nyeri menstruasi sebanyak 32 responden atau dengan kata lain semua responden mengalami penurunan tingkat nyeri menstruasi setelah dilakukan kompres hangat elektrik, nilai positive rank didapatkan hasil 0 hal ini menunjukkan bahwa tidak ada responden yang mengalami peningkatan nyeri menstruasi setelah dilakukan intervensi, ties bernilai 0 hal ini menunjukkan tidak ada responden yang memiliki skala nyeri yang sama antara sebelum dan sesudah dilakukan intervensi. Hasil  $\rho$  value 0,000 ( $\rho < 0,005$ ) yang berarti ada perbedaan antara tingkat nyeri sebelum dan sesudah dilakukan kompres hangat elektrik dan relaksasi nafas dalam.

Berdasarkan data diatas didapatkan hasil bahwa rata-rata penurunan nilai tingkat nyeri kelompok kompres hangat elektrik memiliki nilai rata-rata 14,50 sedangkan pada kelompok kompres hangat elektrik dan relaksasi nafas dalam memiliki penurunan rata-rata 16,50 yang berarti

## ***Efektivitas Pemberian Kompres Hangat Elektrik Dan Relaksasi Nafas Dalam terhadap Tingka Nyeri Dismenore pada Remaja SMK Nurul Islami Semarang***

bahwa kelompok kompres hangat elektrik dan relaksasi nafas dalam lebih efektif digunakan dalam menurunkan intensitas nyeri menstruasi.

### **KESIMPULAN**

1. Hasil penelitian di dapatkan hasil karakteristik responden dengan umur pertama kali menstruasi dengan frekuensi terbanyak pada usia 12-14 tahun sebanyak 26 responden (81,3%), pada responden lama menstruasi terbanyak 7-8 hari sebanyak 19 responden (59,4%). Sedangkan pada responden lama dismenore terbanyak 1-2 hari sebanyak 24 responden (75%), dan untuk siklus menstruasi teratur sebanyak 22 responden (68,8%).
2. Hasil penelitian sebelum dilakukan kompres hangat elektrik pada kelompok kontrol terbanyak 4-6: nyeri nyeri sedang 16 responden (50%), sebelum dilakukan kompres hangat elektrik dan relaksasi nafas dalam pada kelompok intervensi terbanyak 4-6: nyeri sedang 16 responden (50%).
3. Hasil penelitian sesudah dilakukan kompres hangat elektrik pada kelompok kontrol terbanyak 1-3: nyeri ringan 17 responden (53,1%), sesudah dilakukan kompres hangat elektrik dan relaksasi nafas dalam pada kelompok intervensi terbanyak 1-3: nyeri ringan 20 responden (62,5%).
4. Hasil penelitian ini dapat dianalisa dengan perbedaan didapatkan hasil pada pemberian kompres hangat elektrik sebesar 14,50, pada pelakuan kompres hangat elektrik dan relaksasi nafas dalam sebesar 16,50. Sehingga dapat disimpulkan bahwa perbedaan nilai rata-rata penurunan nyeri dismenore pada kelompok kompres hangat elektrik dan relaksasi nafas dalam lebih efektif dibandingkan hanya menggunakan kompres hangat elektrik saja.

Diharapkan bagi pelayanan kesehatan dapat memberikan penyuluhan atau promosi tentang kesehatan reproduksi terutama pada remaja yanb g mengalami dismenore, dengan menggunakan terapi kompres hangat elektrik dan relaksasi nafas dalam, yang dapat menurunkan tingkat nyeri dismenore.

### **DAFTAR PUSTAKA**

Abidin Yunus. (2014). *Desain Sistem Pembelajaran Dalam Konteks Kurikulum 2013*. Bandung: Refika Aditama.

- Andarmoyo, S. (2013). *Konsep Dan Proses Keperawatan Nyeri*. Yogyakarta: Ar-Ruzz.
- Antari Isti, Titah Ulan Dayanti, Arif Tirtana. (2021). *Efektivitas Relaksasi Nafas Dalam dan Kompres Hangat Terhadap Nyeri Dismenorea Primer*. Jurnal Kesehatan Medika Sainatika. 12 (1). 103-113.
- Arikunto, S. (2016). *Proedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Aspar Hukmiyah & Agusalim. (2021). *Hubungan Status Gizi Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Di Pondok Pesantren Mizanul 'Ulum Sanrobone Kabupaten Takalar Tahun 2021*. Jurnal Kesehatan Delima Pelamonia. 5 (1). 47-52.
- Ayu Desta. C. R. (2019). *Buku Ajar Kesehatan Reproduksi Remaja Dan Wanita*. Yogyakarta: PT. PUSTAKA BARU.
- Chori Elsara, Nur Wulan Agustina, Sri Sat Titi, H., & Anisa Nur'aini. (2022). *Pengetahuan Penatalaksanaan Dismenore Remaja Putri*. Involusi Jurnal Ilmu Kebidanan. 12 (2). 48-54.
- Dahlia, Suprida, & Yuliana. (2021). *Penurunan Nyeri Dismenore Menggunakan Kompres Hangat*. Journal Complementary Of Health. 1 (1). 47-52.
- Dameria Sinaga. (2014). *Buku Ajar Statistik Dasar*. Jakarta: Uki Press.
- Dani Cecep Sucipto. (2020). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta: Gosyen Publishing.
- Detariani. (2017). *Efektifitas teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Dismenore Pada Siswi-siswi Kelas X SMA Negeri 5 Pontianak*. Jurnal Universitas Tanjungpura. 1-10.
- Dhito Dwi Pramardika & Fitriana. (2019). *Panduan Penanganan Dismenore*. Yogyakarta: Deepublish.
- Evin Dwi Prayuni, Ario Imandiri, & Myrna Adianti. (2018). *Therapy For Irregular Menstruation With Acupuncture And Herbal Pegagan (Centella Asiatica (L.))*. Journal Of Vocational Health Studies. 2 (2). 86-91.
- Fitri Apriyanti, Elvira Harmila, & Rika Andriani. (2018). *Hubungan Status Gizi Dan Usia Menarche Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Remaja Putri Di SMA N 1 Bangkinang Kota Tahun 2018*. Jurnal Maternitas Kebidanan. 3 (2). 49-58.
- Fitria Hari Wibawati. (2021). *Hubungan Aktivitas Dengan Kejadian Dismenore Pada Siswi Di SMK Kesehatan Pelita Kabupaten Bogor*. Jurnal Ilmiah Wijaya. 13 (2). 1-10.
- Ghina Tsamara, Widi Raharjo, & Eka Ardiani Putri. (2020). *Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Mahasiswi Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura*. Jurnal Nasional Ilmu Kesehatan (JNIK). 2 (3). 130-140.
- Handayani Rika. (2022). *Factor Yang Mempengaruhi Kejadian Dismenorea Pada Putri Kelas X Di MAN Rantauprapat Tahun 2021*. Jurnal Gentle Birth. 5 (1). 50-59.
- Hawa Mahua, Sri mudayatiningsih, & Pertiwi Perwiraningtyas. (2018). *Pengaruh Pemberian Kompres Air Hangat Terhadap Dismenore Pada Putri Di SMK Penerbangan Angkasa Singosari Malang*. Nursing News. 3 (1). 259-268.
- Hidayat. A. A. (2018). *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknis Analisis Data*. Jakarta: Selemba Medika.

***Efektivitas Pemberian Kompres Hangat Elektrik Dan Relaksasi Nafas Dalam terhadap  
Tingkat Nyeri Dismenore pada Remaja SMK Nurul Islami Semarang***

- Jacky Frans Frengky. (2016). *Pembuatan Alat Pemanas Air Tenaga Surya Sederhana Untuk Mengetahui Laju Konveksi*. *Jurnal Penelitian Universitas Pasir Pengaraian*. 1-9.
- Juliana Indah, Sefti Rompas & Franly Onibala. (2019). *Hubungan Dismenore Dengan Gangguan Siklus Haid Pada Remaja Di SMA N 1 Manado*. *Ejurnal Keperawatan (e-Kp)*. 7 (1). 1-8.
- Kusyati et al. (2016). *Keterampilan Dan Prosedur Laboratorium Keperawatan Dasar*. Jakarta: EGC.
- Lis Hanifah, Tutik Hidayati, & Wahida Yulina. (2021). *Edukasi Kesehatan Perubahan Fisioloogis menopause Pada Ibu Muslimatan (Sehat Dan Bahagia Menjelang Dan Saat Menopouse)*. *Jurnal Pengabdian Kepala Masyarakat*. 1 (2). 45-50.
- Luh Nyoman Mas Amita, I Nyoman Gede Budiana, I Wayan Artana Putra & I Gede Ngurah Harry Wijawaya Surya. (2018). *Karakteristik Dismenore Pada Mahasiswi Program Studi Pendidikan Dokter Angkatan 2015 Di Fakultas Kedokteran Universitas Udayana*. *E-jurnal Medika*. 7 (12). 1-1.
- Maidartati, Sri Haryati & Afifah Pratama Hasanah. (2018). *Efektivitas Terapi Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Remaja Di Bandung*. 6 (2). 156-164.
- Maidartati, Sri Hayati, & Afifah Permata Hasanah. (2018). *Efektivitas Terapi Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Remaja Di Bandung*. *Jurnal Keperawatan BSI*. 4 (2). 156-164.
- Meliana Fatmawati, dkk. 2016. *Perilaku Remaja Puteri Dalam Mengatasi Dismenore*, *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 4 (3). 1036-1043.
- Mulyani Nur, Lestari Sudaryanti & Sri Ratna Dwiningsih. (2022). *Hubungan Usia Manarche Dan Lama Menstruasi Dengan Kejadian Dismenorea Primer*. *Journal Of Health And Literacy*. 4 (2). 104-110.
- Musroh. H. (2018). *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Kementrian Kesehatan RI.
- Nasuha, Dyah Widodo, & Esti Widiani. (2016). *Pengaruh teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Tingkat kecemasan Pada Lansia Di Posyandu Lansia RW IV Dusun Dempok Desa Gading Kembar Kecamatan Jabung Kabupaten Malang*. *Nursing News*. 1 (2). 53-62.
- Niyati Hironima Fitri & Kadek Dwi Ariesthi. (2020). *Pengaruh Dismenore Terhadap Aktivitas Belajar Mahasiswa Di Program Studi DIII Kebidanan*. *CHMK Midwifery Scientific Journal*. 3 (2). 159-164.
- Notoatmodjo. (2015). *Perawatan Anak Sakit*. Jakarta: EGC.
- Novy Siti Romlah & Mega Maulid Agustin. (2020). *Factor-faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenore Pada Siswa Kelas XI Jurusan Keperawatan di SMK Sasmita Jaya 1 Pamulang*. *Prosiding Senantias*. 1 (1). 383-392.
- Nur Indasari, Z., Haniarti, & Henni Kumaladewi Hengky. (2020). *Efektifitas Pemberian Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Nyeri Haid (Dismenore) Pada Remaja Putri*

*Asrama Tahfizh Pondok Pesantren Didi Ad Mangkoso. Jurnal Manusia Dan Kesehatan.* 3 (2). 199-205.

- Nursalam. (2017). *Konsep Dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan.* Jakarta: Salemba Medika.
- Nurwan. (2017). *Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 8 Kendari Tahun 2016.* Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kesehatan Masyarakat Unsyiah, 2 (6), 1-14.
- Qomarasari Desy. (2021). *Hubungan Usia Menarche, Makanan Cepat Saji (Fast Food), Stress Dan Olahraga Dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri Di MAN 2 Lebak Banten.* Bunda Edu-Midwifery Journal (BEMJ). 4 (2). 30-38.
- Rima Maratun Nida & Defie Septiana Sari. (2016). *Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Siswi Kelas XI SMK Muhammadiyah Watukelir Sukoharjo (the Influence Of Warm Compress Decrease In Dismenorrhea Eleventh Grade Students Of SMK Muhammadiyah Watukelir Sukoharjo).* Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan Tradisional. 1 (2). 100-109.
- Santi, Winda Windiyanti, Noorhayati Novayanti & Melsa Sagita Imaniar. (2020). *Efektivitas Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Intensitas Nyeri Disminore Primer Pada Remaja Putri.* Jurnal Bimtas FIKes-Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya. 5 (2). 56-61.
- Setiadi. (2013). *Konsep Dan Praktek Penulisan Riset Keperawatan (ed.2).* Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Siti Aisyah. (2017). *Manajemen Nyeri Pada Lansia Ddengan Pendekatan Non Farmakologi.* Jurnal Keperawatan Muhammadiyah, 2 (1). 179-182.
- Siyoto Sandu dan Ali Shodik. (2015). *Dasar Metodologi Penelitian.* Yogyakarta: Literasi Media Publishing.
- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif.* Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. Y. (2014). *Buku Ajar Konsep Dasar Keperawatan Anak.* Jakarta: EGC.
- Taqiyah Yusrah, Fatma Jama & Najihah Najihah. (2022). *Analisis Faktor Yang Berhubungan dengan Kejadian Dismenore Primer.* Jurnal Ilmu Kesehatan Diagnosis. 17 (1). 14-18.
- Tri Evy Susanti, Rusminah, & Amanda Kartika Putri. (2016). *Kompres Hangat Terhadap Tingkat Nyeri Dismenore.* 2 (1). 1-6.
- Tsamara Ghina, Widi Raharjo & Eka Ardiani Putri. (2020). *Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Mahasiswi Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura.* Jurnal Nasional Ilmu Kesehatan (JNIK). 2 (3). 130-140.
- Ulfa Husna Dhirah & Aris Natri Sutami. (2019). *Efektifitas Pemberian Kompres Hangat Terhadap Penurunan Intensitas Dismenorea Pada Remaja Putri Di SMA Inshafuddin Banda Aceh.* Jurnal Of Healthcare Technology and Medicine. 5 (2). 270-279.
- Ulya Rohima Ammar. (2016). *Faktor Risiko Dismenore Primer Pada Wanita Usia Subur Di Kelurahan Ploso Kecamatan Tambaksari Surabaya, Jurnal Berkala Epidemiologi.* 4 (1). 37-49.

***Efektivitas Pemberian Kompres Hangat Elektrik Dan Relaksasi Nafas Dalam terhadap  
Tingkat Nyeri Dismenore pada Remaja SMK Nurul Islami Semarang***

Wianti Arni & Mmaulida Miftahul Karimah. (2018). *Perbedaan Efektivitas Teknik Relaksasi nafas Dalam Dan Kompres hangat Dalam Penurunan anyeri adysmenorea*. Jurnal Keperawatan Silampari. 2 (1). 315-329.

Widya Nengsih & Nelvi Angraeni. (2020). *Efektivitas Kompres Hangat dan Rebusan Kunyit Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Siswi SMP*. Maternal Child Health Care Journal. 2 (3). 1-9.