Pengaruh Pemberian Terapi Kompres Air Dingin Untuk Menurunkan Intensitas Nyeri Pada Remaja Yang Mengalami Nyeri Dysmenorrhea Di Pondok Pesantren Assalafiyah Bojonegoro

Nadilla Putri Nuzurur Rohmah[1]

ISTeK Insan Cendekia Husada Bojonegoro

Email : pnadila009@gmail.com

Moh Roni Alfaqih[2]

ISTeK Insan Cendekia Husada Bojonegoro

Email : ronialfaqih817.ra@gmail.com

Yuzita Nurfitriani[3]

ISTeK Insan Cendekia Husada Bojonegoro

Email : Yuzita.Nur72@gmail.com

ABSTRAK

Kompres dingin merupakan pemberian rasa dingin pada daerah yang diinginkan dengan Menggunakan kain yang dicelupkan pada air es, kompres dingin membuat area tertentu terasa dingin. Kompres dingin digunakan untuk mengurangi aliran darah ke area tertentu, mengurangi pendarahan, dan mengurangi edema dan nyeri yang disebabkan oleh trauma atau edema. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan pendekatan quasi experimental dengan rancangan pretest-posttest with control grub. Desain ini menggunakan kelompok control, dan kelompok intervensi design ini menggunakan dua kelompok. penelitian ini dilakuakan selama 1 bulan populasi penelitian ini sebanyak 56 respponden dengan 28 responden kelompok intervensi dan 28 responden kelompok kontrol. Uji Mann whitney test digunakan untuk menganalisis perbedaan sebelum dan sesudah pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Pre test pada kelompok intervensi 13 (23,3%) mengalami nyeri ringan, Posttest pada kelompok intervensi 28 (50,0%) mengalami nyeri ringan. Pretest pada kellompok kontrol Sebagian responden mengalami nyeri sedang 18 (32,1%). Post test pada kelompok kontrol Sebagian responden mengalami nyeri ringan sebanyak 22(39,3%). Kesimpulan dari hasil uji Man whitney di dapatkan nilai P 0.001 lebih kecil dari alpha(0,05),maka H1 di terima. ada Pengaruh pemberian terapi kompres air dingin terhadap nyeri dysmenorrhea pada Remaja Putri di pondok pesantren Assalafiyah Bojonegoro pada kelompok intervensi.

Kata Kunci : Dysmenorrhea, kompres dingin, Nyeri

ABSTRACT

A cold compress is the application of a cold feeling to the desired area by using a cloth dipped in ice water, the cold compress makes a certain area feel cold. Cold compresses are used to reduce blood flow to certain areas, reduce bleeding, and reduce edema and pain caused by trauma or edema. In this research, researchers used a quasi-experimental approach with a pretest-posttest design with group control. This design uses a control group, and an intervention group. This design uses two groups. This research was conducted for 1 month. The study population was 56 respondents with 28 respondents in the intervention group and 28 respondents in the control group. The Mann Whitney test was used to analyze before and after differences in the intervention group and control group. Pre test in the intervention group 13 (23.3%) experienced mild pain,. Posttest in the intervention group 28 (50.0%) experienced mild pain. Pretest in the control group Some respondents experienced moderate pain 18 (32.1%). Post test in the control group. Some respondents experienced mild pain, 22 (39.3%). The results of the Man Whitney test obtained a P value of 0.001, which is smaller than alpha (0.05), so H1 was accepted. There is an effect of giving cold water compress therapy on dysmenorrhea pain in young women in the Assalafiyah Bojonegoro Islamic boarding school in the intervention group. Advice that can be given to Islamic boarding schools is to provide education regarding the management of dysmenorrhea to female students who experience dysmenorrhea so that they can handle pain well.

***Keywords** : Dysmenorrhea pain, cold compress, Mann Whitney test*

PENDAHULUAN

Dysmenorrhea didefinisikan sebagai menstruasi yang sulit dan menyakitkan (Issabella et al., 2022). Kondisi ini sering dikaitkan dengan berbagai gejala lainnya yang terjadi sebelum menstruasi, seperti sakit kepala, mual, muntah, diare, denyut jantung yang abnormal, dan berkeringat. Ketidak nyamanan yang terjadi selama hari pertama atau kedua menstruasi, sangat umum dialami perempuan menurut usia yang mengakibatkan nyeri dan ginekologis tersebut (Aribah, 2021). Bagi remaja putri, Nyeri haid atau Dysmenorrhea memiliki dampak yang cukup besar karena menyebabkan aktivitas sehari-hari terganggu. Remaja putri yang mengalami nyeri haid akan merasa terbatas dalam melakukan aktivitas mereka, terutama belajar di sekolah (Karlinda et al., 2022). sehingga hal tersebut membutuhkan penanganan yang baik salah satunya dengan terapi kompres air dingin. Perkembangan biologis merupakan tanda transisi dari masa anak ke masa dewasa, dan masa remaja adalah periode perkembangan yang sangat dinamis dalam hidup seseorang (Dhilon DA et. al,2020). Perilaku akan berubah dalam banyak hal selama periode ini, seperti psikologi dan lain-lain (Kusmiran, 2016).

Data yang dikumpulkan oleh Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) tahun 2022 menunjukkan bahwa insidensi Dysmenorrhea pada wanita muda rata-rata berkisar antara 1.769.425 (90%) wanita menderita Dysmenorrhea, dengan 10%-16% menderita Dysmenorrhea berat (2022) di negara eropa, insidensi ini berkisaran antara 45% dan 97% Wanita paling sering dibulgaria (8,8%). Dysmenorrhea adalah penyebab paling sering remaja tidak hadir di sekolah. di Amerika Serikat, dengan prevalensi tertinggi di antara 20% dan 90% remaja. Selain itu, survei dilakukan pada 113 wanita di Amerika Serikat, yang menunjukkan frekuensi sebesar 29%-44%, dengan frekuensi tertinggi pada usia 18 hingga 45 tahun (Hutasuhut, 2019). Indonesia angka perkirakan 50% remaja putri yang mengalami Dysmenorrhea sebesar (54,89%) terdiri dari Dysmenorrhea primer dan sekunder. Di Jawa Timur, 64,25% remaja putri mengalami Dysmenorrhea, yang merupakan 54,89% dari total. Dysmenorrhea primer dan 9,36% Dysmenorrhea sekunder dalam penelitian lain, Jawa Timur memiliki 71,3% kasus Dysmenorrhea primer (Reni Wahyu Triningsih,2023). Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan kepada 10 santriwati, 9 dari 10 mengalami Dysmenorrhea di Pondok Pesantren Assalafiyah Bojonegoro pada bulan November 2024 didapatkan satriwati sering mengalami nyeri pada saat haid atau Dysmenorrhea.

Nyeri merupakan kerusakan jaringan yang menyebabkan sensasi dan perasaan tidak nyaman. Nyeri adalah kondisi yang kompleks dan sulit dipahami. Salah satu mekanisme pertahanan tubuh manusia adalah nyeri, yang merupakan tanda adanya masalah. Nyeri dapat bersifat jangka panjang maupun akut dan dapat muncul di berbagai area tubuh.

Nyeri adalah sensasi fisik dan emosional yang tidak menyenangkan yang disebabkan oleh kerusakan jaringan, peradangan, atau kerusakan saraf. Nyeri adalah peringatan bagi otak terhadap bahan yang menyebabkan kerusakan jaringan tubuh. Meskipun rasa sakit adalah sensasi, itu memiliki aspek kognitif dan emosional yang ditunjukkan dalam bentuk penderitaan. Menurut Ayudita (2023), nyeri berkaitan dengan refleks penginderaan dan perubahan output otonom. Ini adalah kondisi tidak menyenangkan yang disebabkan oleh rangsangan fisik atau serabut saraf tubuh ke otak, yang menyebabkan reaksi fisik, fisiologis,dan emosional. Ketidaknyamanan dapat menyebabkan depresi dan kesulitan memenuhi kehidupan sehari-hari (Rubianti & Wijayanti, N.D., 2022).

Dysmenorrhea atau Nyeri perut bagian bawah biasanya dapat menyebar kepaha, punggung bawah, pinggang, dan selakangan. Desminnore adalah nyeri yang dialami saat terjadinya menstruasi.

Kompres dingin merupakan pemberian rasa dingin pada daerah yang dengan Menggunakan kain yang dicelupkan pada air es, kompres dingin membuat area tertentu terasa dingin. Kompres dingin digunakan untuk mengurangi aliran darah ke area tertentu, mengurangi pendarahan, dan mengurangi

edema dan nyeri yang disebabkan oleh trauma atau edema.

Diperkirakan bahwa terapi dingin memiliki efek analgetik dengan memperlambat kecepatan hantaran saraf, yang mengurangi jumlah impuls nyeri yang mencapai otak. Pemberian kompres dingin dilakukan dengan menggunakan handuk yang telah dicelupkan pada air dingin yang kemudian ditempelkan pada bagian tertentu tubuh dan diaplikasikan selama 10-15 menit (Roihatul & Ni'matul, 2017).

Masa remaja Adalah tahap perkembang an dalam rentang kehidupan manusia yang merupakan peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa (Papalia dalam Lado et al., 2019). Seorang remaja mulai melepaskan ketergantungannya pada orang tuanya pada saat ini. Tidak sama dengan masa perkembangan anak, ketika mereka sepenuhnya bergantung pada orang tua. Seorang remaja mulai berinteraksi dengan orang tua dan orang lain dalam keluarga mereka. Ini termasuk teman di sekolah, teman di rumah, teman di kegiatan ekstrakurikuler, dan teman lainnya. Seorang remaja memerlukan nilai-nilai untuk membantunya menilai mana yang baik dan buruk dalam perilakunya dan interaksinya dengan orang lain dalam interaksi tersebut.

Menurut (Hurlock, 2020), masa remaja dimulai dengan masa remaja awal (12-24tahun) lalu dilanjutkan dengan masa remaja tengah (15-17 tahun) dan masa remaja akhir (18-21 tahun) Batasan- batasan usia remaja berbeda-beda sesuai dengan sosial budaya daerah setempat.

Menurut WHO (word healty organization) remaja ada anggota dengan rentang usia 10-19 tahun yang melalui tiga kriteria biologis, psikologis, sosial ekonomi. Sedangkan menurut mentri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014, menyatakan bahwa remaja adalah anggota dengan rentang usia 10-18 tahun (Kementerian Kesehatan RI,2017).

METODE PENELITIAN

Desain penelititian adalah sesuuatu yang sangat penting dalam penelitian, atau suatu strategi penelitian yang digunakan dalam mengidentifikasi permasalahan sebelum peren canaan akhir pengumpulan data untuk mendef inisikan struktur penelitian yang akan dilaksan akan (Nursalam, 2016: 157).

Dalam penelitian ini peneliti menggunak an pendekatan Quasi Experiment Design dengan rancangan pretest-posttest with control grub dengan satu kelompok intervensi dan satu kelompok kontrol. Kelompok pertama diberi perlakuan dan kelompok yang lain tidak. Kelompok yang diberi perlakuan disebut kelom pok eksperimen dan kelompok yang tidak diberi perlakuan disebut kelompok control (Sugiono, 2017:77).

Terdapat dua jenis kelompok dalam penelitian Quasi eksperimen yaitu kelompok control dan kelompok eksperimen. Seperti yang dikemukakan oleh Sugiyono (2017:79) bahwa "Quasi esperimental design adalah, pengemba ngan dari true eksperiment yang sulit dilaksanakan. Desain ini mempunyai kelompok kontrol, tetapi tidak dapat berfungsi sepenuhnya untuk mengontrol Variabel-Variabel luar yang mempengaruhi pelaksanaan Eksperiment.

HASIL PENELITIAN

Tabel 5.1 Distribusi frekuensi berdasar usia responden di ponpes Assalafiyah Bojonegoro

No	Usia	Jumlah	%
1.	11-14	30	53,6%
2.	15--17	22	39,3%
3.	18-20	4	7,1%
	Total	56	100,0%

Berdasarkan tabel 5.1 menunjukan bahwa presentase berdasarkan usia sebagian responden berusia 11-14 tahun yaitu sejumlah 30 responden (53,6%) Usia 15-17 tahun sejumlah 22 responden (39,3%), usia 18-20 sejumlah 4 responden (7,1%).

Tabel 5.3 Distribusi frekuensi responden kelompo kontrol berdasarkan insentitas nyeri Dysmenorrhea sebelum dan sesudah diremaja Putri Ponpes Assalfiyah Bojonegoro

No	Intensitas nyeri	Jmh	Pre test	jmh	Post test
1.	Tidak nyeri	0	0%	0	0%
2.	Nyeri ringan	13	23,2%	28	50%
3.	Nyeri sedang	11	19,6%	0	0%
4.	Nyeri berat	4	7,1%	0	0%
5.	Nyeri hebat	0	0%	0	0%
	Total	28	50%	28	50%

Berdasarkan tabel 5.2 diketahui bahwa sebelum dilakukan terapi kompres air dingin, kurang dari sebagian responden mengalami nyeri ringan sejumlah 13 (23,2%). Dan kurang dari sebagian responden mengalami nyeri sedang sejumlah 11 (19,6%). Dan setelah dilakukan terapi kompres air dingin Sebagian responden mengalami nyeri ringan sejumlah 28 (50,0%).

No	Nyeri	Jmh	Pre test	jmh	Post test
1.	Tidak nyeri	0	0%	3	5,4%
2.	Nyeri ringan	4	7,1%	22	39,3%
3.	Nyeri sedang	18	32,1%	0	5,4%
4.	Nyeri berat	4	7,1%	0	0%
5.	Nyeri hebat	2	3,6%	0	0%
	Total	28	50%	28	50%

Berdasarkan tabel 5.3 diketahui bahwa sebelum dilakukan penanganan nyeri pada kelompok kontrol kurang dari sebagian responden mengalami nyeri sedang sejumlah 18 (32,1%). Dan kurang dari sebagian responden mengalami nyeri ringan sejumlah 4 (7,1%) setelah dilakukan terapi pada kelompok kontrol kurang dari sebagian responden mengalami nyeri ringan sejumlah 22 (39,3%) dan mengalami tidak nyeri sebanyak 3 (5,4%).

Tabel 5.5 hasil uji mann whitney pengaruh pemberian kompres air dingin untuk menurunkan intensitas nyeri pada remaja yang mengalami Dysmenorrhea di pondok pesantren Assalafiyah Bojonegoro.

	Pre test	Post test
Mann whitney U	265.000	215.500
Z	-2.284	-3.344
Asymp.sig. (2-tailed)	0,022	0,001

Hasil uji Mann whitney pada table 5.5 dengan program SPSS diperoleh hasil uji dengan nilai signifikasi p value 0,001. Oleh karena itu nilai signifikansi p value 0,001 < α (0,05) maka H1 diterima, hal tersebut berarti ada pengaruh pemberian kompres air dingin untuk menurunkan intensitas nyeri pada remaja yang mengalami Dysmenorrhea di pondok pesantren Assalafiyah Bojonegoro.

PEMBAHASAN

Berdasarkan tabel 5.2 diketahui bahwa sebelum dilakukan terapi kompres air dingin pada kelompok intervensi, kurang dari sebagia n responden mengalami nyeri ringan sejumlah 13(23,2%). Dan kurang dari Sebagian respond en mengalami nyeri sedang sejumlah 11 (19,6 %) pada kelompok intervensi. Dysmenorrhea berarti nyeri yang terjadi selama menstruasi. Hampir semua Wanita mengalami ketidaknyamanan di bagian bawah perut selama menstruasi. Terlepas dari itu, istilah "Dysmenorrhea" hanya digunakan pada kasus di mana nyeri begitu parah sehingga mengganggu aktivitas dan memerlukan obat-obatan biasanya tidak dirasakan. Namun, kontraksi yang kuat sering menyebabkan gangguan aliran darah ke rahim,menyebabkan nyeri. Dysnenorrhea juga bisa diartikan sebagai nyeri yang timbul pada saat Wanita mengalami menstruasi, disebabkan karena kontraksi otot yang berlebihan maka akan mengurangi aliran darah, sehingga kekurangan oksigen dalam sel-sel yang mengakibatkan timbulnya nyeri pada saat menstruasi, nyeri ini menyebabkan perut terasa mulas. Ini terjadi pada semua wanita yang mengalami menstruasi (Melani wahyuning :2021). Masa remaja adalah masa transisi dari masa anak-anak kemasa dewasa,

menurut (Hurlock, 2020), masa remaja dimulai dengan masa remaja awal (12-24 tahun) lalu dilanjutkan dengan masa remaja tengah (15-17 tahun) dan masa remaja akhir (18-21 tahun) Batasan-batasan usia remaja berbeda-beda sesuai dengan sosial budaya daerah setempat. Berdasarkan penelitian hal ini sesuai dengan pernyataan Rahma (2018), yang menyatakan bahwa nyeri ringan berada pada rentang skala 1 sampai 3 dan nyeri sedang berada, rentang skala 4 sampai 6, nyeri berat berada pada rentang skala 7-9 dan nyeri hebat rentang pada skala 10 pada kelompok intervensi. nyeri ringan berada pada rentang skala 1 sampai 3 dan nyeri sedang berada, rentang skala 4 sampai 6, nyeri berat berada pada rentang skala 7-9 dan nyeri hebat rentang pada skala 10 pada kelompok kontrol. usia remaja akhir rasa nyeri Dysmenorrhea sangat kuat karena Dysmenorrhea akan menurun seiring bertambahnya usia dengan adaptasi rasa nyeri tersebut sehingga membuat rasa nyeri hanya sedikit terasa. efeknya lebih besar dirasakan dari pada orang dewasa yang lebih tua dibandingkan dengan orang dewasa yang lebih muda (Wijayanti, 2023). Hasil penelitian ini peneliti dapat menyimpulkan bahwa Dysmenorrhea adalah suatu sensasi nyeri yang dialami oleh perempuan baik dari umur 13 tahun sampai 60 tahun, dysmenorrhea menyebabkan nyeri diperut bagian bawah dan pinggang. Rasa sakitnya bisa datang dan pergi seperti kram atau dirasakan sebagai nyeri tumpul yang konstan. Nyeri biasanya dimulai tepat sebelum atau selama menstruasi, memuncak setelah 24 jam, dan menghilang setelah 2 hari, Dysmenorrhea sering disertai sakit kepala, mual, konstipasi atau diare,sering buang air kecil, dan terkadang muntah.

Menurut pendapat peneliti, selain diberikan obat semacam analgesik penghilang rasa nyeri yang menimbulkan efek samping, sehingga menunjukkan bahwa pemberian terapi kompres air dingin ini dapat menurunkan intensitas nyeri dan responden tenang tanpa ada efek samping apapun.

Berdasarkan tabel 5.2 diketahui bahwa setelah dilakukan terapi kompres air dingin, sebagian responden mengalami nyeri ringan sejumlah 28 (50,0%) pada kelompok intervensi.

Diperkirakan bahwa terapi dingin memiliki efek analgetik dengan memperlambat kecepatan hantaran saraf, yang mengurangi jumlah impuls nyeri yang mencapai otak. Pemberian kompres dingin dilakukan dengan menggunakan handuk yang telah dicelupkan pada air dingin yang kemudian ditempelkan pada bagian tertentu tubuh dan diaplikasikan selama 10-15 menit. Kompres air dingin dapat merangsang kulit akibatnya pelepasan endorfin meningkat yang dapat menghalangi pembebaasan transmisi stimulasi nyeri serta dapat merangsang serabut saraf diameter besar A-Beta kemudian menurunkan transmisi implus nyeri melalui serabut kecil A-delta dan serabut sadar C.(Horman, dkk, 2021).

Menurut (Barat, 2023) penanganan nyeri yang dapat dilakukan adalah dengan Kolaborasi pemberian farmakologi atau berupa obat-obatan seperti analgesic dan NSAID nyeri dapat berkurang dengan memblok transmisi stimuli agar terjadi perubahan persepsi dan dengan mengurangi respon cortical. Penanganan nyeri dengan pendekatan non-farmakologi metode penghambat nyeri non-farmakologis biasanya mempunyai resiko yang sangat rendah. faktor-faktor yang dapat meredakan nyeri misalnya dengan gerakan, pengerahan tenaga, istirahat dan apa saja yang dipercaya seseorangyang dapat membantu mengatasi nyerinya. Hal ini sejalan dengan hasil pada kelompok intervensi yang diberikan kompres air dingin membuat area tertentu terasa dingin. Kompres air dingin digunakan untuk mengurangi aliran darah ke area tertentu, mengurangi pendarahan, mengurangi edema dan nyeri yang disebabkan oleh trauma atau edema.

Penelitian ini sesuai dengan penilitian oleh septia putri kumala sari, 2017) menunjukan hasil bahwa dari 30 (100%) ada nyeri ringan dengan jumlah 17 (57%) responden dan nyeri sedang 13 (43%) responden pada kelompok intervensi. Menurut pendapat peneliti pada kelompok intervensi, responden setelah diberikan terapi kompres air dingin terdapat perubahan yang signifikan yaitu dari nyeri sedang turun menjadi nyeri ringan dengan ketentuan Ketika pelaksanaan intervensi harus dalam keadaan rileks serta dilaksanakan sesuai prosedur untuk mendapatkan hasil yang maksimal.

Berdasarkan tabel 5.3 diketahui bahwa sebelum dilakukan terapi pada kelompok kontrol, kurang dari sebagian responden mengalami nyeri sedang sejumlah 18 (32,1%) dan kurang dari Sebagian responden mengalami nyeri ringan sejumlah 4 (7,1%) pada kelompok kontrol. Dysmenorrhea merupakan kejadian nyeri saat terjadi menstruasi karena adanya kontraksi lapisan dinding rahim yang menimbulkan gejala seperti mual, muntah, pusing dan lemas. Nyeri timbul tidak ada bersamaan dengan permulaan haid dan berlangsungnya haid dengan beberapa waktu. (Melani wahyuni, 2021).

Gejala nyeri berat terkontrol seperti seseorang mulai merespon nyeri dengan merintih, gelisah dan menekan-nekan bagian perut yang terasa sakit dan memerlukan penanganan farmakolo gi maupun non farmakologi. Nyeri yang timbul pada bagian perut menjalar kepunggung bagian bawah, nyeri dirasakan sebagai kram yang hilang timbul atau nyeri terus menerus dapat berlangsung beberapa jam dan beberapa hari (Fransiska, dkk 2018).

Nyeri dysmenorrhea tersebut disebabkan oleh beberapa faktor antara lain faktor dsmenorrhea primer yaitu : usia menarche, lama menstruasi, stress, genetic (keturunan), kebiasaan olahraga. sedangkan faktor yang mempengaruhi Dysmenorrhea sekunder yaitu: Adenomyosis, endometriosis, trauma, dan kehamilan ektopi.

Menurut pendapat peneliti pada kelompok kontrol responden diminta untuk melakukan sesuai apa yang mereka lakukan saat mengatasi nyeri dysmenorrhea seperti minum air putih yang banyak, minum obat analgesic, relaksasi nafas dalam dan kompres air hangat. Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Kumalasari, 2018) bahwa kompres air hangat dan teknik nafas dalam dapat meredakan nyeri dysmenorrhea yang mempunyai manfaat memperlancar sirkulasi darah, mengurangi rasa sakit, dan memberikan rasa hangat dan tenang pada klien. Peneliti mengharapkan bahwa remaja putri pondok pesantren Asslafiyah bojonegoro dapat mempraktikkan pengobatan non farmakologi ini dirumah pada saat Dysmenorrhea tanpa mengkonsumsi obat yang menimbulkan efek samping.

Berdasarkan tabel 5.3 diketahui bahwa setelah dilakukan terapi pada kelompok kontrol, kurang dari sebagian responden mengalami nyeri ringan sejumlah 22 (39,3%) pada kelompok kontrol kurang dari sebagian responden mengalami tidak nyeri dengan jumlah 3 (5,4%). Pada kelompok kontrol hanya dianjurkan untuk istirahat dan melakukan apa yang biasa mereka lakukan saat mengalami nyeri Dysmenorrhea. Sebagian responden melakukan terapi kompres air hangat

Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Septiara Putri kumalasari, 2017) tentang perbedaan perubahan intensitas dismenorea antara kompres hangat dan kompres dingi mendaptkan hasil bahwa lebih banyak responden yang diberikan terapi kompres hangat pada daerah abdomen (perut) saat mengalami nyeri menstruasi akan mengalami penurunan rasa nyeri. Pemberian kompres hangat pada perut seseorang wanita yang mengalami nyeri haid, dapat meningkatkan relaksasi otot-otot dan mengurangi nyeri akibat pemberian rasa hangat.

Dapat disimpulkan bahwa kompres hangat juga dapat menurunkan nyeri. Kompres hangat dapat memberikan rasa hangat pada responden dengan menggunakan cairan atau alat yang menimbulkan hangat pada bahgian tubuh yang memerlukannya. Pemberian kompres hangat memakai prinsip pengantaran panas melalaui cara kondusi dimana panas ditempelkan pada daerah yang sakit untuk melancarkan sirkulasi darah. Intensitas nyeri yang dirasakan juga disebabkan oleh persepsi masing-masing proses pertama dalam persepsi adalah menerima rangsangan atau data data dari berbagai sumber. Rangsangan itu terdiri dari tiga macam sesuai dengan elemen dari proses pengindraan. Intensitas rangsangan, kekuatan rangsangan, akan turut menentukan disadari atau tidaknya rangsangan itu. Ukuran rangsangan pada umumnya ukuran lebih besar lebih menguntungkan dalam menarik perhatian dibandingkan dengan ukuran yang kecil (Anita, 2021). Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Yulinda, 2020) dengan Hasil yang didapatkan tentang persepsi nyeri haid pada 64 responden adalah paling banyak mengalami nyeri berat sebanyak 30 responden dengan presentase (46,9%), nyeri ringan sebanyak 10 responden (15,7%), nyeri sedang sebanyak 24 responden (37,5%).

Berdasarkan teori diatas peneliti dapat menyimpulkan bahwa pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol sama-sama dapat menurunkan skala nyeri Dysmenorrhea, tetapi pada kelompok intervensi lebih efektif menurun karena menggunakan terapi yang dapat memberikan manfaat seperti dapat mengalihkan persepsi nyeri menjadi rasa dingin sehingga responden merasa lebih nyaman. Kompres dingin juga dapat mengurangi ketegangan otot lebih lama. Sedangkan pada kelompok kontrol tidak mempunyai efek yang sama dengan kompres dingin.

Berdasarkan table 5.5 uji statistic menggunakan uji Man Whitney U test di dapatkan nilai p value sebesar 0,001 bahwa skala nyeri yang menurun sejumlah 28 responden pada kelompok intervensi karena terapi komplementer jenis kompres air dingin ini memberikan pengaruh yang signifikan terhadap skala nyeri Dysmenorrhea. Pengaruh terapi kompres air dingin terhadap penurunan Dysmenorrhea menurut teori disebabkan karena pengunaan kompres dingin dapat menurunkan aliran darah ke area tubuh yang

sakit atau cedera, mengurangi pendarahan, dan edema, yang memiliki efek analgesic dengan memperlambat hantaran sehingga nyeri lebih sedikit sampai ke otak (Anugerah., A.P., 2017) . Hasil penelitian ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh (Barat, 2023) yang menyatakan penanganan Dysmenorrhea dapat dilakukan secara farmakologis dan non farmakologis. Secara farmakologis dengan menggunakan obat golongan Nonsteroid anti-inflamotory agents (NSAIDs) diantaranya ada ibuprofen, naproxen, diclofenac, hydrocodone dan acetaminophen. Secara non farmakologis dapat dilakukan dengan relaksasi, hipnoterapi, kompres air hangat, kompres air dingin, distraksi dengan cara mengalihkan perhatian melalui kegiatan seperti membaca, menonton televisi dan mendengarkan musik/radio.

Dari hasil penelitian dapat terlihat bahwa pemberian intervensi terapi kompres air dingin berpengaruh terhadap penurunan intensitas nyeri Dysmenorrhea pada kelompok intervensi dengan ketentuan ketika pelaksanaan intervensi harus dalam keadaan rileks dan serta dilaksanakan sesuai dengan prosedur untuk mendapatkan hasil yang maksimal sehingga akan memberikan pengaruh terhadap penurunan nyeri saat Dysmenorrhea terjadi.

Metode ini efektif dalam mengurangi nyeri, sehingga terapi kompres air dingin bisa direkomendasikan untuk menurunkan intensitas nyeri yang dirasakan seseorang. Berdasarkan table di atas terdapat hal yang menarik bagi peneliti, jumlah nyeri sedang yang dirasakan oleh responden sejumlah 13 responden dan ada penurunan nyeri dari nyeri sedang mengalami penurunan ke nyeri ringan pada kelompok inetervensi. Menurut peneliti yang menjadi pemicu dalam hal ini adalah reponden melakukan terapi kompres air dingin dengan serius dan bersungguh- sungguh sesuai prosedur terapi. Hal ini menunjukkan bahwa selama penelitian berlangsung responden banyak yang mengalami nyeri Dysmenorrhea dan berlahan membaik. Sehingga dengan diberikan terapi kompres air dingin pada responden yang bertujuan untuk menurunkan rasa nyeri Dysmenorrhea.

Hasil mengunakan uji Man Whitney U Test untuk membandingkan intensitas Dysmenorrhea setelah diberikan perlakuan dengan terapi kompres air dingin pada kelompok intervensi dengan tidak diberikan terapi kompres air dingin pada kelompok kontrol menunjukkan nilai p- value 0,001 < α (0,05), artinya terapi kompres air dingin lebih efektif dalam menurunkan intensitas nyeri Dysmenorrhea pada kelompok intervensi secara signifikan.

Dilihat dari hasil diatas peneliti menyimpulkan bahwa tingkat keberhasilan dari terapi kompres air dingin dalam menurunkan skala nyeri dysmenorrhea pada remaja putri di pondok pesantren Assalafiyah Bojonegoro sehingga peneliti berkesimpulan bahwa terapi kompres air dingin dapat menjadi alternatif untuk menurunkan nyeri Dysmenorrhea yang dirasakan oleh responden karena dari semua responden hanya menunjukkan perubahan skala nyeri tanpa bisa menghilangkan skala nyerinya. Dengan demikian pada penelitian ini dapat disimpulkan bahwa pemberian terapi kompres air dingin dapat menurunkan tingkat nyeri Dysmenorrhea dengan skala nyeri antara nyeri ringan dan tidak nyeri.

Dilihat dari hasil di atas peneliti menyimpulkan bahwa terjadai perubahan yang signifikan pada kelompok kontrol, Hal itu disebebakan karena setiap responden memiliki kesuaian hormon yang berbeda dan dari hasil di atas ada perubahan nyeri yaitu dari nyeri sedang ke nyeri ringan.

Hal itu disebabkan karena pola tidur yang teratur tidak stres, dan istirahat yang cukup. Hal-hal tersebut dapat mengurangi rasa nyeri Dysmenorrhea baik secara farmakologi ataupun non farmakologi seperti kompres air dingin dan lain sebagainya.

SARAN

1. Bagi Responden

   Diharapkan Remaja Putri di pond ok pesanttren Assalafiyah Bojonegoro dapat mempraktikkan terapi kompres air dingin untuk menurunkan intensitas nyeri pada remaja yang mengalami Dy smenorrhea.

2. Bagi Tempat Penelitian

   Diharapkan bagi tempat penelitian dapat digunakan bahan masukan dan meningkatkan pelayanan kesehatan dalam menangani masalah dysmenorr hea sehingga kedepannya dapat men getahui terapi mana yang lebih efekti v menurunkan nyeri dysmenorrhea.

3. Bagi Tenaga kesehatan

   Pemberian terapi kompres air dingin terbukti dapat menurunkan intensitas nyeri dysmenorrhea sehingga diharapkan intervensi

tersebut dapat dimasukkan dan sebagai alternatif dalam penatalaksan aan nyeri nonfarmakologi dysmenorrh ea pada Remaja Putri di pondok pesa ntren Assalafiyah Bojonegoro.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan peneliti lain dapat mengembangkan materi tentang terapi nonfarmakologi lainnya untuk mengata si tingkat nyeri dysmenorrhea sehingga kedepannya dapat mengetahui terapi mana yang lebih efektif untuk menurunkan nyeri dysmenorrhea.

KESIMPULAN

1. Tingkat Dysmenorrhea pada Remaja Putri di Ponpes Assalafiyah Bojonegoro

Berdasarkan penelitian menunjuk kan bahwa sebelum dilakukan terapi kompres air dingin, Kurang dari sebagian responden mengalami nyeri ringan sejumlah 13 (23,2%) pada kelompok intervensi. dan sebelum dilakukan terapi pada kelompok kontrol kurang dari sebagian responden mengalami nyeri sedang sejumlah 18 (32,1%).

2. Tingkat Dysmenorrhea pada Remaja Putri di Ponpes Assalafiyah Bojonegoro

Berdasarkan penelitian menunjuk kan bahwa setelah dilakukan terapi kompres air dingin, sebagian responden mengalami nyeri ringan sejumlah 28 (50,0%) kelompok intervensi. bahwa setelah dilakukan terapi pada kelompok kontrol, kurang dari sebagian responden mengalami nyeri ringan sejumlah 22 (39,3%) dan kurang dari Sebagian responden mengalami tidak nyeri sejumlah 3 dengan presentase (5,4%) pada kelompok kontrol.

3. Ada pengaruh pemberian terapi kompres air dingin untuk menurunkan intensitas nyeri pada remaja yang mengalami dysmenorrhea di Pondok Pesantren Assalafiyah Bojonegoro, Hasil analisa dengan menggunakan uji Mann whitney Test menunjukkan bahwa nilai p (p value) sebesar 0.001, yang lebih kecil dari 0.05 maka H1 diterima dan H0 ditolak.

DAFTAR PUSTAKA

Aribah, A. (2021). Penatalaksanaan Dismenore Primer Pada Remaja Putri Di Bpm Ria Yukotan, S. St Burneh Stikes Ngudia Husada Madura.

Aspiani, R.Y, & Yulianti, L. 2017 Asuhan Kebidanan 4 patologi. Jakarta: Cv trans info media Afroh, F., Mohamad Judha Afroh, F., Mohamad Judha, S. (2019). Teori Pengukuran Nyeri & Nyeri Persalinan

Anurogo D, Wulandari A. Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid. 2011. 194 p. Axelrad A, Brownn D, Wain H. Hypnosis, in Kaplan & Sadock's Comprehensive Textbook of Psychiatry. 10th edn. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins 2017; pp. 6912–6985 Barat, I. M. K. (2023). Streching dan Nyeri Muskuloskletal.

Dhilon DA, et.al. Pengaruh Pemberian Susu Coklat Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri. 2020;4(1):18–26.

Dharma, K.K. (2017). Metodologi penelitian keperawatan panduan melaksaknakan dan menerapkan hasil penelitian. Jakarta timur : penerbit CV.Trans info media.

Fransiska dkk. (2018). Pengaruh pemberian terapi kompres air digin terhadap penurunan intensitas nyeri padaa Wanita yang mengalami disminorea di rayon IKBE Tlogamas. Nursing news. Volume 3, nomor 1, 2018

Haryono,R. (2016). Siap Menghadapi Menstruasi dan Menopause. Yogyakarta: Publishing.Gosyen Horman, N., Manoppo, J. & Meo, L. N. (2021). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Dismenore Primer pada Remaja Puteri di Kabupaten Kepulauan Sangihe. Jurnal Keperawatan, 9(1), 38–47

Hu, Z. et al. (2020) 'Prevalence and Risk Factors Associated with Primary Dysmenorrhea among Chinese Female University Students: A Cross-sectional Study', Journal of Pediatric and Adolescent Gynecology,

Irawan, F. D., Sudiwati, N. L. P. E., & Dewi, N. (2018). Perbandingan Tekhnik Relaksasi Nafas Dalam Dan Kompres Dingin terhadap Tingkat Nyeri Menstruasi. Cendekia Medika, 3(1), 29-34

Issabella, C. M., Prabandari, F. H., Ananti, Y., & Arisandi, D. (2022). Edukasi Online Menurunkan Nyeri Dismenore di Masa

Pandemi Covid-19. Journal of Health (JoH), 9(1), 53–62. https://doi.org/10.30590/joh.v9 n1.423

Rahmadaniah (2018) Perbandingan Pemberian Kompres Dingin Dan kompres Hangat terhadap tingkay Nyeri Menstruasi, Jurnal cendekia medika Vol 3 No 1 April 2018

Rahmatun (2020) Penerapan Terknik Distraksi Nafas Ritmik Untuk Menurunkan Nyeri Pada pasien Post A pendiktomi.

Rina Marlina Hutasuhut.2019. Faktor- Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dysmenorrhea Pada Siswi Kelas X Dan Xi Madrasah Aliyah Laboratorium Uin Su Medan. Jurnal darma agung husada, volume v, nomer 1, 77-87

Reni Wahyu triningsih, 2023. Study literature mengurangi desminore melalui penanga nan komplomenter. Jurnal stikeswilliamb ooth Reeder., Martin & Griffin, K. (2018). Keperawatan Maternitas Kesehatan Wa nita, Bayi, & Keluarga, EGC,Jakarta,Vol. 1. Reeder. (2019). Keperawatan Maternitas Kesehatan Wanita, Bayi dan Keluarga. Penerbit Buku Kedokteran EGC

Rejeki, S. (2020). Buku Ajar Manajemen Nyeri Dalam Proses Persalinan (Non Farmaka). Unimus Press.

Rahma, W. (2018). Pengaruh Pembidayaan Terhadap Penurunan Skala Nyeri pada Pasien Prektur Tertutup di Ruangan IGD RSAM Bukit Tinggi Tahun 2018. Doctoral dissertation

Roihatul, Z., & Ni'matul, K. (2017). Jurnal Ners LENTERA, Vol. 5, No. 1, Maret 2017 Efektifitas Pemberian Kompres Air Hangat Dan. 5(1), 33–42.

Seingo, F., Sudiwati, N. L. P. E., & Dewi, N. (2018). Pengaruh kompres dingin terhadap penurunan intensitas nyeri pada wanita yang mengalami dismenore di Rayon Ikabe Tlogomas. Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan, 3(1)

Sinaga. (2017). Manajemen Kesehatan Menstruasi. Jakarta: Iwwash Syafriani. (2021). Hubungan Status Gizi dan Umur Menarche dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri Di SMAN 2 Bangkinang kota. 5(23), 32– 37.

Sri hayati, Selpy Agustin, M. (2020). Faktor-faktor yang berhubungan dengan dismenore pada remaja di sma pemuda banjaran bandung. Jurnal Keperawatan BSI, VIII(1), 132– 142. https://ejurnal.ars.ac.id/index.p hp/keperawatan/article/view/26 2

Sari, D. P., Rufaida, Z., & Lestari, S. W. P. (2018). Nyeri persalinan. E- Book Penerbit STIKes Majapahit, 1–30.

Suwondo et al (2017) buku ajar nyeri. Yogyakarta perkumpulan nyeri Indonesia

Sugiono (2018). Metode penellitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D. Bandung : penerbit Alfabeta

Willy T. Stres [Internet]. Alodokter. 2019 [dikutip 13 Maret 2020]. Tersedia pada: https://www.alodokter.com/str es

Wijayanti, Tresia umarianti, willda nurrafi (2023) perbandinagan kompres dingin dan hangat terhadap nyeri menstruasi di pondok pesantren ngawi jurnal Ilmu kebidanan volume 12, nomer 1.

Wahyuning, (2021) Efektivitas kompres air dingin terhadap skala nyeri disminorea remaja putri di SMK 2 Ngaglik Sleman Yogyakarta Health Care : Jurnal Kesehatan 10 (2) Desember 2021 (224-229)