



PENGARUH PEMBERIAN TERAPI KOMPRES HANGAT WARM WATER ZAK (WWZ) TERHADAP PENURUNAN NYERI DISMENOREA

Melina Handayani¹, Imtihanatun Najahah^{2✉}, Yunita Marlina, Ni Putu Sumartini

^{1,2,3,4} Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Mataram, Indonesia

Abstrak

Pendahuluan : Angka kejadian dismenore di Indonesia sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% mengalami dismenore primer dan 9,36% mengalami dismenore sekunder. Terapi non farmakologis dalam menurunkan nyeri dismenoreia antara lain kompres hangat, pijatan pada pinggang, olahraga serta nutrisi yang baik. Terapi kompres hangat merupakan salah satu alternative pengobatan yang sangat efektif dalam menurunkan nyeri dismenoreia. Pada penelitian ini bentuk kompres hangat yang dapat digunakan untuk mengatasi nyeri dismenoreia adalah dengan Warm Water Zak (WWZ). Pemberian kompres hangat dengan WWZ akan membuat otot-otot tubuh rileks, menurunkan nyeri dan memperlancar aliran darah. Tujuan Penelitian : Untuk mengetahui pengaruh pemberian terapi kompres hangat Warm Water Zak (WWZ) terhadap penurunan nyeri dismenoreia. Metode Penelitian : Penelitian ini adalah penelitian quasi experiment dengan racangan Nonequivalent Control Group Design. Sampel penelitian ini sebanyak 30 responden. Tehnik pengambilan sampel dengan Purposive Sampling. Instrumen penelitian ini antara lain SOP, Kuesioner karakteristik responden, Lembar instrumen nyeri dengan Visual Analog Scale (VAS), daftar tilik, Warm Water Zak, botol air hangat, dan thermometer air. Analisa data menggunakan Uji Mann Withney U Test. Hasil Penelitian : Rata-rata nilai nyeri dismenoreia sebelum kompres hangat WWZ adalah nyeri sedang (4-6) dan setelah kompres hangat WWZ adalah nyeri ringan (1-3). Hasil analisa data dengan Uji Mann Withney U Test menunjukkan p value 0,421 > 0,05. Kesimpulan : Tidak terdapat pengaruh pemberian terapi kompres hangat Warm Water Zak (WWZ) terhadap penurunan nyeri dismenoreia di Posyandu Remaja Pelowok Barat.

Kata Kunci: Kompres Hangat WWZ ; Nyeri Dismenoreia ; Posyandu Remaja

THE EFFECT OF APPLYING WARM WATER ZAK (WWZ) COMPRESS THERAPY ON REDUCING DYSMENORRHEA PAIN

Abstract

Intoduction : The prevalence of dysmenorrhea in Indonesia reached 64.25%,with 54.89% experiencing primary dysmenorrhea and 9.36% experiencing secondary dysmenorrhea. Non-Pharmacological therapies to reduce dysmenorrhe pain is warm compress, waist massage, exercise and good nutrition. Warm compress therapy is one of the most effective alternatives in reducing dysmenorrhea. This research made use of Warm Water Zak (WWZ) compress to treat dysmenorrhea. Warm compress with Warm Water Zak, it will relax the body muscles, reduce pain, and facilitate blood flow. Research objective : To determine the effect of applying Warm Water Zak (WWZ) compress therapy on reducing dysmenorrhea pain..Research methods : This research implemented quasi-experimental with Non-equivalent Control Group Design. the samples were 30 respondents. Sampling Technique with Purposive Sampling. The research instruments is SOP, respondent characteristic questionnaire, pain assessment with VAS, checklist, WWZ, Warm Bottle, Water thermometer. Data analysis was performed using the Mann Whitney U Test.. Research results : The average score of dysmenorrhea pain before warm compress with WWZ is moderate pain and after warm compress with WWZ is mild pain. The results of data analysis with Mann Withney U Test is p value 0,421 > 0,05 Conclusion : There is no effect on applying Warm Water Zak (WWZ) warm compress therapy to reduce dysmenorrhea pain at Pelowok Barat Integrated Health Center.

Keywords : WWZ Warm Compress ; Dismenoreia Pain ; Adolescent Integrated Health Center

Pendahuluan

Masa remaja adalah suatu fase perkembangan yang dinamis dalam kehidupan seseorang. Masa ini merupakan transisi dari masa anak ke masa dewasa yang ditandai dengan perkembangan secara biologis. Salah satu ciri masa remaja adalah mulai terjadinya menstruasi. Menstruasi atau haid adalah perdarahan yang terjadi secara periodik dan siklis dari uterus dan disertai dengan pelepasan endometrium. Pada saat menstruasi, beberapa gangguan masalah sering terjadi, salah satu gangguan pada saat menstruasi disebut Dismenore. Dismenore adalah kram, nyeri, dan ketidaknyamanan lain yang berhubungan dengan menstruasi. Pada beberapa wanita rasa sakit dismenore mampu menghentikan aktivitas sehari – hari. ⁽¹⁾

Dampak dari dismenore selain mengganggu aktivitas sehari – hari dan menurunnya kinerja yaitu mengalami mual, muntah, dan diare. Masih banyak wanita yang menganggap nyeri haid sebagai hal yang biasa, mereka beranggapan 1 – 2 hari sakitnya akan hilang. Padahal nyeri haid bisa menjadi tanda dan gejala suatu penyakit misalnya endometritis yang bisa mengakibatkan sulitnya mendapat keturunan. ⁽²⁾

Menurut data dari WHO tahun 2018 bahwa angka kejadian dismenorea di dunia sangat besar. Rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap negara mengalami dismenorea. Angka kejadian dismenore di Indonesia sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% mengalami dismenore primer dan 9,36% mengalami dismenore sekunder ⁽³⁾. Nyeri haid primer terjadi pada usia 12-13 tahun dan beberapa waktu setelah menarche biasanya setelah 12 bulan atau lebih. Berdasarkan hal tersebut maka nyeri haid primer mungkin akan terjadi pada remaja berusia 15-17 tahun. Remaja pada usia tersebut sedang berada di Sekolah Menengah Atas⁽⁴⁾.

Berdasarkan hasil survei pendahuluan yang dilakukan pada remaja putri yang berkunjung ke Puskesmas Kediri untuk memeriksakan kesehatannya, dimana dari 20 remaja putri yang diwawancarai, 19 diantaranya mengalami dismenorea setiap kali haid, tiga diantaranya mengatasi dismenorea yang dirasakan dengan meminum obat pereda nyeri, 4 orang mengatasi nyeri dengan dikompres, dan 12 orang tidak melakukan apapun untuk mengatasi nyeri yang dirasakan atau hanya didiamkan saja..

Penanganan nyeri menstruasi terbagi dua kategori yaitu pendekatan farmakologi dan non farmakologi. Penanganan nyeri secara farmakologis nyeri menstruasi dapat ditangani dengan terapi analgesik yang merupakan metode paling umum digunakan untuk menghilangkan nyeri. Obat analgesik dapat menghilangkan nyeri dengan efektif namun penggunaan analgesik akan berdampak ketagihan dan akan memberikan efek samping obat yang berbahaya bagi penggunaanya⁽⁵⁾. Akan tetapi terapi farmakologis memberikan efek samping terhadap saluran cerna yang sering timbul misalnya dyspepsia dan gejala iritasi lain terhadap mukosa lambung. Efek ketidaknyamanan bagi wanita akan timbul bila nyeri haid tidak diatasi, untuk itu maka perlu metode penanganan yang cukup praktis dan tidak menimbulkan efek samping yaitu dengan cara non farmakologis. ⁽⁶⁾

Terapi non-farmakologis berupa kompres hangat, pijatan pada pinggang, olahraga, nutrisi yang baik. Pijatan pinggang memerlukan waktu yang lama serta membutuhkan bantuan orang lain, olahraga memerlukan gerakan fisik, dimana olahraga yang dianjurkan untuk mengurangi nyeri haid antara lain berjalan kaki, lari, senam *pilates*, senam aerobic dan senam yoga yang tertulis dalam Akmarawita⁽⁷⁾. Adapun nutrisi memerlukan biaya untuk menyediakan

makanan yang dapat mengurangi dismenorea. Menurut Afoakwa beberapa zat gizi yang dapat mengurangi nyeri dismenorea adalah kalsium, magnesium, zink, folat, sodium dan potassium, serta vitamin A,E, B6, B12 dan C (1). Terapi kompres hangat sendiri merupakan salah satu alternative yang sangat efektif dalam menurunkan nyeri dismenorea. Menurut Brunert kompres hangat tidak memerlukan biaya yang banyak, waktu yang lama, serta dapat dilakukan sendiri dan terapi ini tidak menimbulkan dampak negative bagi tubuh tetapi perlu diingat juga bahwa air yang terlalu panas dapat menimbulkan iritasi pada kulit⁽⁸⁾.

Salah satu bentuk kompres hangat yang dapat digunakan untuk mengatasi nyeri dismenorea adalah dengan *Warm Water Zak (WWZ)*. *Warm Water Zak* adalah alat bantu yang dapat digunakan untuk kompres hangat atau dingin berbentuk wadah karet dan terbuat dari bahan karet yang kuat dan tidak mudah bocor. Keunggulan *Warm Water Zak* adalah tutupnya terbuat dari atom plastik sehingga tidak mudah pecah. Pada pemakaian kompres hangat dengan *Warm Water Zak* biasanya dilakukan pada bagian tubuh tertentu dengan menempelkan kantong atau karet ke bagian tubuh yang nyeri di area kulit untuk kisaran suhu 40°C. Dengan pemberian kompres hangat dengan *Warm Water Zak* akan membuat otot-otot tubuh rileks, menurunkan nyeri dan memperlancar aliran darah⁽⁹⁾.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Wati (2017) mengenai “*Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi (Dismenorea) Pada Remaja Putri Siswi Kelas VII SMPN 3 Kecamatan Maospati Kabupaten Magetan*”, berdasarkan hasil penelitian didapatkan hasil bahwa pemberian kompres hangat selama 20 menit dengan botolair hangat yang diganti setiap 10 menit bermanfaat atau berpengaruh secara signifikan dalam mengurangi atau mengatasi nyeri menstruasi (dismenorea) pada remaja putri. Adapun penelitian yang dilakukan oleh⁽¹¹⁾ mengenai “*Pengaruh Terapi Kompres Hangat Dengan Wwz (Warm Water Zak) Terhadap Nyeri Pada Pasien Dyspepsia*” diperoleh hasil penelitian bahwa pemberian kompres hangat selama 15 menit pada pasien yang sebelumnya tidak diberikan obat algesik memiliki pengaruh terhadap penurunan nyeri pada pasien *dyspepsia*.

Dari uraian diatas, maka peneliti merasa tertarik untuk melakukan penelitian tentang “*Pengaruh Pemberian Terapi Kompres Hangat Warm Water Zak (WWZ) Terhadap Penurunan Nyeri Dismenorea di Posyandu Remaja Pelowok Barat*”.

Metode

Penelitian ini quasi experiment dengan racangan Nonequivalent Control Group Design Desain. Dimana pada penelitian ini, peneliti menggunakan dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Pada kelompok eksperimen akan diberikan intervensi berupa kompres hangat dengan *Warm Water Zak* dan pada Kelompok kontrol diberikan intervensi berupa kompres hangat dengan botol air hangat. Dua kelompok diobservasi sebelum dan sesudah diberi kompres hangat kemudian dinilai intensitas nyeri dismenorea sebelum dan sesudah dilakukan kompres hangat.

Variabel independent dalam penelitian ini adalah kompres hangat dengan botol air hangat dan *Warm Water Zak (WWZ)* sedangkan Variabel dependent dalam penelitian ini adalah nyeri menstruasi (dismenorea) pada remaja putri di Posyandu Remaja Pelowok Barat wilayah kerja Puskesmas Kediri. Selain itu dikumpulkan pula variabel tentang karakteristik responden (umur, hari datang nyeri haid, siklus haid).

Analisis univariat untuk mendeskripsikan karakteristik dari masing-masing variabel yang diteliti. Analisis Bivariat dilakukan untuk mengidentifikasi ada tidaknya hubungan antara dua variabel bebas dan variabel terikat.

Hasil dan Pembahasan

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia Remaja di Posyandu Remaja Pelowok Barat

Umur	n	%
10-13 tahun	3	10,0
14-16 tahun	10	33,3
17-19 tahun	17	56,7
Total	30	100

Berdasarkan Tabel 1 didapatkan responden sebagian besar berusia 17-19 tahun yaitu sebanyak 17 remaja (56,7%) dan paling sedikit responden berusia 10-13 tahun sebanyak 3 responden (10%). Pada penelitian ini peneliti mengambil rentang umur responden dari 10-19 tahun. Peneliti membagi 3 kelompok umur berdasarkan Rahayu, dkk (2017) yaitu masa remaja awal (10-13 tahun), masa remaja pertengahan (14-16 tahun) dan masa remaja akhir (17-19 tahun).

Pada penelitian ini, usia remaja yang mengalami dismenorea berada pada usia 17-19 tahun (remaja akhir) yaitu sebanyak 17 responden (56,7%), usia 14-16 tahun (remaja pertengahan) sebanyak 10 responden (33,3%), dan usia 10-13 tahun (remaja awal) sebanyak 3 responden (10,0%). Menurut Andira (2013) puncak terjadinya dismenorea adalah pada usia 15 hingga 25 tahun. adapun menurut Sulistiawati (2013) menunjukkan adanya hubungan umur dengan kejadian dismenorea primer pada wanita usia subur. Pertambahan umur menjadi penyebab dismenorea menghilang diduga akibat adanya kemunduran saraf rahim akibat penuaan.

Pada usia remaja rentang mengalami dismenorea karena dismenore primer biasanya terjadi pada seorang wanita yang mengalami menarche setelah 2-3 tahun dan bisa mencapai umur 15-25 tahun. Frekuensi akan menurun dengan bertambahnya usia dan akan berhenti setelah melahirkan.

Tabel 2 Distribusi frekuensi responden berdasarkan hari datang nyeri haid

Hari datang nyeri haid	n	%
Hari ke -1	24	80.0
Hari ke - 2	4	13.3
Hari ke - 3	2	6.7
Total	30	100

Berdasarkan Tabel 2 diketahui bahwa hari datang nyeri haid responden sebagian besar adalah pada hari ke -1 haid yaitu sebanyak 24 remaja (80%) dan paling sedikit responden mengalami nyeri haid pada hari ke-3 yaitu sebanyak 2 responden (6,7%). Pada penelitian ini peneliti juga mengkaji kebiasaan nyeri haid responden. Berdasarkan hasil penelitian kebanyakan responden mengalami nyeri haid pada hari ke - 1 yaitu sebanyak 24 responden (80%), responden

yang biasa mengalami nyeri haid pada hari ke-2 sebanyak 4 responden (13,3%) dan responden yang mengalami nyeri haid pada hari ke - 3 sebanyak 2 responden (6,7%). Hal ini sesuai dengan teori dimana dismenorea primer disebabkan oleh zat kimia alami yang diproduksi oleh sel-sel lapisan dinding Rahim yang disebut prostaglandin.(Nurwana, 2017). Prostaglandin akan merangsang otot-otot halus dinding rahim berkontraksi.makin tinggi kadar prostaglandin kontraksi akan makin kuat sehingga rasa nyeri yang dirasakan juga makin kuat. Biasanya pada hari pertama menstruasi kadar prostaglandin sangat tinggi. Pada hari kedua dan selanjutnya lapisan dinding rahim akan mulai terlepas dan kadar prostaglandin akan menurun. Rasa sakit nyeri haid pun akan berkurang seiring dengan makin menurunnya kadar prostaglandin.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Saraswati (2019) dimana berdasarkan hasil penelitian dari 27 responden, responden paling banyak mengalami nyeri haid pada hari ke-1 yaitu sebanyak 19 responden (79,2%).

Tabel 3 Distribusi frekuensi responden berdasarkan siklus haid

Siklus haid	n	%
< 21 hari	2	6.7
21-35 hari	28	93.3
>35 hari	0	0
Total	30	100

Berdasarkan Tabel 3 didapatkan hasil siklus haid responden sebagian besar berada pada rentang 21-35 hari yaitu sebanyak 28 remaja (93,3%) dan responden dengan siklus haid <21 hari sebanyak 2 orang (6,7%). Pada penelitian ini peneliti membagi siklus haid menjadi 3 kategori berdasarkan Wiyono (2015) yaitu <21 hari, 21-35 hari, dan >35 hari. Selain faktor usia, siklus menstruasi juga berpengaruh terhadap kejadian dismenorea. Berdasarkan hasil penelitian kebanyakan responden mengalami siklus haid teratur dengan siklus 21-35 hari yaitu sebanyak 28 responden (93,3%). Hal ini sesuai dengan teori dimana siklus haid adalah rentang hari sejak hari pertama haid hingga hari pertama haid berikutnya. Siklus haid umumnya terjadi setiap 21-35 hari (12). Pada penelitian yang dilakukan oleh Juliana dkk. (2019) diketahui dismenore yang terjadi pada siswi dengan siklus haid normal disebabkan oleh berbagai macam faktor antara lain aktifitas fisik dan status gizi serta stress

Tabel 4 Rata-rata Nilai Penurunan Nyeri Dismenorea Sebelum dan Setelah Pemberian Terapi kompres hangat *Warm Water Zak (WWZ)*

No	Intervensi kompres hangat WWZ	Min	Max	Mean
1	Pre Test WWZ	2	4	3,00
2	Post Test WWZ	1	3	2,07

Berdasarkan Tabel 4 didapatkan hasil dari 15 responden kelompok intervensi yang belum diberi kompres hangat (pre-test) memiliki rata-rata nilai nyeri dismenorea adalah nyeri sedang (4-6). Sedangkan setelah diberikan intervensi kompres hangat WWZ rata-rata nilai nyeri dismenorea adalah nyeri ringan (1-3). Berdasarkan hasil penelitian pemberian kompres hangat WWZ terhadap penurunan nyeri dismenorea pada remaja putri di Posyandu Remaja Pelowok Barat pada tabel 4.5 diketahui bahwa nilai nyeri sebelum intervensi kompres hangat WWZ (pre-test) memiliki rata-rata nilai nyeri terendah adalah nyeri ringan (1-3) dan nilai nyeri tertinggi adalah nyeri bera(7-9). Sedangkan setelah diberikan intervensi kompres hangat WWZ

rata-rata nilai nyeri mengalami perubahan dimana nilai nyeri terendah adalah tidak nyeri (0) dan nilai nyeri tertinggi adalah nyeri sedang (4-6).

Hal ini sesuai dengan teori menurut Wiknjastro (2014) dimana *dismenorea* adalah nyeri saat haid, biasanya dengan rasa kram dan tepusat di abdomen bawah. Keluhan nyeri haid terjadi bervariasi mulai dari yang ringan sampai berat. Sedangkan menurut Agustina (2019), *dismenorea* primer merupakan sebuah kondisi yang berhubungan dengan meningkatnya aktivitas uterus yang disebabkan karena meningkatnya produksi prostaglandin. Dampak *dismenorea* primer adalah ketika proses menstruasi dimulai zat prostaglandin yang diproduksi oleh uterus merangsang kontraksi untuk melepaskan lapisan rahim, sehingga menyebabkan kram⁽¹³⁾.

Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Astari & Audina (2020) bahwa sebagian besar responden mengalami nyeri sedang sebelum kompres hangat (70,5%) dan setelah diberi kompres hangat sebagian besar nyeri yang dialami responden nyeri ringan (65,0%). Penelitian ini juga didukung oleh penelitian (9) dimana terdapat perbedaan yang bermakna antara kompres Water Warm Zack (WWZ) sebelum dan sesudah pemberian kompres. Dengan pemberian kompres hangat menggunakan bahan Water Warm Zack (WWZ) akan membuat otot-otot tubuh rileks, menurunkan atau menghilangkan rasa nyeri dan memperlancar aliran darah. WWZ merupakan kantong kompres yang terbuat dari bahan karet yang anti bocor. Dimana menurut Muchtarom (2017) karet sangat baik untuk penyekat listrik dan juga memiliki sifat elastis dan tahan terhadap panas.

Sehingga berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah diberikan perlakuan dengan kompres hangat WWZ dapat menyebabkan penurunan rata-rata nilai nyeri *dismenorea*.

Tabel 5 Rata-rata Nilai Penurunan Nyeri *Dismenorea* Sebelum dan setelah Pemberian Terapi kompres Hangat Dengan Botol Air Hangat

No	Intervensi kompres hangat botol air hangat	Min	Max	Mean
1	Pre Test	2	4	2,87
2	Post Test	1	3	2,07

Berdasarkan Tabel 5 didapatkan hasil dari 15 responden kelompok kontrol yang belum diberi kompres hangat (pre-test) memiliki rata-rata nilai nyeri *dismenorea* adalah nyeri sedang (4-6). Sedangkan setelah diberikan intervensi kompres hangat botol air hangat rata-rata nilai nyeri *dismenorea* adalah nyeri ringan (1-3). Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada tabel 4.6 diketahui bahwa nilai nyeri sebelum intervensi kompres botol air hangat (pre-test) memiliki rata-rata nilai nyeri terendah adalah nyeri ringan (1-3) dan nilai nyeri tertinggi adalah nyeri bera(7-9). Sedangkan setelah diberikan intervensi kompres hangat botol air hangat rata-rata nilai nyeri mengalami perubahan dimana nilai nyeri terendah adalah tidak nyeri (0) dan nilai nyeri tertinggi adalah nyeri sedang (4-6).

Berdasarkan hasil penelitian Maidarti (2018) dimana pada penelitian ini menggunakan botol plastik sebagai media kompres hangat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah diberikan intervensi dengan botol hangat 10 menit menunjukkan adanya efektivitas terapi kompres hangat terhadap penurunan nyeri haid pada Remaja Siswi Usia 13-15 tahun.

Adapun menurut Menurut Kozier dan Gleniora dalam Maidartati (2018) kompres hangat menggunakan botol yang dibungkus kain menyebabkan perpindahan panas (konduksi) dari

botol panas ke dalam perut yang akan melancarkan sirkulasi darah dan menurunkan ketegangan otot sehingga akan menurunkan nyeri pada wanita dysmenorrhea primer, karena pada wanita yang dysmenorrhea ini mengalami kontraksi uterus dan kontraksi otot polos.

Sehingga berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah diberikan perlakuan kompres hangat dengan botol air hangat menyebabkan penurunan nyeri dismenorea.

Tabel 6 Pengaruh Pemberian Terapi Kompres Hangat *Warm Water Zak (WWZ)* dan botol air hangat terhadap Penurunan Nyeri Dismenorea Di Posyandu Remaja Pelowok Barat Berdasarkan Analisis Uji Mann Withney U Test

Kelompok	n	Min	Max	Mean rank	P value
Intervensi (WWZ)	15	0	2	16,40	0,421
Kontrol (botol hangat)	15	0	1	14,60	

Berdasarkan hasil Uji Statistik pada Tabel 6 diatas diketahui bahwa nilai P value 0,421 $> 0,05$ dimana sesuai dasar pengambilan keputusan pada Uji *Mann Withney U Test* bahwa jika $P > 0,05$ maka H_0 diterima dan H_a ditolak sehingga tidak terdapat pengaruh yang signifikan pada pemberian terapi kompres hangat *Warm Water Zak (WWZ)* terhadap penurunan nyeri dismenorea. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa baik kompres hangat *Warm Water Zak* ataupun botol air hangat sama sama memiliki dampak positive terhadap penurunan nyeri dismenorea. Berdasarkan hasil uji statistik Mann Withney U Test yang dilakukan melalui program SPSS 25.0 pada penelitian ini menunjukkan nilai p Value 0,421 yang berarti $> 0,05$ sehingga tidak ada perbedaan yang signifikan antara kompres hangat dengan *Warm Water Zak* dan botol air hangat terhadap penurunan nyeri dismenorea pada remaja Putri Di Posyandu Remaja Pelowok Barat. Hal ini dikarenakan observasi yang dilakukan pada penelitian ini diukur secara kualitatif yaitu dengan menilai perubahan nyeri berdasarkan kategori nyeri ringan, nyeri sedang dan nyeri berat dan tidak menilai perubahan nyeri berdasarkan gradasi skor nyeri.

Adapun berdasarkan jumlah sampel, pada penelitian ini jumlah sampel yang digunakan terbilang kecil yakni 30 sampel. Berdasarkan teori menurut Hajar (1999) secara umum dapat dikatakan bahwa semakin besar sampel semakin besar kemungkinan dapat mencerminkan populasi. Secara statistika dinyatakan bahwa ukuran sampel yang semakin besar diharapkan akan memberikan hasil yang semakin baik. Dengan sampel yang besar, mean dan standar deviasi yang diperoleh mempunyai probabilitas yang tinggi untuk menyerupai mean dan standar deviasi populasi. Hal ini karena jumlah sampel ada kaitannya dengan pengujian hipotesis statistika. Sampel yang besar, apalagi yang besar sekali, sangat sulit dikendalikan, biaya lebih tinggi dan pengumpulan data serta pengolahannya memerlukan waktu yang panjang. Namun demikian, generalisasi yang diperoleh akan lebih tinggi kekuatannya. Sebaliknya sample yang kecil memiliki beberapa keuntungan dan juga kekurangan, biaya yang diperlukan relative lebih kecil dan lebih mudah pengumpulan serta pengolahan datanya. Namun demikian sample yang kecil memiliki kesalahan sampling (sampling error) yang lebih besar dan daya generalisasinya lebih kecil. ⁽¹⁵⁾

Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian Abdurrakhman, dkk (2020) dimana hasil penelitiannya menunjukkan bahwa pemberian kompres hangat WWZ selama 15 menit pada pasien yang sebelumnya tidak diberikan obat algesik memiliki pengaruh terhadap penurunan nyeri pada pasien *dyspepsia*. Hal itu karena WWZ merupakan kantong kompres

yang terbuat dari bahan karet yang anti bocor. Dimana menurut Muchtarom (2017) karet sangat baik untuk penyekat listrik dan juga memiliki sifat elastis dan tahan terhadap panas. Adapun menurut Menurut Kozier dan Gleniora dalam Maidartati (2018) kompres hangat menggunakan botol yang dibungkus kain menyebabkan perpindahan panas (konduksi) dari botol panas ke dalam perut yang akan melancarkan sirkulasi darah dan menurunkan ketegangan otot sehingga akan menurunkan nyeri pada wanita dismenorea primer. Sehingga pada penelitian ini baik kompres hangat WWZ dan botol hangat sama sama dapat menurunkan nyeri dismenorea. Sehingga tidak ada pengaruh yang signifikan pada kompres hangat WWZ terhadap penurunan nyeri dismenorea. Hal ini bisa saja disebabkan karena peneliti kurang melakukan kontrol terhadap responden dalam melakukan intervensi sesuai dengan waktu yang dianjurkan peneliti ditambah pemantauan terhadap responden peneliti lakukan melalui Whatsapp sehingga hal tersebut menjadi keterbatasan dalam penelitian ini.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan dapat disimpulkan rata-rata terdapat penurunan nyeri dismenorea responden setelah dilakukan intervensi kompres hangat *Warm Water Zak (WWZ)* dan setelah dilakukan intervensi kompres hangat botol air hangat serta secara uji statistik tidak terdapat pengaruh yang signifikan pada pemberian terapi kompres hangat *Warm Water Zak (WWZ)* terhadap penurunan nyeri dismenorea di Posyandu Remaja Pelowok Barat yang diperoleh nilai P Value atau $P > \alpha = 0,05$.

Daftar Pustaka

1. Dhillon DA, Rahmadona N. Pengaruh Pemberian Susu Coklat Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri. 2020;4(1):18–26.
2. Wiknjastro, H., Saifuddin, A. B., Rachimhadhi T. *Ilmu Kebidanan*. IV. Jakarta: Bina Pustaka; 2014.
3. Lubis putri yanti. Skripsi Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Remaja Siswi Sma Dharma Sakti Medan. 2018;
4. Dahlan A. Pengaruh Terapi Kompres Hangat Terhadap Nyeri Haid (Dismenorea) Pada Siswi Smk Perbankan Simpang Haru Padang. *J Iptek Terap*. 2016;10(2).
5. Mirbagher, N & Aghajani M. Comparing the Effect of Pure and impure Honey on Severity of Pain, amount of Bleeding, and duration and Interval of Menstrual Cycles in Female Student with Primary Dysmenorrhea. *Life Sci J*. 2013;10(65):835–41.
6. Maidarti, Hayati, S., & Hasanah AP. Efektivitas Terapi Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Remaja Di Bandung. *J Keperawatan BSI*. 2018;VI(2):156–164.
7. Puspitasari, I., Rumini, & Mukarromah S. Pengaruh Latihan Senam dan Daya Tahan Tubuh terhadap Respon Nyeri Haid (Dysmenorrhea). *J Phys Educ Sport*. 2017;6(2):165–171.
8. Dahlan A. Pengaruh Terapi Kompres Hangat Terhadap Nyeri Haid (Dismenorea) Pada Siswi Smk Perbankan Simpang Haru Padang. *J Iptek Terap*. 2016;10(2).
9. Pihandini E. Perbedaan Terapi Kompres Hangat Menggunakan Botol Kaca Dan Kompres Water Warm Zack (Wwz) Terhadap Intesitas Nyeri Sendi Pada Lansia Di Panti Werdhawisma Asih Madiun. 2019;
10. Wati restiyana saras. Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi (Dismenore) Pada Remaja Putri Siswi Kelas Vii Smpn 3 Kecamatan Maospati

- Kabupaten Magetan. 2017;
11. Abdurakhman, R. N., Indragiri, S., & Setiyowati LN. Pengaruh Terapi Kompres Hangat Dengan Wwz (Warm Water Zack) Terhadap Nyeri Pada Pasien Dyspepsia. *J Kesehat.* 2020;11(1):1462–1468.
 12. Wahyuni SH. Karya Tulis Ilmiah Aplikasi Terapi Kompres Hangat Untuk Mengatasi Nyeri Akut Pada Remaja Dengan Dismenore. Univ muhammadiyah magelang. 2019;
 13. Rosniati Ishak, Edwina R. Monayo AM. Pengaruh Kompres Air Hangat Terhadap Penurunan Dismenorea Primer Pada Siswi Di Sma Negeri 1 Telaga Kabupaten Gorontalo. *J Keperawatan.* 2015;
 14. Pola Dan. Mekan P. *Jurnal Kebidanan Indonesia*,. 2020;11(2):47–54.
 15. Arsyad, Lincoln S. *Meteorologi Penelitian Untuk Ekonomi Dan Bisnis*. Jogjakarta: UPP AMP YKPN; 1995.