



## PERBEDAAN TINGKAT NYERI DISMENORE PADA PEMBERIAN "SEMETON" (SENAM DISMENORE TOLAK NYERI) DAN KOMPRES HANGAT DENGAN HEAT PAD PADA REMAJA PUTRI

Baiq Dhiya Salsabila<sup>✉</sup>, Baiq Yuni Hamidiyanti<sup>2</sup>, Mutiara Rachmawati Suseno<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Mataram, NTB

### Abstrak

**Latar Belakang :** Rerata lebih dari 50% perempuan di setiap negara mengalami dismenore primer. Angka kejadian dismenore di Indonesia sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% mengalami dismenore primer dan 9,36% mengalami dismenore sekunder. Di NTB didapatkan 1,07 % - 1,31 % dari jumlah penderita dismenore datang kebagian kebidanan. Berdasarkan hasil survei pendahuluan yang dilakukan pada remaja putri di TPQ Raudatul Jannah dengan metode kuesioner didapatkan hasil dimana dari 12 remaja putri yang mengisi kuesioner, 9 diantaranya mengalami nyeri dismenore, dan tidak melakukan intervensi. Terapi non-farmakologis berupa kompres hangat, pijatan pada pinggang, olahraga, nutrisi yang baik. Senam dismenore merupakan salah satu bentuk relaksasi yang sangat dianjurkan. **Tujuan:** Untuk mengetahui Perbedaan Tingkat Nyeri Dismenore Pada Pemberian "SEMETON" (Senam Dismenore Tolak Nyeri) dan Kompres Hangat dengan *Heat Pad* Pada Remaja Putri di Lingkungan Sembalun Tanjung Karang. **Metode :** Penelitian menggunakan Quasi eksperimen, dengan rancangan *Nonequivalent Control Group Design*. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Maret– Mei 2023. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja putri dengan usia 10-19 tahun pada Lingkungan Sembalun. Dengan sampel berjumlah 30 orang dan memenuhi kriteria inklusi peneliti. Analisa data menggunakan uji *Mann Whitney*. **Hasil:** Tingkat *dismenore* sesudah dilakukan senam *dismenore* "Semeton" sebesar 12,37 sedangkan *mean* tingkat *dismenore* sesudah dilakukan kompres hangat dengan *Heat Pad* sebesar 18,63. Hal ini menunjukkan adanya perbedaan *mean* penurunan tingkat *dismenore* pada responden yang melakukan senam *dismenore* "Semeton" dan responden yang melakukan kompres hangat dengan *Heat Pad*. Berdasarkan uji *Mann-Whitney* didapatkan nilai *p-value* sebesar 0,044 dan diketahui bahwa nilai *P value* 0,044 < 0,05. **Kesimpulan :** Terdapat pengaruh yang signifikan pada pemberian Semeton (Senam Dismenore Tolak Nyeri) dan kompres hangat dengan *Heat Pad* terhadap penurunan nyeri dismenore

**Kata Kunci :** *Dismenore, Remaja Putri, Senam, Kompres Hangat*

## DIFFERENCES IN THE LEVEL OF DYSMENORRHOEA PAIN IN THE ADMINISTRATION OF "SEMETON" (DYSMENORRHOEA EXERCISE FOR PAIN) AND WARM COMPRESSES WITH HEAT PAD IN ADOLESCENT WOMEN

### Abstract

**Background:** On average, more than 50% of women in every country experience primary dysmenorrhoea. The incidence of dysmenorrhoea in Indonesia is 64.25%, consisting of 54.89% experiencing primary dysmenorrhoea and 9.36% experiencing secondary dysmenorrhoea. In NTB, it was found that 1.07% - 1.31% of the number of dysmenorrhoea sufferers came to the obstetrics department. Based on the results of a preliminary survey conducted on young women at TPQ Raudatul Jannah using a questionnaire method, results were obtained that of the 12 young women who filled out the questionnaire, 9 of them experienced dysmenorrhoea pain, and did not undergo intervention. Non-pharmacological therapy in the form of warm compresses, waist massage, exercise, good nutrition. Dysmenorrhoea exercise is a form of relaxation that is highly recommended. **Objective:** To determine the difference in levels of dysmenorrhoea pain when giving "SEMETON" (pain-reducing dysmenorrhoea exercises) and warm compresses with heat pads to young women in the Sembalun Tanjung Karang neighborhood. **Method:** The research used a quasi-experiment, with a Nonequivalent Control Group Design. This research was carried out in March–May 2023. The population in this study were teenage girls aged 10-19 years in the Sembalun Environment. With a sample of 30 people and meeting the researchers'

inclusion criteria. Data analysis used the Mann Whitney test. **Results:** The level of dysmenorrhea after doing the "Semeton" dysmenorrhea exercise was 12.37, while the mean level of dysmenorrhea after using a warm compress with a Heat Pad was 18.63. This shows that there is a difference in the mean decrease in the level of dysmenorrhea in respondents who did the "Semeton" dysmenorrhea exercise and respondents who did warm compresses with a Heat Pad. Based on the Mann-Whitney test, the p-value was obtained at 0.044 and it was found that the P value was  $0.044 < 0.05$ . **Conclusion:** There is a significant effect of giving Semeton (Dysmenorrhea Exercises to Repel Pain) and warm compresses with Heat Pads on reducing dysmenorrhea pain.

**Keywords:** *Dysmenorrhea, Teenage Girl, Gymnastics, Warm Compresses*

## Pendahuluan

Pada saat menstruasi, beberapa gangguan masalah sering terjadi, salah satu gangguan pada saat menstruasi disebut Dismenore. 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.<sup>1</sup>

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 primer.<sup>2</sup> Prevalensi dismenore di setiap negara berbeda-beda. Prevalensi di Amerika Serikat kurang lebih sekitar 85%, di Italia sebesar 84,1% dan di Australia sebesar 80%. Prevalensi rata-rata di Asia kurang lebih sekitar 84,2% dengan spesifikasi 68,7% terjadi di Asia Timur laut, 74,8% di Asia Timur Tengah, dan 54,0% di Asia Barat laut. Prevalensi di negara-negara Asia Tenggara juga berbeda, angka kejadian di Malaysia mencapai 69,4%, Thailand 84,2%. Angka kejadian dismenore di Indonesia sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% mengalami dismenore primer dan 9,36% mengalami dismenore sekunder. Di NTB didapatkan 1,07 % - 1,31 % dari jumlah penderita dismenorea datang kebagian kebidanan.<sup>3</sup>

Berdasarkan hasil survei pendahuluan yang dilakukan pada remaja putri di TPQ Raudatul Jannah dengan metode kuesioner didapatkan hasil dimana dari 12 remaja putri yang mengisi kuesioner, 9 diantaranya mengalami nyeri pada perut hingga ke pinggang setiap kali haid, dan tidak melakukan intervensi.

Dismenore bisa terjadi akibat prostaglandin yang dikandung oleh endometrium berada pada jumlah yang tinggi, hal ini disebabkan oleh progesterone selama fase luteal pada siklus haid, prostaglandin mencapai tingkat maksimum pada awal haid, sehingga menyebabkan kontraksi miometrium yang kuat dan mampu menyempitkan pembuluh darah, menyebabkan iskemia, disintegrasi endometrium, perdarahan dan nyeri. Dismenore dapat menghambat aktivitas remaja yang berdampak pada penurunan prestasi remaja di sekolah karena ketidakhadirannya dalam proses pembelajaran. Studi yang lain melaporkan bahwa dismenore menyebabkan 14% remaja sering tidak masuk sekolah.<sup>4</sup>

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 penggunaannya. 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 farmakologi.<sup>5,6</sup>

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 aerobik dan senam yoga.<sup>7</sup> Adapun nutrisi memerlukan biaya untuk menyediakan makanan yang dapat mengurangi dismenorea. Beberapa zat gizi yang dapat mengurangi nyeri dismenorea adalah kalsium, magnesium, zink, folat, sodium dan potassium, serta vitamin A,E, B6, B12.<sup>8</sup>

Senam dismenore merupakan salah satu bentuk relaksasi yang sangat dianjurkan. Tujuan dilakukannya senam dismenore adalah mengurangi dismenore yang dialami oleh beberapa wanita tiap bulannya. Hal ini disebabkan saat melakukan olahraga atau senam, tubuh akan menghasilkan hormon endorphin. Endorphin dihasilkan oleh otak dan susunan saraf tulang belakang. Hormon ini berperan sebagai obat penenang alami yang diproduksi oleh otak sehingga menimbulkan rasa nyaman. Pada seorang atlet yang teratur berolahraga memiliki tingkat prevalensi kejadian dismenore lebih rendah dibandingkan dengan wanita yang mengalami obesitas, dan pada wanita yang memiliki siklus menstruasi yang tidak teratur.<sup>9</sup>

Adapun penelitian yang dilakukan oleh Nurpartiwati dkk tahun 2021 mengenai “Efektivitas Senam Dismenore Dan Abdominal Stretching Exercise Terhadap Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja Dismenore Primer” diperoleh hasil penelitian bahwa pemberian senam dilakukan selama 4 hari berturut-turut sebelum menstruasi hari pertama yang dilakukan pada sore hari dengan durasi 10-15 menit berpengaruh terhadap penurunan dismenore. Penelitian ini menemukan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan ( $p=0.001$ ) pada intensitas nyeri kelompok senam dismenore dan abdominal stretching exercise. Kelompok senam dismenore dan abdominal stretching exercise berada pada intensitas nyeri ringan-sedang sedangkan kelompok kontrol berada pada intensitas nyeri sedang-berat.<sup>10</sup>

Dari uraian diatas, maka peneliti merasa tertarik untuk melakukan penelitian tentang ”Perbedaan Tingkat Nyeri Dismenore Pada Pemberian "SEMETON" (Senam Dismenore Tolak Nyeri) dan Kompres Hangat dengan Heat Pad Pada Remaja Putri di Lingkungan Sembalun Tanjung Karang”

## Metode

Jenis penelitian ini adalah quasi experiment dengan racangan Nonequivalent Control Group Design. Dilaksanakan pada bulan Maret dan Mei 2023. Populasi pada penelitian ini adalah remaja putri pada Lingkungan Sembalun. Sampel yang digunakan dengan jumlah 30 responden. Penelitian di laksanakan dengan melakukan pre dan post test untuk mengetahui tingkat nyeri yang di rasakan responden. Sedangkan untuk menilai nyeri peneliti menggunakan kuesioner skala nyeri yang telah di uji validasi. Analisis data dengan uji *Mann Whitney* penggunaan software SPSS versi 23.

## Hasil Penelitian dan Pembahasan

**Tabel 1. Karakteristik Responden berdasarkan Usia Menarch, Hari Datang Nyeri Haid, Siklus Menstruasi**

Karakteristik	Intervensi		Kontrol	
	n	%	n	%
<b>Usia Menarche</b>				
< 12 Tahun	7	46,7	7	46,7
≥12 Tahun	8	53,3	8	53,3
<b>Hari Datang Nyeri Haid</b>				
Hari 1	14	93,3	13	86,7
Hari 2	1	6,7	2	13,3
Hari 3	0	0	0	0
<b>Siklus menstruasi</b>				
<21 hari	5	33,3	4	26,7
21-35 hari	8	53,3	9	60,7
>35 hari	2	13,3	2	13,3

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa usia menarch tertinggi remaja Lingkungan Sembalun Tanjung Karang pada kelompok intervensi yaitu  $\geq 12$  tahun (53,3 %) sama halnya dengan kelompok kontrol yaitu  $\geq 12$  tahun(53,3%). Hal ini menunjukkan bahwa Sebagian besar responden dalam penelitian ini adalah remaja yang memiliki usia menarch  $\geq 12$  tahun. Selanjutnya hari datang nyeri haid tertinggi remaja Lingkungan Sembalun Tanjung Karang pada kelompok intervensi yaitu Hari 1 (93,3%) dan pada kelompok kontrol Hari 1 (86,7%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar remaja lingkungan Sembalun Tanjung Karang nyeri haidnya datang pada hari pertama mereka haid. Sedangkan siklus menstruasi tertinggi remaja lingkungan sembalun tanjung karang pada kelompok intervensi 21-35 hari (53,3) dan pada kelompok kontrol 21-35 hari (60,7%). Hal itu menunjukkan sebagian besar remaja lingkungan Sembalun Tanjung Karang memiliki siklus haid normal.

**Tabel 2. Gambaran tingkat nyeri dismenorea sebelum dan setelah pemberian Semeton (Senam Dismenore Tolak Nyeri) pada kelompok intervensi**

Kriteria	Sebelum		Setelah	
	n	%	n	%
Tidak Nyeri	0	0	2	13,3
Nyeri Ringan	4	26,7	12	80,0
Nyeri Sedang	8	53,3	1	6,7
Nyeri Berat	3	20,0	0	0
Nyeri Sangat Berat	0	0	0	0
<b>Total</b>	15	100,0	15	100,0

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa pada kelompok intervensi sebelum pemberian “Semeton” tingkat nyeri tertinggi pada nyeri sedang 8 responden (53,3%) dilanjutkan nyeri ringan 4 responden (26,7%), dan nyeri berat 3 responden (20%). Sedangkan setelah pemberian “Semeton” tingkat nyeri tertinggi pada nyeri ringan 12 responden (80,0%), tidak nyeri 2 responden (13,3%), dan nyeri sedang 1 responden (6,7%). Terdapat penurunan tingkat nyeri tertinggi sebelum pemberian nyeri sedang 8 responden (53,3%) dan tingkat nyeri tertinggi setelah pemberian nyeri ringan 12 responden (80,0%).

**Tabel 3. Gambaran tingkat nyeri dismenorea sebelum dan setelah kompres hangat dengan *Heat Pad* pada kelompok kontrol.**

Kriteria	Sebelum		Setelah	
	n	%	n	%
Tidak Nyeri	0	0	0	0
Nyeri Ringan	6	40,0	10	66,7
Nyeri Sedang	8	53,3	5	33,3
Nyeri Berat	1	6,7	0	0
Nyeri Sangat Berat	0	0	0	0
<b>Total</b>	15	100,0	15	100,0

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa pada kelompok kontrol sebelum pemberian *Heat Pad* tingkat nyeri tertinggi pada nyeri sedang 8 responden (53,3%) dilanjutkan nyeri ringan 6 responden (40,0%), dan nyeri berat 1 responden (6,7%). Sedangkan setelah pemberian *Heat Pad* tingkat nyeri tertinggi pada nyeri ringan 10 responden (66,7%), dan nyeri sedang 5 responden (33,3%). Terdapat penurunan tingkat nyeri tertinggi sebelum pemberian nyeri sedang 8 responden (53,3%) dan tingkat nyeri tertinggi setelah pemberian nyeri ringan 10 responden (66,7%).

**Tabel 4. Gambaran rata-rata tingkat nyeri dismenorea terhadap pemberian Semeton (Senam Dismenore Tolak Nyeri) dan kompres hangat dengan *Heat Pad***

Kelompok		Min-Max	Median	Mean
Intervensi (Semeton)	Sebelum	1-8	4.00	4.47
	Sesudah	0-5	2.00	2.13
Kontrol ( <i>Heat Pad</i> )	Sebelum	3-7	5.00	4.67
	Sesudah	1-5	3.00	3.07

Berdasarkan tabel 4.4 menunjukkan rerata nilai hasil analisis skala nyeri pada kelompok intervensi sebelum pemberian nilai rata-rata yaitu 4.47 dan nilai tengah 4.00 dengan nilai terendah 1 dan tertinggi 8, sedangkan setelah pemberian nilai rerata skala nyeri pada kelompok eksperimen turun menjadi 2.13 dan nilai tengah 2.00 dengan nilai terendah 0 dan tertinggi 5. Selanjutnya nilai skala nyeri pada kelompok kontrol sebelum pemberian yaitu 4.67 dan nilai 5.00 dengan nilai skala nyeri terendah 3 dan tertinggi 7, sedangkan setelah pemberian nilai rerata pada kelompok kontrol yaitu 3.07 dan nilai tengah 3.00 dengan nilai terendah yaitu 1 dan tertinggi 5.

**Tabel 5. Perbedaan tingkat nyeri dismenorea pada pemberian Semeton (Senam Dismenore Tolak Nyeri) dan kompres hangat dengan *Heat Pad*.**

Kelompok	n	Mean Rank	P value
Intervensi (Semeton)	15	12,37	0,044
Kontrol ( <i>Heat Pad</i> )	15	18,63	

Berdasarkan Tabel 4.5 diketahui bahwa *mean* tingkat *dismenore* sesudah dilakukan senam *dismenore* “Semeton” sebesar 12,37 sedangkan *mean* tingkat *dismenore* sesudah dilakukan kompres hangat dengan *Heat Pad* sebesar 18,63. Berdasarkan uji *Mann-Whitney* didapatkan nilai *p-value* sebesar 0,044 sehingga terdapat pengaruh yang signifikan p ada

pemberian Semeton (Senam Dismenore Tolak Nyeri) dan kompres hangat dengan *Heat Pad* terhadap penurunan nyeri dismenorea.

Berdasarkan hasil penelitian ini bahwa usia menarch tertinggi remaja pada kelompok intervensi yaitu  $\geq 12$  tahun (53,3 %) sama halnya dengan kelompok kontrol yaitu  $\geq 12$  tahun (53,3%). Hal ini menunjukkan bahwa Sebagian besar responden dalam penelitian ini adalah remaja yang memiliki usia menarch  $\geq 12$  tahun. Menurut National Health and Nutrition Examination Survey didapatkan diusia 12,5 tahun dengan kisaran 9-14 tahun merupakan rata-rata usia menarche (menstruasi pertama) pada anak remaja di Indonesia. Rata-rata usia menarche pada remaja putri normalnya diusia 12 tahun. Faktor nutrisi merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi perkembangan biologis. Waktu pubertas yang dipengaruhi hal tersebut dalam pencapaian berat badan kritis, tingkat maturitas tulang dan juga rasio kritis jaringan lemak dan tidak berlemak. Sekresi FSH dan LH dapat menurun saat kalori juga mengalami penurunan. Malnutrisi dapat menyebabkan perkembangan melambat dan tertundanya pubertas yang diakibatkan karena adanya diet ketat dan berat badan rendah.<sup>11,12</sup>

Sedangkan berdasarkan hari datang nyeri haid tertinggi remaja Lingkungan Sembalun Tanjung Karang pada kelompok intervensi yaitu Hari 1 (93,3%) dan pada kelompok kontrol Hari 1 (86,7%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar remaja nyeri haidnya datang pada hari pertama haid. Pada hari pertama menstruasi kadar prostaglandin sangat tinggi. Sedangkan pada hari kedua dan selanjutnya, lapisan dinding rahim akan mulai terlepas, dan kadar prostaglandin akan menurun. Rasa sakit dan nyeri menstruasi pun akan berkurang seiring dengan makin menurunnya kadar prostaglandin. Prostaglandin merangsang otot-otot halus dinding rahim berkontraksi. Semakin tinggi kadar prostaglandin, kontraksi akan semakin kuat, sehingga rasa nyeri yang dirasakan juga semakin kuat. Untuk siklus menstruasi tertinggi remaja pada kelompok intervensi 21-35 hari (53,3) dan pada kelompok kontrol 21-35 hari (60,7%). Hal itu menunjukkan sebagian besar remaja memiliki siklus haid normal. Dismenore dan premenstrual syndrome (PMS) merupakan gangguan lain yang berkaitan dengan menstruasi. Premenstrual syndrome (PMS) muncul sebelum menstruasi dan hilang pada menstruasi dengan gejala emosional, psikologis dan fisik. Hasil penelitian Raemon (2020) mengenai Hubungan Siklus dan Lama Menstruasi pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Ukrida dengan Nyeri Menstruasi menemukan bahwa angka kejadian *dismenore* dengan nyeri berat tinggi di semua siklus menstruasi, normal, *oligomenore* dan *polimenore*. Dimana *dismenore* terjadi pada saat menstruasi berlangsung tanpa di pengaruhi siklus itu sendiri. Hal ini di dukung oleh teori yang menjelaskan peningkatan prostaglandin (PG) F2-alfa yang menyebabkan *dismenore* primer yang merupakan proses siklooksigenase (COX-2) sehingga menyebabkan hipertonus serta vasokonstriksi pada miometrium dan mengakibatkan iskemia dan nyeri spesifik pada bagian bawah perut.<sup>11,13</sup>

Pada hasil penelitian pemberian Semeton (Senam Dismenore Tolak Nyeri) dan kompres hangat dengan *Heat Pad* memiliki dampak positif terhadap penurunan nyeri dismenorea . Berdasarkan hasil uji statistik Mann Withney U Test yang dilakukan melalui program SPSS 23.0 pada penelitian ini menunjukkan nilai *p* Value 0,044 yang berarti  $< 0,05$  sehingga ada perbedaan yang signifikan antara pemberian Semeton (Senam Dismenore Tolak Nyeri) dan kompres hangat dengan *Heat Pad* terhadap penurunan nyeri dismenorea pada remaja Putri Di Lingkungan Sembalun.

Pada penelitian Nuraisyah (2022) tentang Pengaruh Senam Dismenore Dan Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Haid (Dismenore) Pada Remaja Putri Di SMAN 1 Sorkam Barat, mendapatkan nilai  $p = 0,000$  atau  $p < 0,05$  maka dapat ditarik kesimpulan bahwa ada pengaruh perbandingan antara Senam Dismenore dan Kompres Hangat terhadap penurunan nyeri haid remaja putri di Sma N Sorkam Barat. Didukung oleh penelitian Amalia (2019) tentang Perbedaan Efektivitas Senam Dismenore Dengan Kompres Hangat dalam Menurunkan Tingkat Nyeri Dismenore didapatkan hasil uji mann whitney didapatkan  $p$  value 0,001 diperoleh hasil ada perbedaan efektivitas senam dismenore dengan kompres hangat dalam menurunkan tingkat nyeri penderita dismenore. Penelitian Rahmadhayanti tahun 2017 menemukan hasil bahwa terdapat efektifitas kompres hangat dan tehnik relaksasi nafas dalam terhadap nyeri haid.<sup>14,15,16</sup>

Penatalaksanaan dismenore menggunakan senam dismenore dan kompres hangat mempunyai sistem kerja yang berbeda. Senam dismenore merupakan latihan peregangan otot yang akan bekerja meningkatkan aliran darah ke rahim, menurunkan ketegangan otot, sehingga menimbulkan perasaan rileks, meningkatkan sekresi hormon endorphin dan menurunkan rasa nyeri. Sedangkan kompres hangat akan bekerja untuk memeingkatkan aliran darah ke jaringan, mengaktifan sel inhibitor kornu dorsalis sehingga meningkatkan sekresi hormon endorphin dan menurunkan rasa nyeri.<sup>17</sup>

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa mean kelompok perlakuan Semeton (Senam Dismenore Tolak Nyeri) sebesar 12,37 sedangkan mean pada kelompok kompres hangat dengan *Heat Pad* sebesar 18,63. Hal ini berarti responden pada kelompok Semeton (Senam Dismenore Tolak Nyeri) memiliki tingkat nyeri lebih kecil dibandingkan dengan kelompok kompres hangat dengan *Heat Pad*. Sehingga senam dismenore lebih efektif sebagai terapi nonfarmakologis untuk menurunkan intensitas nyeri haid (dismenore) dibandingkan dengan pemberian kompres hangat.

Senam dismenore dapat mengurangi nyeri menstruasi karena pada saat melakukan senam dismenore mengalami peningkatan volume darah yang mengalir ke seluruh tubuh, termasuk pada organ reproduksi sehingga memperlancar pasokan oksigen ke pembuluh darah, terjadi vasokonstriksi otak dan susunan syaraf pada tulang belakang yang dapat berfungsi sebagai obat penenang alami yang diproduksi oleh otak yang dapat menimbulkan rasa nyaman dan meningkatkan kadar  $\beta$ -endorphin dalam tubuh untuk mengurangi rasa nyeri. Hal diatas tersebut menjelaskan bahwa Senam Dismenore dapat menurunkan nyeri pada saat haid.<sup>14</sup>

Kompres hangat merupakan tindakan kuratif untuk mengurangi nyeri haid (dismenore) pada saat rasa nyeri menstruasi tersebut muncul. Kompres hangat dengan *Heat Pad* terbukti efektif untuk mengurangi nyeri apabila dilakukan dengan cara yang tepat sesuai dengan petunjuk penggunaan pada kemasan. Salah satu tujuan dari kompres hangat adalah untuk memperlancarkan sirkulasi darah dan mengurangi rasa sakit atau nyeri. Kompres hangat dapat merelaksasikan otot-otot yang tegang dengan suhu yang sesuai dengan tingkat toleransi yang dapat diterima oleh kulit untuk menghindari iritasi dan kerusakan integritas kulit. Pemberian kompres hangat memakai prinsip pengantaran panas melalui cara konduksi dimana panas ditempelkan pada daerah yang sakit untuk melancarkan sirkulasi darah dan menurunkan ketegangan otot sehingga akan menurunkan nyeri pada

wanita dengan dismenore primer, karena pada wanita dengan dismenore ini mengalami kontraksi uterus dan kontraksi otot polos.<sup>18,19,20</sup>

## Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pada pemberian Semeton (Senam Dismenore Tolak Nyeri) dan kompres hangat dengan *Heat Pad* terhadap penurunan nyeri dismenorea. Sehingga diharapkan dari hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai alternatif therapy non farmakologi dalam mengatasi nyeri dismenore.

## Daftar Pustaka

- 1 Abdurakhman, R. N., Indragiri, S., & Setiyowati, L. N. (2020). Pengaruh Terapi Kompres Hangat Dengan Wwz (Warm Water Zack) Terhadap Nyeri Pada Pasien Dyspepsia. *Jurnal Kesehatan*, 11(1), 1462–1468. <https://doi.org/10.38165/jk.v11i1.201>
- 2 Berkley K. Primary Dysmenorrhea: An Urgent Mandate. *Int Assoc Study Pain*. 2013;21(3):1–8
- 3 Lubis, Putri Yanti. (2018). Skripsi Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Remaja Siswi Sma Dharma Sakti Medan.
- 4 A.Potter, P., & Perry, A. G. (2015). Buku Ajar Fundamental. Keperawatan : Konsep, Proses dan Praktik. Jakarta: ECG.
- 5 Aidha Rachmawati, Rizka Esty Safriana, Dwi Linda Sari, Finariqotul Aisyiyah. Efektivitas Endorphin Massage dan Senam Dismenore dalam Menurunkan Dismenore Primer. *MPPKI (September, 2020) Vol. 3. No. 3*
- 6 Maidarti, Hayati, S., & Hasanah, A. P. (2018). Efektivitas Terapi Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Remaja Di Bandung. *Jurnal Keperawatan BSI*, VI(2), 156–164. <https://doi.org/10.31311/jk.v6i2.4357>
- 7 Puspitasari, I., Rumini, & Mukarromah, S. (2017). Pengaruh Latihan Senam dan Daya Tahan Tubuh terhadap Respon Nyeri Haid ( Dysmenorrhea ). *Journal of Physical Education and Sport*, 6(2), 165–171. <https://doi.org/10.15294/jpes.v6i2.17391>
- 8 Dhilon, D. A., & Rahmadona, N. (2020). Pengaruh Pemberian Susu Coklat Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri. 4(1), 18–26.
- 9 Oky Nila Kencana Sari , Baiq Eka Putri Saudia. 2019. Perbedaan Efektifitas Senam Disminore Dan Aromaterapi Terhadap Penurunan Nyeri Disminore Pada Mahasiswa Tingkat I Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Mataram . *Jurnal Midwifery Update (MU)*. <https://doi.org/10.32807/jmu.v1i1.34>
- 10 Nur Partiw, Saleha, Musliha Mustary. Efektivitas Senam Dismenore Dan *Abdominal Stretching* Exercise Terhadap Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja Dismenore Primer. *Jurnal Berita Kesehatan : Jurnal Kesehatan Vol. XIV No. 1* <https://doi.org/10.58294/jbk.v14i1.48>
- 11 Raemon Alexandro Mau, Hendrik Kurniawan, Anna Maria Dewajanti (2020). Hubungan Siklus dan Lama Menstruasi pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Ukrida dengan Nyeri Menstruasi. *Jurnal Kedokteran Meditek*
- 12 Yuhbaba ZN, Setiawan D, Novitasari F. Hubungan usia menarche dengan kejadian dismenore primer pada remaja kelas 3 SMP di SMPN 2 Jember. *Jurnal Kesehatan Dr. Soebandi*. 2012;2(2):98-101.



- 13 EdiningtyasNadira, A. (2017). Analisis Faktor Penyebab Dismenore Primer di Kalangan Mahasiswa Kedokteran. *Journal of Health Studies*, Vol 1, Hal 1-3.
- 14 Nuraisyah Hutagalung, Trisno Susilo, Yeni Vera. Pengaruh Senam Dismenore Dan Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Haid (Dismenore) Pada Remaja Putri Di Sma N 1 Sorkam Barat. *Jurnal Kesehatan dan Masyarakat (Jurnal KeFis) Volume 2*, Nomor 2, April 2022
- 15 Amalia, R. D. (2019). Perbedaan Efektivitas Senam Dismenore Dengan Kompres Hangat Dalam Menurunkan Tingkat Nyeri Dismenore (Doctoral dissertation).
- 16 Rahmadhayanti, E., Afriyani, R., & Wulandari, A. (2017). Pengaruh Kompres Hangat terhadap Penurunan Derajat Nyeri Haid pada Remaja Putri di SMA Karya Ibu Palembang. *Jurnal Kesehatan*, 8(3), 369. <https://doi.org/10.26630/jk.v8i3.621>
- 17 Ni Made Ary Kesuma Dewi, Erna Widyastuti, Triana Sri Hardjanti. Perbedaan Senam Dismenore Dan Kompres Hangat Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid (Dismenore). *Jurnal Kebidanan Poltekkes Kemenkes Semarang* (2018)
- 18 Dahlan, A. (2016). *Pengaruh Terapi Kompres Hangat Terhadap Nyeri Haid (Dismenorea) Pada Siswi Smk Perbankan Simpang Haru Padang. Jurnal Iptek Terapan*, 10(2). <https://doi.org/10.22216/jit.2016.v10i2.621>
- 19 Lina, M. (2017). The Effectiviness of Dysmenorrhoea Gymnastics as an Alternative Therapy in Reducing Menstrual Pain Efektivitas Senam Dismenore Sebagai Terapi Alternatif Menurunkan Tingkat Nyeri Haid Tinjauan Sistematis Penelitian Tahun 2011-2016 The Effectiviness of Dysme. 1(April), 1–6. <https://doi.org/10.29080/jhsp.v1i1.12>
- 20 Yulita. 2015. *Efektifitas Kompres Hangat*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka.