

Pengaruh Kompres Panas Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenorea Primer Pada Mahasiswi Universitas Megarezky

^{1*}Ani T Prianti, ²Rika Handayani, ³Rahmawati

^{1,2,3} Prodi Sarjana Kebidanan, Fakultas Keperawatan dan Kebidanan Universitas Megarezky

Corresponding Author : anhyanhy401@gmail.com

Abstrak

Dysmenorrhea adalah gangguan menstruasi yang kerap dialami wanita sepanjang periode menstruasi. Dysmenorrhoe primer biasanya berjalan sesaat sebelum menstruasi hingga menstruasi hari ke satu atau ke tiga, ini adalah tipe yang paling umum dan dialami oleh 50%. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian kompres panas terhadap intensitas nyeri Dismenorea Primer, Desain penelitian yang digunakan adalah pra eksperimental dengan pendekatan one group pre test-post test., Populasinya 250 Mahasiswa . Sampel dalam penelitian berjumlah 31 mahasiswa. Teknik sampling yang digunakan random sampling. didapatkan hasil $p=0.00$ $p \leq 0.05$ yang menunjukkan adanya pengaruh pemberian kompres panas terhadap nyeri haid sebelum dan sesudah diberikan perlakuan terapi. Dalam penelitian ini bisa disimpulkan bahwa dengan terapi pemberian kompres panas dapat menurunkan dan meredakan nyeri pada saat haid (dismenorea).

Kata Kunci : Kompres Panas, Intensitas Nyeri, Nyeri Haid

PENDAHULUAN

Dismenore (*dysmenorrhea*) berasal dari bahasa Yunani. Kata *dys* yang berarti sulit, nyeri, abnormal; *meno* yang berarti bulan; dan *rrhea* yang berarti aliran. Dismenore adalah kondisi medis yang terjadi sewaktu haid/menstruasi yang dapat mengganggu aktivitas dan memerlukan pengobatan yang ditandai dengan nyeri atau rasa sakit di daerah perut maupun panggul yang kerap dialami wanita sepanjang periode menstruasi. (Rachmawati Lusa, 2010)

Pada prinsipnya, pengobatan untuk nyeri haid adalah eliminasi penyebab patologis pada kasus dismenorea primer, biasanya wanita lebih sering menggunakan cara instan yaitu dengan mengkonsumsi obat pereda nyeri haid. Sayangnya, berdasarkan kajian teoritik sampai saat ini obat pereda nyeri haid belum ada yang aman terutama bila diminum dalam waktu yang lama. Dan dalam jangka waktu yang lama pula, obat pereda nyeri haid dapat berdampak tidak baik bagi ginjal dan liver, Oleh karena itu, dapat diberikan alternatif pengobatan untuk mengurangi nyeri, misalnya menggunakan suhu panas (kompres panas), relaksasi, hipnoterapi, tidur dan istirahat yang cukup, olahraga yang teratur, pijatan dan aromaterapi (Laila, 2011). Suhu panas diketahui bisa meminimalkan ketegangan otot. Setelah otot rileks, rasa nyeri pun akan berangsur hilang (Laila, 2011). Suhu panas diketahui bisa meminimalkan ketegangan otot. Akibatnya

setelah otot-otot relaks, rasa nyeripun berangsur-angsur hilang. Efek hangat dari kompres dapat menyebabkan vasodilatasi pada pembuluh darah yang nantinya akan meningkatkan aliran darah ke jaringan. Dengan cara ini penyaluran zat asam dan makanan ke sel-sel diperbesar dan pembuangan dari zat-zat diperbaiki yang dapat mengurangi rasa nyeri haid primer yang disebabkan suplai darah ke endometrium kurang (PPNI, 2012).

Angka kejadian nyeri menstruasi sangat besar, berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Cakir.2007, dalam amelia 2017) pada mahasiswa di tukri menunjukkan hasil yang sangat mencengangkan yaitu prevalensi kejadian dysmenorrhea sebesar 89,5% dan 10 % nya mengalami tingkat berat. di daerah Asia sendiri prevalensi dysmenorrhea primer juga cukup tinggi, yaitu di taiwan menunjukkan prevalensi sebesar 75,2% (Yu dan Yueh,2009), di malaysia 50,9%.

Sementara di indonesia sendiri angka kejadian 64,25% yang terdiri dari *dysmenorrhea primer* sebanyak 54,8% dan *dysmenorrhea sekunder* 9,36 %, sedangkan di sulawesi selatan sendiri khususnya di makassar telah dilakukan studi pendahuluan yang dilakukan di Prodi DIV Bidan Pendidik pada oktober 2016 didapatkan 31 dari 39 mahasiswa mengalami dismenorea. Bahkan 3 di antaranya tidak dapat melakukan aktifitas sehari-hari. (Ika irma, 2014).

Ini menunjukkan bahwa pengetahuan mereka belum optimal terutama dalam hal penanganan nyeri untuk mengatasi dysmenorrhea, oleh karena itu diperlukan edukasi tentang penanganan awal tanpa obat untuk menangani nyeri haid dengan menggunakan kompres panas, dan bisa dilakukan oleh semua remaja putri sebagai langkah awal penanganan nyeri dan meminimalisir penggunaan obat-obatan.

Berdasarkan uraian diatas maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang “Pengaruh Kompres Panas Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenorea Primer Pada Mahasiswa Universitas Megarezky.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis penelitian Eksperimen, dengan menggunakan desain penelitian Pra eksperimental (One group pretest-posttest design) dimana penelitian ini tidak ada kelompok pembanding (kontrol) tetapi paling tidak sudah dilakukan observasi pertama (pretest) yang memungkinkan peneliti dapat menguji perubahan yang terjadi setelah adanya eksperimen (Sugiyono, 2013). Penelitian ini bertujuan untuk

mengetahui pengaruh pemberian kompres panas terhadap penurunan intensitas nyeri dismenorea primer pada mahasiswi Universitas Megarezky.

Lokasi dan waktu penelitian dilaksanakan di Universitas Megarezky pada 29 Desember 2018 s/d 29 Januari 2019.

Populasi merupakan keseluruhan sumber data yang diperlukan dalam suatu penelitian (saryono, 2011). Populasi dalam penelitian ini adalah semua mahasiswi semester VIII pada Prodi DIV Kebidanan di Universitas Megarezky yang berjumlah 250 orang

Sampel merupakan sebagian dari populasi yang mewakili suatu populasi (saryono, 2011). sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswi Prodi DIV Kebidanan Universitas Megarezky yang mengalami dismenorea primer yaitu sebanyak 31 responden.

Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan Probability sampling yaitu teknik pengambilan sampel yang memberikan peluang yang sama bagi setiap unsur populasi untuk dipilih. dengan metode Simple Random Sampling yaitu pengambilan anggota sampel dari populasi dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi itu sendiri.

Data primer diperoleh dengan cara melakukan pengisian kuisisioner terhadap responden dengan menggunakan kuisisioner yang telah tersedia untuk mendapatkan identitas umum mahasiswa, dan melakukan observasi berdasarkan kompres panas yang dilakukan menggunakan lembar observasi yang sudah disediakan sedangkan Data sekunder diperoleh dari instansi terkait yaitu Universitas Megarezky.

Pengolahan Data dilakukan menggunakan beberapa cara yaitu Editing adalah Setelah data terkumpul maka akan dilakukan editing atau penyuntingan untuk memeriksa setiap lembar kuisisioner dan lembar observasi yang telah diisi, lalu data dikelompokkan sesuai kriteria yang telah ditetapkan. Setelah itu tehnik Koding Dilakukan untuk memudahkan pengolahan data yaitu dengan melakukan pengkodean pada daftar pertanyaan yang telah diisi yaitu setiap keluhan/jawaban responden. Yang terakhir adalah Tabulasi Setelah dilakukan pengkodean kemudian data dimasukkan kedalam tabel menurut sifat-sifat yang dimiliki yang sesuai dengan tujuan penelitian untuk memudahkan penganalisaan data.

Analisa data dilakukan Setelah memperoleh nilai dari masing-masing tabel selanjutnya data dianalisa dengan computer, dengan program SPSS secara bertahap sebagai berikut :

Analisa univarat Dilakukan terhadap tiap variable dari hasil penelitian. Analisa ini menghasilkan distribusi dan presentasi dari tiap variable yang diteliti sedangkan Analisa

bivariate Dilakukan terhadap dua variabel yang diduga berhubungan atau berkorelasi. Untuk melihat hubungan antara variabel independen dengan variabel dependen. Data yang diperoleh dalam bentuk ordinal dianalisa dengan menggunakan uji statistik yaitu uji T-test sampel paired, uji ini dimaksudkan untuk mengetahui apakah ada pengaruh pemberian kompres panas terhadap penurunan intensitas dismenorea primer pada mahasiswi prodi DIV Bidan Pendidik Universitas Megarezky. Dengan tingkat kepercayaan 95% atau $\alpha = 5\%$ (0,05) Interpretasi : H_a : Dinyatakan ada hubungan yang bermakna apabila $p \text{ value} < 0,05$ sedangkan H_o : Dinyatakan tidak ada hubungan yang bermakna apabila $p \text{ value} > 0,05$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil penelitian menunjukkan sebelum diberikan kompres panas intensitas nyeri responden dengan intensitas nyeri sedang sebanyak 19 responden (61,3%) sesudah dilakukan kompres panas lebih dari 50% responden mengalami penurunan dengan intensitas nyeri ringan sebanyak 20 responden. Sesudah dilakukan uji statistik didapatkan hasil intensitas nyeri sebelum dan sesudah dilakukan kompres panas $\rho=0,000$ karena $\alpha<0,05$ maka H_a diterima dan H_o ditolak. ini menunjukkan ada pengaruh pemberian kompres panas dalam menurunkan intensitas nyeri dismenorea. Hal ini dibuktikan sebelum diberikan kompres panas paling banyak responden dengan intensitas nyeri sedang dan sesudah diberikan kompres panas intensitas nyeri responden berubah menjadi nyeri ringan. Penurunan intensitas nyeri ini dipengaruhi oleh pemberian kompres panas pada simphisis pubis, kompres panas dilakukan dengan mempergunakan botol air panas yang secara konduksi dimana terjadi pemindahan panas dari botol ke dalam tubuh sehingga akan menyebabkan pelebaran pembuluh darah sirkulasi menjadi lancar dan akan terjadi penurunan ketegangan otot miometrium, sesudah otot miometrium rilek, rasa nyeri yang dirasakan berangsur–angsur berkurang bahkan hilang, sehingga aktifitas yang terganggu sebelumnya akibat nyeri dismenorrea dapat kembali dilanjutkan setelah nyeri berkurang, serta peningkatan kualitas hidup.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilaksanakan di Universitas Megarezky dengan jumlah sampel 31 orang diperoleh hasil berikut ini.

Analisis Univariat, Distribusi Frekuensi Berdasarkan Usia Responden (Tabel 1) di Prodi DIV Kebidanan Universitas Megarezky didapatkan Menunjukkan bahwa dari 31 responden

didapatkan responden yang berusia 22 tahun yaitu sebanyak 8 responden (25,8%), 23 tahun yaitu sebanyak 12 responden (38,7%), 24 tahun yaitu sebanyak 8 responden (25,8%), sedangkan responden yang berumur 25 tahun yaitu sebanyak 3 responden (9,7%).

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Usia Responden

Umur	Frekuensi (F)	Persentase (%)
22	8	25,8
23	12	38,7
24	8	25,8
25	3	9,7
Total	31	100

Sumber : Data Primer (2019)

Distribusi Responden Berdasarkan Observasi Tingkatan Dismenorea Primer Sebelum Kompres Panas (Tabel 2) di Universitas Megarezky didapatkan observasi tingkatan Dismenorea sebelum kompres panas menunjukkan bahwa dari 31 responden, yang mengalami nyeri berat yaitu sebanyak 3 responden (9,7%), nyeri sedang sebanyak 19 responden (61,3%), sedangkan responden yang mengalami nyeri ringan yaitu sebanyak 9 responden (29%).

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Observasi Tingkatan Dismenorea Primer Sebelum Kompres Panas

Tingkatan Nyeri sebelum kompres panas	Frekuensi (F)	Persentase (%)
Tidak nyeri	0	0
Nyeri ringan	9	29
Nyeri sedang	19	61,3
Nyeri berat	3	9,7
Nyeri sangat berat	0	0
Total	31	100

Sumber: Data Primer (2019)

Distribusi Responden Berdasarkan Observasi Tingkatan Dismenorea Primer Setelah Kompres Panas (Tabel 3) di Universitas Megarezky didapatkan observasi tingkatan Dismenorea setelah kompres panas menunjukkan bahwa dari 31 responden, yang mengalami tidak nyeri yaitu

sebanyak 9 responden (29%), nyeri ringan sebanyak 20 responden (64,5%), sedangkan responden yang mengalami nyeri sedang yaitu sebanyak 2 responden (6,5%).

Tabel 3. Distribusi Responden Berdasarkan Observasi Tingkatan Dismenorea Primer Setelah Kompres Panas

Tingkatan Nyeri setelah kompres panas	Jumlah (orang)	Persentase (%)
Tidak nyeri	9	29
Nyeri ringan	20	64,5
Nyeri sedang	2	6,5
Nyeri berat	0	0
Nyeri sangat berat	0	0
Total	31	100

Sumber: Data Primer, (2019)

Intensitas Dismenorea Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Kompres Panas (Tabel 4) Pada Mahasiswi Prodi DIV Kebidanan Universitas Megarezky didapatkan diketahui bahwa dari 31 responden yang mengalami dismenorea didapatkan intensitas nyeri sebelum kompres Panas nyeri berat yaitu sebanyak 3 responden (9,7%) dan nyeri sedang sebanyak 19 responden (61,3 %) dan nyeri ringan sebanyak 9 responden (29%). Sedangkan setelah kompres panas terjadi penurunan intensitas nyeri menjadi tidak nyeri yaitu sebanyak 9 responden (29%), nyeri ringan yaitu sebanyak 20 responden (64,5%) dan nyeri sedang yaitu sebanyak 2 responden (6,5%)

Tabel 4. Intensitas Dismenorea Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Kompres Panas

Intensitas Nyeri	Sebelum Kompres		Setelah Kompres	
	F	%	F	%
Tidak Nyeri	0	0	9	29
Nyeri Ringan	9	29	20	64,5
Nyeri sedang	19	61,3	2	6,5
Nyeri Berat	3	9,7	0	0
Total	31	100	31	100

Sumber: Data Primer, (2019)

Analisis Bivariat Untuk melihat pengaruh kompres panas terhadap intensitas dismenorea primer pada mahasiswi prodi DIV Bidan Pendidik Universitas Megarezky, maka digunakan uji T-test sampel paired menggunakan SPSS windows, dengan tingkat kemaknaan $\alpha=0,05$ dan dikatakan bermakna apabila $p<0,05$.

Intensitas Dismenorea Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Kompres Panas (Tabel 5) Pada Mahasiswi Prodi DIV Kebidanan Universitas Megarezky didapatkan diperoleh nilai rata-rata pre-test 2,81 dan post-test 1,77. Kemudian nilai rata-rata perubahan skala nyeri 1,032. Dan untuk nilai $t_{hit} = 11,926$. Agar bisa melihat pengaruh kompres panas terhadap intensitas dismenorea primer dengan cara melihat perbandingan nilai t_{hit} dengan t_{tab} dan juga berdasarkan harga signifikansi pada taraf 5% (0,05). Dari hasil output SPSS diketahui nilai $t_{hit}>t_{tab}$. Dan jika melihat dari harga signifikansi $p=0,000$ dari hasil tersebut $p<0,05$ maka dapat ditarik kesimpulan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima, hal ini tersebut menunjukkan ada pengaruh kompres panas terhadap penurunan intensitas dismenorea primer.

Tabel 5. Intensitas Dismenorea Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Kompres Panas

Nyeri	Pre Test	Post Test	Perubahan		Sig.
	Mean	Mean	Mean	T	
Penurunan skala intensitas nyeri	2,81	1,77	1,032	11,926	0,000

Sumber: Data Primer, (2019)

Pembahasan

Pengaruh Kompres Panas Terhadap Penurunan Intensitas Dismenorea Primer Pada Mahasiswi Prodi DIV Kebidanan Universitas Megarezky.

Dismenorea adalah keluhan yang sering dialami perempuan pada bagian perut bawah. Nyeri haid merupakan penyakit yang sudah cukup lama dikenal. Nyeri yang dirasakan saat haid tidak hanya terjadi pada bagian perut bawah saja. Beberapa remaja perempuan kerap merasakannya pada punggung bagian bawah, pinggang, panggul, otot paha atas, hingga betis. Rasa nyeri dapat disebabkan oleh kontraksi otot perut yang terjadi secara terus menerus saat mengeluarkan darah. Kontraksi yang sangat sering ini kemudian menyebabkan otot menegang (Laila,2011). Pada sebagian besar perempuan, nyeri menstruasi yang dirasakan dapat berupa nyeri samar, tetapi ada sebagian yang lain dapat terasa kuat bahkan bisa membuat aktifitas

terganggu lambat. Banyak wanita berbaring karena terlalu menderita nyeri itu sehingga tidak dapat mengerjakan apapun (Laila, 2011).

Rasa nyeri dapat bersifat individual dan subjektif sehingga tidak ada parameter yang dapat digunakan untuk menilai rasa nyeri. Beberapa metode dapat digunakan dalam menilai rasa nyeri seperti unidimensi dan multidimensi. Skala Unidimensi merupakan metode sederhana dengan menggunakan satu variabel untuk menilai intensitas rasa nyeri. Metode unidimensi yang biasa dipakai antara lain Categorical Scale, Numerical Rating Scale (NRS), Visual Analogue Scale (VAS).

Metode sederhana ini biasanya digunakan secara efektif di rumah sakit dan klinik. Metode Categorical Scales berisi beberapa deskripsi secara verbal atau visual mengenai nyeri dari yang paling ringan sampai paling berat. Yang termasuk dari Categorical Scale ini antara lain Verbal Descriptor Scale (VDS), Face Pain Scale (FPS) yang menunjukkan gambaran perubahan ekspresi wajah terhadap sensasi rasa nyeri. Sedangkan metode NRS berisi tentang serial angka dari 0 sampai 10 atau 100, dimana pada awal angka diberi label tidak nyeri dan akhir angka sangat nyeri. Pasien akan memilih kriteria nyeri yang sesuai dengan intensitas nyeri yang mereka rasakan. Sedangkan metode VAS berisi garis horizontal atau vertikal sepanjang 10 cm dengan label pada awal 25 garis tidak nyeri dan pada akhir garis sangat nyeri. Pasien akan memberi tanda pada garis tersebut sesuai tingkat nyeri yang mereka rasakan. Panjangnya jarak dari awal garis sampai tanda yang diberikan oleh pasien merupakan indeks derajat nyeri (Berry dkk, 2009).

Dismenorea dapat dikurangi secara farmakologis dan non farmakologis. Secara nonfarmakologis dapat dilakukan dengan relaksasi, kompres air panas, senam atau olahraga teratur dan distraksi. Sedangkan cara farmakologis dengan obat golongan nonsteroid anti-inflammatory drugs (NSAIDs) diantaranya ada ibu profen, naproxen, diclofenac, hydrocodone dan acetaminophen, ketoprofen, meclofenamate sodium tetapi obat-obat tersebut menyebabkan ketergantungan dan memiliki kontraindikasi yaitu hipersensitifitas, ulkus peptic (Tukak Lambung), perdarahan atau perforasi gastrointestinal, insufisiensi ginjal, dan resiko tinggi perdarahan.

Kompres panas adalah memberikan rasa hangat pada klien dengan menggunakan cairan atau alat yang menimbulkan hangat pada bagian tubuh yang memerlukannya (Kusyati, 2006). Tujuan dari kompres panas ini untuk menurunkan intensitas nyeri dengan manfaat pemberian kompres hangat secara biologis dapat menyebabkan dilatasi pembuluh darah yang

mengakibatkan peningkatan sirkulasi darah. Secara fisiologis respon tubuh terhadap panas yaitu menyebabkan dilatasi pembuluh darah, menurunkan kekentalan darah, menurunkan ketegangan otot, meningkatkan metabolisme jaringan dan meningkatkan permeabilitas kapiler. Respon dari panas inilah yang digunakan untuk keperluan terapi pada berbagai kondisi dan keadaan yang terjadi dalam tubuh.

Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Febriani (2011) yang meneliti tentang efektivitas kompres hangat terhadap penurunan nyeri dismenorea, hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh kompres hangat terhadap penurunan nyeri dismenorea. kemudian penelitian yang sama yang dilakukan oleh voni merdianita (2013), hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh Kompres Hangat Dalam Menurunkan Intensitas Nyeri Dysmenorrhoea. Selain itu, penelitian oleh Cristyne Natalia (2013), dimana hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh Kompres Hangat Dalam Menurunkan Intensitas Nyeri Dysmenorrhoea.

Hasil penelitian menunjukkan sebelum diberikan kompres panas intensitas nyeri responden dengan intensitas nyeri sedang sebanyak 19 responden (61,3%) sesudah dilakukan kompres panas lebih dari 50% responden mengalami penurunan dengan intensitas nyeri ringan sebanyak 20 responden. Sesudah dilakukan uji statistik didapatkan hasil intensitas nyeri sebelum dan sesudah dilakukan kompres panas $\rho=0,000$ karena $\alpha<0,05$ maka H_a diterima dan H_0 ditolak. ini menunjukkan ada pengaruh pemberian kompres panas dalam menurunkan intensitas nyeri dismenorea. Hal ini dibuktikan sebelum diberikan kompres panas paling banyak responden dengan intensitas nyeri sedang dan sesudah diberikan kompres panas intensitas nyeri responden berubah menjadi nyeri ringan. Penurunan intensitas nyeri ini dipengaruhi oleh pemberian kompres panas pada simphisis pubis, kompres panas dilakukan dengan mempergunakan botol air panas yang secara konduksi dimana terjadi pemindahan panas dari botol ke dalam tubuh sehingga akan menyebabkan pelebaran pembuluh darah sirkulasi menjadi lancar dan akan terjadi penurunan ketegangan otot miometrium, sesudah otot miometrium rilek, rasa nyeri yang dirasakan berangsur-angsur berkurang bahkan hilang, sehingga aktifitas yang terganggu sebelumnya akibat nyeri dismenorrea dapat kembali dilanjutkan setelah nyeri berkurang, serta peningkatan kualitas hidup.

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori bahwa kompres hangat merupakan metode memberikan rasa hangat pada klien dengan menggunakan cairan atau alat yang menimbulkan

hangat pada bagian tubuh yang memerlukan. Efek hangat dari kompres dapat menyebabkan vasodilatasi pada pembuluh darah yang nantinya akan meningkatkan aliran darah ke jaringan. Dengan cara ini penyaluran zat asam dan makanan ke sel-sel diperbesar dan pembuangan dari zat-zat diperbaiki yang dapat mengurangi rasa nyeri haid primer yang disebabkan suplai darah ke endometrium kurang (Selfina, 2009).

Penggunaan kompres hangat diharapkan dapat meningkatkan relaksasi otot-otot dan mengurangi nyeri akibat spasme atau kekakuan serta memberikan rasa hangat lokal. Kompres hangat akan menstimulasi serabut besar ($A-\beta$) untuk menghambat rangsangan nyeri sehingga impuls dari serabut kecil tidak dihantarkan ke medulla spinalis melalui dorsal horn yang menyebabkan pintu gerbang tertutup tidak ada sensasi nyeri (Tamsuri, 2009). Sedangkan menurut Prasetyo (2010) apabila impuls seperti kompres hangat yang dibawa oleh serabut besar lebih mendominasi maka gerbang akan menutup, sensasi nyeri tidak dihantarkan ke otak oleh substansia gelatinosa, karenanya tubuh tidak merasakan sensasi nyeri.

Menurut Dahro (2012) Kompres dapat dilakukan dengan menggunakan handuk panas, silika gel yang telah dipanaskan, kantong nasi panas, atau botol yang telah diisi air panas. Dapat juga langsung dengan menggunakan shower air panas langsung pada bahu, perut, atau punggungnya jika dia merasa nyaman. Kompres panas dapat meningkatkan suhu lokal pada kulit sehingga meningkatkan sirkulasi pada jaringan untuk proses metabolisme tubuh. Hal tersebut dapat mengurangi spasme otot dan mengurangi nyeri.

Menurut peneliti kompres panas adalah suatu metode dalam penggunaan suhu panas setempat yang dapat menimbulkan efek fisiologis. Kompres panas dapat digunakan pada pengobatan nyeri dan merelaksasikan otot-otot yang tegang, Kompres panas dilakukan dengan mempergunakan botol air panas secara konduksi dimana terjadi pemindahan panas dari botol ke dalam tubuh sehingga akan menyebabkan pelebaran pembuluh darah dan akan terjadi penurunan ketegangan otot sehingga nyeri haid yang dirasakan akan berkurang atau hilang. Kompres panas memiliki beberapa pengaruh meliputi melebarkan pembuluh darah dan memperbaiki peredaran daerah di dalam jaringan tersebut, pada otot panas memiliki efek menurunkan ketegangan, meningkatkan sel darah putih secara total dan fenomena reaksi peradangan serta adanya dilatasi pembuluh darah yang mengakibatkan peningkatan sirkulasi darah serta peningkatan tekanan kapiler. Tekanan oksigen dan karbondioksida didalam darah akan meningkat sedangkan derajat keasaman darah akan mengalami penurunan.

Penggunaan kompres panas dapat membuat sirkulasi darah lancar, vaskularisasi lancar dan terjadi vasodilatasi yang membuat relaksasi pada otot karena otot mendapat nutrisi berlebih yang dibawa oleh darah sehingga kontraksi otot menurun. Kompres Panas dengan suhu 46-50 C mengakibatkan terjadinya vasodilatasi di daerah simphisis pubis yang bisa membuka aliran darah membuat sirkulasi darah lancar kembali sehingga terjadi relaksasi pada otot mengakibatkan kontraksi otot menurun. Setelah intensitas nyeri berangsur-angsur menurun, respon responden merasa lebih rileks, dapat melaksanakan aktifitas minimal, peningkatan kualitas hidup dan respon psikologis dapat lebih terkontrol sehingga tidak cepat marah.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilaksanakan pada tanggal 28 Desember 2018 s/d 29 Januari 2019 terhadap 31 responden di Universitas Megarezky, Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan kompres panas intensitas nyeri responden dengan intensitas nyeri sedang sebanyak 19 responden (61,3%) sesudah dilakukan kompres panas lebih dari 50% responden mengalami penurunan dengan intensitas nyeri ringan sebanyak 20 responden. Sesudah dilakukan uji statistik didapatkan hasil intensitas nyeri sebelum dan sesudah dilakukan kompres panas $p=0,000$ karena $\alpha < 0,05$ maka H_a diterima dan H_o ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh pemberian kompres panas dalam menurunkan intensitas nyeri dismenorea. Dari uraian di atas, ada beberapa hal yang dapat disimpulkan yaitu Sebelum dilakukan kompres panas terhadap 31 mahasiswa, rata-rata mahasiswa mengalami nyeri sedang, Setelah dilakukan kompres panas terhadap 31 mahasiswa, rata-rata mahasiswa mengalami perubahan rentang nyeri dengan nyeri ringan, Ada pengaruh kompres panas terhadap perubahan nyeri pada mahasiswa di Universitas Megarezky pada Program Studi DIV Kebidanan

UCAPAN TERIMAKASIH

Terima Kasih Kepada Pihak :

1. Yayasan Pendidikan Islam Mega Rezky Makassar Bapak Dr.H.Alimuddin.,SH.,M.H Selaku pembina Yayasan
2. Ibu Hj. Suryani,SH.,M.H Selaku Ketua Yayasan,
3. lembaga penelitian LPPM Universitas Megarezky Ns. Syamsuryana Sabar.,S.Kp.,M.Kep, Yang telah memfasilitasi proses penelitian.
4. kepada pihak Universitas Megarezky yang telah memberika bantuan dana dan dukungan

kepada penulis untuk melakukan penelitian, kami sebagai peneliti mengucapkan banyak terima kasih.

DAFTAR PUSTAKA

- Cakir. 2007 dalam amelia, (2017). Dalam Artikel Pengaruh Pemberian Kunyit asam dalam menurunkan dysmenorhea Ponorogo.
- Febriani, A. (2011). Dalam Artikel Efektivitas Kompres Hangat terhadap Penurunan Nyeri Dismenorea pada Siswi SMP Negeri 2 Kota Bengkulu Tahun 2011. KTI tidak dipublikasikan.
- Kusyati, *Eni. dkk.* (2006). Dalam Artikel *Keterampilan dan Prosedur laboratorium. Jakarta.*
- Laila.N. (2011). Dalam Artikel Buku pintar menstruasi. Buku biru : Yogyakarta
- Lusa Rachmawati. (2010). Dalam Artikel Dysmenorrhea. <http://www.dysmenorrhea.com>
- Leonard Berry dalam Tjoanoto dan Kunto (2013) dalam Artikel Analisis Kualitas Pelayanan.
- Merdianita, Vonny. dkk.* (2013). Dalam Artikel Efektivitas Kompres Hangat Dalam Menurunkan intensitas Nyeri Dysmenorrhoea Pada Mahasiswa STIKES RS Baptis Kediri.
- PPNI. (2012). Dalam Artikel Prosedur perawatan dasar. Direktorat jendral pelayanan mudik Depkes RI : Jakarta
- Prasetyo. S. (2010). Dalam artikel Konsep Dan Proses Keperawatan Nyeri. Graha Ilmu :Yogyakarta
- Sugiyono. (2013). Dalam Artikel Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R & D. Alfa beta : Bandung
- Saryono. (2011) Dalam Artikel Metodologi penelitian kebidanan DIII, DIV, S1 dan S2. Nuha medika : Yogyakarta
- Selfina. (2006). Dalam artikel Penanganan Dismenore. Karya tidak dipublikasikan
- Tamsuri, A. (2009). dalam Artikel *Konsep dan Penatalaksanaan Nyeri*.EGC: Jakarta
- Yu dan Yueh. 2009 dalam Indria, ddk. (2015) Dalam Artikel Ejournal keperawatan hubungan tingkat stress dengan kejadian dismenorhea pada mahasiswi semester VIII Program Studi ilmu keperawatan.Manado, Oktober 20015