

**TERAPI KOMPRES AIR HANGAT SEBAGAI PENCEGAH
DESMINORE PADA REMAJA**

KARYA TULIS ILMIAH



LINDA DEWI PERMANA

NPM : 181560211017

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN (D3)
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MEDISTRA
INDONESIA
BEKASI 2021**

**TERAPI KOMPRES AIR HANGAT SEBAGAI PENCEGAH
DESMINORE PADA REMAJA**

KARYA TULIS ILMIAH

**Karya Tulis Ilmiah ini diajukan untuk memenuhi persyaratan Memperoleh
gelar Ahli Madya Kebidanan**



LINDA DEWI PERMANA

NPM : 181560211017

PROGRAM STUDI KEBIDANAN (D3)

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MEDISTRA
INDONESIA**

BEKASI 2021

HALAMAN PERSETUJUAN

Karya Tulis Ilmiah dengan judul “**TERAPI KOMPRES AIR HANGAT SEBAGAI PENCEGAH DESMINORE PADA REMAJA**” Telah disetujui sebagai Karya Tulis Ilmiah dan dinyatakan memenuhi syarat untuk diseminarkan.

Bekasi, 21 Mei 2021

PENGUJI I

PENGUJI II

Puri Kresna Wati, SST., M.KM

NIDN. 0309049001

Hainun Nisa, SST., M.Kes

NIDN. 0328117802

HALAMAN PENGESAHAN

Karya Tulis Ilmiah dengan judul “**TERAPI KOMPRES AIR HANGAT SEBAGAI PENCEGAH DESMINORE PADA REMAJA**” telah diujikan pada tanggal 19 Mei 2021 dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diterima.

Bekasi, 21 Mei 2021

Penguji I :

Puri Kresna Wati, SST., M.KM
NIDN. 0309049001

Penguji II :

Hainun Nisa, SST., M.Kes
NIDN. 0328117802

Mengetahui :

Kordinator Program Studi Kebidanan (D3)
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Medistra Indonesia

Puri Kresna Wati, SST.,M.KM
NIDN. 03090409001

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Linda Dewi Permana

NPM : 18.156.02.11.017

Program Studi : D III Kebidanan

Judul Proposal KTI : “Terapi Kompres Air Hangat Terhadap Pencegahan Desminore Pada Remaja”

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa KTI yang saya tulis ini benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila di kemudian hari dapat dibuktikan bahwa laporan ini adalah hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Bekasi, 19 Mei 2021

Yang Membuat pernyataan



Linda Dewi Permana

18.156.02.11.017

BIOGRAFI PENULIS

A. Data Pribadi

Nama : Linda Dewi Permana
TTL : Bekasi , 25 Mei 2000
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Kewarganegaraan : Indonesia
Alamat : Jl. Mt Haryono RT 001/ RW 006 No.73 Ds.
Burangkeng Kec.Setu Kab. Bekasi
HP : 085798725513
E-Mail : [Lindapermana25@gmail.com/](mailto:Lindapermana25@gmail.com)
Permanalinda25@gmail.com

B. Pendidikan Formal

.... - : SD Negri Burangkeng 02
.... - : SMP Negri 1 Setu
.... - : SMA Negri 1 Setu
.... - : STIKes Medistra Indonesia

LEMBAR PERSEMBAHAN

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas segala Rahmat dan Karunia -Nya.

Terimakasih telah memberikan kasih, perlindungan, kekuatan, kesabaran , rezeki yang berlimpah serta ridho untukku sehingga Karya Tulis Ilmiah ini dapat selesai tepat pada waktunya.

Ibundaku dan Ayahandaku yang tersayang dan tercinta atas segala do'a , kasih sayang, motivasi, nasihat, airmata, tenaga, kesabaran, tanggung jawab, keiklasan, keridhoan, kerja keras dan segala bentuk pengorbanan yang telah diberikan kepadaku dari dalam kandungan sampai detik ini.

Seluruh Sahabatku, kaka pembimbingku dan adik pembimbingku serta teman-teman yang lain yang tidak dapat disebutkan satu persatu tanpa mengurangi rasa hormat saya, terimakasih atas supportnya selama ini, yang selalau membimbing, mengajari, mengayomi, dan memberikan masukan hinggaku dapat menyelesaikan sebuah Karya Tulis ini.

Seluruh Dosen STIKes Medistra Indonesia atas segala kesabaran dan kerja keras yang telah memberikan ilmu dan bimbingan kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan perkuliahan tepat pada waktunya.

Terimakasih Kepada Teman-teman DIII Kebidanan STIKes Medistra Indonesia.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur Penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, berkat rahmat dan bimbingan Nya Penulis dapat menyelesaikan Proposal Karya Tulis Ilmiah dengan judul **“KOMPRES AIR HANGAT SEBAGAI PENCEGAH DESMINORE PADA REMAJA”** Proposal ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Ahli Madya Kebidanan (Amd.Keb) pada Program Studi DIII Kebidanan STIKes Medistra Indonesia.

Selama Penyusunan Proposal Karya Tulis Ilmiah ini, penulis mendapat bantuan dari berbagai pihak, untuk itu dengan segala hormat dan kerendahan hati menyampaikan penghargaan dan terima kasih kepada :

1. Allah SWT dengan Rahmat-nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Laporan Tugas Akhir ini.
2. Usman Ompusunggu, SE selaku Pembina Yayasan Medistra Indonesia.
3. Saver Mangandar Ompusunggu , SE , selaku Ketua Yayasan Medistra Indonesia.
4. Linda K Telaumbanua , SST.,M.Keb selaku Ketua Yayasan Medistra Indonesia.
5. Nurmah SST., M.Kes selaku Wakil Ketua I Bidang Akademik STIKes Medistra Indonesia
6. Farida Banjarnahor, SH selaku Wakil Ketua II Bidang Administrasi dan Umum STIKes Medistra Indonesia.
7. Hainun Nisa, SST., M.Kes selaku Wakil Ketua III Bidang Kemahasiswaan dan Alumni STIKes Medistra Indonesia.
8. Puri Kresnawati, SST., M.KM selaku Ketua Program Studi DIII Kebidanan STIKes Medistra Indonesia.
9. Farida M Simanjuntak , SST., M.Kes
10. Riyen Sari M,SST.,M.KM selaku Koordinator karya tulis ilmiah
11. Hainun Nisa , SST ., M.Kes , Selaku Pembimbing KTI

12. Puri Kresna Wati , SST ., M.KM , selaku Penguji KTI
13. Seluruh dosen dan Staff STIKes Medistra Indonesia yang tidak bisa disebutkan satu per-satu
14. Kedua orang tuaku dan keluarga besarku (Bapak Aja dan ibu Mimi) yang telah memberikan dukungannya baik moral maupun materil sehingga penulis senantiasa bersemangat dan tidak pernah menyerah dalam mengejar cita-citanya.
15. Terima kasih kepada (Kim Namjoon , Kim Seokjin , Min Yoongi , Jung Hoseok , Park Jimin , Kim Taehyung , Jeon Jungkook, BTS) yang selalu memberi support dan senantiasa menemani saya dalam mengerjakan KTI ini.
16. Terima kasih kepada sahabat saya (Riska,pitri,putri,yuli, Sasi) yang senantiasa membantu saya dalam mengerjakan KTI ini dan selalu mendukung saya.
17. Terima kasih kepada teman saya (Annisa) yang selalu membantu dan memberi support satu sama lain
18. Terimakasih kepada teman seperjuangan pembimbing (Annisa , Nabila dan Yosefa) yang membantu dan selalu support.

Serta semua pihak yang telah membantu penyelesaian penulisan laporan ini. Mohon maaf atas segala kesalahan dan ketidaksopanan yang mungkin telah saya perbuat. Semoga Tuhan Yang Maha Kuasa senantiasa memudahkan setiap langkah-langkah kita menuju kebaikan dan selalu menganugerahkan kasih sayang-Nya untuk kita semua. Amin.

ABSTRAK
KOMPRES AIR HANGAT SEBAGAI PENCEGAH DESMINORE PADA
REMAJA

Linda Dewi Permana, Hainun Nisa, Puri Kresna Wati
Program Studi D3 Kebidanan STIKes Medistra Indonesia

Lindapermana25@gmail.com

Hainunnisa78@gmail.com

purri409@gmail.com

Latar Belakang: Remaja perempuan mengalami menstruasi sebagai tanda bahwa organ reproduksi sudah berfungsi matang. Masalah yang sering dialami wanita pada saat menstruasi adalah rasa nyeri yang hebat . Rasa nyeri saat menstruasi disebut disminore. Bentuk dismenore yang banyak dialami oleh remaja adalah kekakuan atau kram di bagian bawah perut. Upaya penanganan dismenorea dapat dilakukan dengan terapi non farmakologis. Salah satu metode non farmakologis yang dapat digunakan sewaktu-waktu saat muncul adalah dengan kompres hangat. Penggunaan kompres hangat diharapkan dapat meningkatkan relaksasi otot-otot dan mengurangi nyeri akibat spasme atau kekakuan serta memberikan rasa hangat lokal . **Tujuan :** Artikel ini adalah untuk mereview beberapa literature yang berhubungan dengan kompres air hangat sebagai pencegah dismenore pada remaja . **Metode :** Metode yang digunakan adalah metode studi literature . Data yang diperoleh dari jurnal , artikel ilmiah , karya tulis ilmiah , dan naskah publikasi . Data yang relevan dengan topik yang diteliti didapatkan dengan melakukan pencarian pada *Google Scholar* . **Hasil :** Hasil literature review menunjukkan bahwa kompres air hangat mempengaruhi penurunan tingkat nyeri dismenore pada remaja . pengobatan non farmakologi dengan menggunakan kompres air hangat termasuk dalam kategori yang aman , mudah dan cukup efektif dilakukan secara mandiri untuk mengurangi nyeri dismenore pada saat menstruasi . **Kesimpulan :** Kesimpulannya kompres air hangat mempengaruhi penurunan dismenore pada remaja .

Kata Kunci : Remaja Putri , Dismenore , Kompres Air Hangat

ABSTRAC

WARM WATER COMPRESS AS A PREVENTING OF DESMINORE IN ADOLESCENTS

Linda Dewi Permana, Hainun Nisa, Puri Kresna Wati

Program Studi D3 Kebidanan STIKes Medistra Indonesia

Lindapermana25@gmail.com

Hainunnisa78@gmail.com

Background : Adolescent girls experience menstruation as a sign that their reproductive organs have matured. The problem that is often experienced by women during menstruation is severe pain. Pain during menstruation is called dysmenorrhea. The most common form of dysmenorrhea experienced by teenagers is stiffness or cramping in the lower abdomen. Efforts to treat dysmenorrhea can be done with non-pharmacological therapy. One of the non-pharmacological methods that can be used at any time when it appears is with a warm compress. The use of warm compresses is expected to increase muscle relaxation and reduce pain due to spasm or stiffness and provide a local feeling of warmth. **Purpose:** This article is to review some of the literature related to warm water compresses to prevent dysmenorrhea in adolescents. **Method:** The method used is a literature study method. Data obtained from journals , scientific articles , scientific papers , and published manuscripts . Data that is relevant to the topic under study is obtained by doing a search on Google Scholar. **Result:** The results of the literature review show that warm water compresses affect the decrease in the level of dysmenorrhea pain in adolescents. Non-pharmacological treatment using warm water compresses is included in the safe, easy and quite effective category to be carried out independently to reduce dysmenorrhea pain during menstruation. **Conclusion :** In conclusion, warm water compresses affect the reduction of dysmenorrhea in adolescents.

Keyword : Adolescent Girl , Dysmenorrhea , Warm Water Compresses

Daftar Isi

Contents

| | |
|---|------|
| HALAMAN PERSETUJUAN | iii |
| HALAMAN PENGESAHAN | iv |
| SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN | v |
| BIOGRAFI PENULIS | vi |
| LEMBAR PERSEMBAHAN..... | vii |
| KATA PENGANTAR..... | viii |
| ABSTRAK | x |
| <i>ABSTRAC</i> | xi |
| Daftar Table..... | xiv |
| Daftar Skema | xv |
| Daftar gambar | xvi |
| Daftar Lampiran..... | xvii |
| BAB I..... | 1 |
| PENDAHULUAN | 1 |
| A. Latar Belakang | 1 |
| B. RUMUSAN MASALAH..... | 4 |
| C. TUJUAN PENELITIAN..... | 4 |
| D. MANFAAT..... | 5 |
| BAB II..... | 6 |
| TINJAUAN PUSTAKA..... | 6 |
| A. Tinjauan Teori | 6 |
| 1. Masa Remaja | 6 |
| 2. Menstruasi | 9 |
| 3. Dismenore | 12 |
| 4. Kompres Air Hangat..... | 17 |
| 5. <i>Endorphine Massage</i> | 18 |
| c. KERANGKA TEORI | 20 |
| d. KERANGKA KONSEP | 21 |

| | |
|--|----|
| BAB III..... | 22 |
| METODE PENELITIAN | 22 |
| A. Desain Penelitian..... | 22 |
| B. Pengumpulan Data..... | 22 |
| C. Analisa Data..... | 22 |
| 1. Template 1 (sintesis jurnal / artikel / book)..... | 24 |
| 2.Template 2 format matrik sintesis semua jurnal yang direview | 46 |
| 4. Template 3 (Deskripsi topik / isu) | 55 |
| BAB IV | 59 |
| HASIL DAN PEMBAHASAN | 59 |
| A. Hasil | 59 |
| B. Pembahasan | 62 |
| BAB V..... | 66 |
| SIMPULAN DAN SARAN..... | 66 |
| A. Simpulan | 66 |
| B. Saran | 66 |
| Daftar Pustaka..... | 68 |

Daftar Table

| | |
|----------------------------|----|
| Tabel 3.1 Template 1 | 24 |
| Tabel 3.2 Template 2 | 46 |
| Tabel 3.3 Template 3 | 55 |

Daftar Skema

| | |
|--------------------------------|----|
| Bagan 1 Kerangka teori..... | 20 |
| Bagan 2. kerangka konsep | 21 |

Daftar gambar

| | |
|---|----|
| Gambar 1 visual analog scale (VAS) | 15 |
| Gambar 2 numerical rating scale (NRS)..... | 16 |
| Gambar 3 multi face pain score..... | 16 |

Daftar Lampiran

| | |
|---|----|
| Lampiran 1 Lembar Pengajuan Judul KTI | 70 |
| Lampiran 2 Lembar Bimbingan Proposal KTI..... | 71 |
| Lampiran 3 Lembar Permohonan Sidang proposal KTI..... | 72 |
| Lampiran 4 Lembar Berita Acara Sidang Proposal KTI | 74 |
| Lampiran 5 Lembar Absensi Penguji Sidang Proposal KTI | 75 |
| Lampiran 6 Lembar Absen Proposal KTI Mahasiswa..... | 77 |
| Lampiran 7 Lembar Bimbingan KTI | 78 |
| Lampiran 8 Lembar Permohonan Sidang Hasil KTI | 79 |
| Lampiran 9 Lembar Berita Acara Sidang Hasil KTI | 81 |
| Lampiran 10 Lembar Absen Penguji Sidang Hasil KTI..... | 83 |
| Lampiran 11 Lembar Absen Mahasiswa Sidang Hasil KTI..... | 84 |

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja adalah mereka yang berada pada tahap transisi masa anak-anak dan dewasa rentang usia 10-19 tahun (WHO, 2014). Dalam masa ini, remaja perempuan mengalami menstruasi sebagai tanda bahwa organ reproduksi sudah berfungsi matang. Menstruasi adalah perdarahan dari uterus yang terjadi secara periodik dan siklik. Setiap bulan wanita usia subur pasti mengalami menstruasi. Masalah yang sering dialami wanita pada saat menstruasi adalah rasa nyeri yang hebat. Rasa nyeri saat menstruasi disebut dismenore. Dismenore terbagi menjadi dismenore primer dan sekunder. Dismenore primer merupakan nyeri haid yang tidak didasari kondisi patologis, sedangkan dismenore sekunder merupakan nyeri haid yang didasari dengan kondisi patologis seperti ditemukannya endometriosis atau kista ovarium. (Nisa 2014)

Bentuk dismenore yang banyak dialami oleh remaja adalah kekakuan atau kram di bagian bawah perut. Rasanya sangat tidak nyaman sehingga menyebabkan mudah marah, gampang tersinggung, mual, muntah, kenaikan berat badan, perut kembung, punggung terasa nyeri, sakit kepala, timbul jerawat, tegang, lesu, dan depresi. Dismenore sering di klasifikasikan sebagai ringan, sedang, atau berat berdasarkan intensitas relatif nyeri. Nyeri tersebut dapat berdampak pada kemampuan untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Sebagian besar remaja yang mengalami dismenore dapat menimbulkan dampak konflik emosional, ketegangan dan kegelisahan. Akibatnya banyak remaja yang tidak dapat melakukan aktifitas sehari – hari dan tidak

masuk sekolah karena dismenore. (Astuti and Noranita 2016)(Larasati, T. A. and Alatas 2016)

Menurut World Health Organization(WHO) dalam penelitian Sulistyorini (2017), Angka kejadian dismenore cukup tinggi diseluruh dunia. Rata-rata insidensi terjadinya dismenore pada wanita muda antara 16,8 –81%.(Intan Suri and Dona Nofitri 2021) (Silviani, Karaman, and Septiana 2019) .Prevalensi dismenore di dunia sangat besar , perempuan di setiap negara rata – rata mengalami dismenore lebih dari 50 % . .(Andayani 2017). Sementara angka kejadian dismenore pada remaja di Indonesia tidak ditemukan data yang pasti, tetapi dalam penelitian yang dilakukan oleh Nurul Husnul Lail di Indonesia, prevelensi kejadian dismenore di Indoneisa cukup besar,menunjukkan penderita dismenore mencapai 60-70% wanita di indonesia.Angka kejadian dismenore tipe primer di Indonesia adalah 54,89%,sedangkan sisanya 45,11% adalah tipe sekunder. (Lail 2019) . Berdasarkan hasil penelitian angka kejadian dismenore di Jawa Barat sebanyak 54,9%, di Kota Bekasi sebanyak 63,2% remaja mengalami dismenore. (Agustin 2018)

Masih banyak remaja yang menangani dismenorea dengan mengonsumsi obat, minuman kunyit, dan sebagian dari mereka tidak pernah menggunakan apapun untuk mengurangi dismenorea. Upaya penanganan dismenorea dapat dilakukan dengan terapi non farmakologis. Salah satu metode non farmakologis yang dapat digunakan sewaktu-waktu saat muncul adalah dengan kompres hangat. Relaksasi merupakan teknik pengendoran atau pelepasan ketegangan, misalnya: bernafas dalam dan pelan. Selain dapat menurunkan intensitas nyeri, kompres hangat nafas dalam juga dapat meningkatkan ventilasi paru dan meningkatkan oksigen darah. Prinsip yang mendasari penurunan nyeri oleh kompres hangat nafas dalam terletak pada fisiologi sistem saraf otonom yang merupakan bagian dari sistem

saraf perifer yang mempertahankan homeostatis lingkungan internal individu.

Penggunaan kompres hangat diharapkan dapat meningkatkan relaksasi otot-otot dan mengurangi nyeri akibat spasme atau kekakuan serta memberikan rasa hangat lokal. Pada umumnya panas cukup berguna untuk pengobatan. Panas meredakan iskemia dengan menurunkan kontraksi dan meningkatkan sirkulasi. Kompres hangat dapat menyebabkan pelepasan endorfin tubuh sehingga memblokir transmisi stimulasi nyeri. (Hanifah and Kuswantri 2020) (Karlina 2015).

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Umi Narsih,dkk. Tentang “Efektivitas Penanganan Dismenore dengan Kompres Hangat dan Obat Anti Nyeri pada Remaja Putri” membuktikan bahwa sebelum terapi kompres hangat, skala nyeri dismenorea remaja putri berada pada rentang 4–10 yaitu nyeri sedang sampai dengan sangat nyeri, dengan rata-rata skala nyeri 7,3333. Setelah kompres hangat skala nyeri dismenorea yang dialami remaja putri berada pada rentang 0–3 yaitu tidak nyeri sampai dengan nyeri ringan, dengan rata-rata skala nyeri 1,7333. Ini berarti remaja putri mengalami penurunan tingkat nyeri dismenore sebelum dan sesudah erapi kompres hangat sebesar 5,6. (Andayani 2017)

Penelitian yang dilakukan oleh Hawa Mahua,dkk. Tentang “Pengaruh Pemberian Kompres Air Hangat Terhadap Dismenore Pada Remaja Putri Di Smk Penerbangan Angkasa Singosari Malang” menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang significant sesudah diberikan kompres air hangat terhadap penurunan tingkat nyeri dismenore yang ditandai dengan nilai Sig. (2-tailed) 0,001 ($\alpha < 0,05$). Nilai correlation coefisient atau $Z = -3,317$ menunjukkan bahwa kompres air hangat 3,317 kali lebih efektif dalam mengurangi nyeri dismenore pada remaja putri di SMK

Penerbangan Angkasa Singosari Tahun Ajaran 2016-2017 . (Mahua, Mudyatiningsih, and Perwiraningtyas 2018) Berdasarkan hal tersebut peneliti tertarik untuk melakukan studi literature review tentang **“Terapi Kompres Air Hangat Dalam Penanganan Dismenore Pada Remaja.”**

B. RUMUSAN MASALAH

Prevalensi dismenore sangat besar , perempuan di setiap negara rata – rata mengalami dismenore lebih dari 50 % . Sementara angka kejadian dismenore pada remaja di Indonesia tidak ditemukan data yang pasti, tetapi dalam penelitian yang dilakukan oleh Nurul Husnul Lail di Indonesia, prevalensi kejadian dismenore di Indonesia cukup besar, menunjukkan penderita dismenore mencapai 60-70% wanita di Indonesia. Angka kejadian dismenore tipe primer di Indonesia adalah 54,89%, sedangkan sisanya 45,11% adalah tipe sekunder. (Lail 2019) . Berdasarkan hasil penelitian angka kejadian dismenore di Jawa Barat sebanyak 54,9%, di Kota Bekasi sebanyak 63,2% remaja mengalami dismenore. (Agustin 2018) . Meskipun dismenore banyak dialami oleh perempuan yang menstruasi , tetapi banyak yang mengabaikannya tanpa melakukan upaya penanganan yang tepat , banyak cara yang dapat dilakukan untuk mengurangi nyeri tersebut . penanganan dapat dilakukan dengan secara farmakologis dan nonfarmakologis . Salah satu cara non farmakologis yang dapat dilakukan adalah dengan pemberian kompres air hangat . Penggunaan kompres hangat diharapkan dapat meningkatkan relaksasi otot-otot dan mengurangi nyeri akibat spasme atau kekakuan serta memberikan rasa hangat lokal.

Berdasarkan hal tersebut peneliti tertarik untuk melakukan studi literature review tentang **“Terapi Kompres Air Hangat Dalam Penanganan Dismenore Pada Remaja.”**

C. TUJUAN PENELITIAN

1. Tujuan Umum

- a. Menjelaskan penerapan terapi kompres air hangat terhadap desminore pada remaja.
 - b. Menjelaskan manfaat terapi kompres air hangat terhadap desminore pada remaja
2. Tujuan khusus
 - a. Menjelaskan mekanisme cara penerapan terapi kompres air hangat terhadap desminore pada remaja
 - b. Untuk mengetahui kondisi penyembuhan desminore setelah dilakukan penerapan terapi kompres air hangat .

D. MANFAAT

1. Manfaat Akademis

Memberikan referensi atau bahan bacaan baru yang nantinya dapat digunakan dalam mengembangkan ilmu pengetahuan yang dapat dilakukan dalam rangka melakukan penelitian pengembangan ilmu yang terkait .

2. Manfaat Praktis

a. Bagi peneliti

Hasil literature review ini dapat menambah ilmu pengetahuan mengenai terapi kompres air hangat dalam penanganan dismenore pada remaja .

b. Bagi responden

Hasil literature review ini dapat memberikan informasi pada remaja agar mengetahui bahwa kompres air hangat dapat dijadikan terapi untuk meredakan dismenore .

c. Bagi petugas kesehatan

Menambah informasi dan masukan petugas kesehatan dalam memberikan asuhan pada remaja mengenai kompres air hangat dalam penanganan dismenore .

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Teori

1. Masa Remaja

Menurut World Health Organization(WHO), remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-19 tahun. Rentang waktu usia remaja ini biasanya dibedakan atas tiga, yaitu Masa remaja awal, 12 – 15 tahun, Masa remaja pertengahan, 15 – 18 tahun, Masa remaja akhir, 18 – 21 tahun. Tetapi Monks, Knoers, dan Haditono membedakan masa remaja menjadi empat bagian, yaitu masa pra- remaja 10 – 12 tahun, masa remaja awal 12 – 15 tahun, masa remaja pertengahan 15 – 18 tahun, dan masa remaja akhir 18 – 21 tahun .

Masa remaja merupakan masa peralihan antara masa kehidupan anak-anak dan masa kehidupan orang dewasa yang ditandai dengan pertumbuhan dan perkembangan biologis dan psikologis. Secara biologis ditandai dengan tumbuh dan berkembangnya seks primer dan seks sekunder sedangkan secara psikologis ditandai dengan sikap dan perasaan, keinginan dan emosi yang labil atau tidak menentu. Menurut Desmita (2011) masa remaja ditandai dengan sejumlah karakteristik penting yang meliputi pencapaian hubungan yang matang dengan teman sebaya, dapat menerima dan belajar peran sosial sebagai pria atau wanita dewasa yang dijunjung tinggi oleh masyarakat, menerima keadaan fisik dan mampu menggunakannya secara efektif, mencapai kemandirian emosional dari orang tua dan orang dewasa lainnya, memilih dan mempersiapkan karier dimasa depan sesuai dengan minat dan kemampuannya, mengembangkan sikap positif terhadap pernikahan hidup berkeluarga dan memiliki anak, mengembangkan keterampilan intelektual dan konsep-konsep yang diperlukan sebagai warga negara, mencapai tingkah laku yang bertanggung jawab secara sosial dan memperoleh seperangkat nilai dan sistem etika sebagai pedoman dalam bertingkah laku.

Masa peralihan perkembangan dan pertumbuhan yang dihadapi oleh remaja akibat berbagai perubahan fisik, sosial, emosional yang semuanya itu akan menimbulkan rasa cemas dan ketidaknyamanan. Akibatnya masa ini disebut juga sebagai masa yang penuh dengan badai dan tekanan, karena remaja harus belajar beradaptasi dan menerima semua perubahan yang sering kali menyebabkan per- golakan emosi didalamnya. Menurut Ginanjar (2005) apabila aktivitas yang dijalani remaja bersama-

sama teman sebayanya tidak memadai untuk memenuhi tuntutan gejolak energinya, maka remaja sering kali meluapkan kelebihan energinya kearah yang negatif. Hal ini dapat terjadi karena lingkungan seringkali tidak sesuai dengan keinginan atau harapan batin, sehingga seseorang akan merasa kecewa akibat ketidakseimbangan antara harapan dan kenyataan.

Remaja didefinisikan sebagai masa peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa. Istilah ini menunjuk masa dari awal pubertas sampai tercapainya kematangan, biasanya mulai dari usia 14 tahun pada pria dan 12 tahun pada wanita. Batasan remaja dalam hal ini adalah usia 10–19 tahun menurut klasifikasi World Health Organization (WHO). (Andayani 2017)

Pada usia remaja terjadi perubahan hormon, fisik, dan psikis yang berlangsung secara berangsur-angsur. Tahapan perkembangan remaja (adolescent) dibagi dalam 3 tahap yaitu early (awal), middle (madya), dan late (akhir). Masing-masing tahapan memiliki karakteristik dan tugas-tugas perkembangan yang harus dilalui oleh setiap individu agar perkembangan fisik dan psikis tumbuh dan berkembang secara matang, jika tugas perkembangan tidak dilewati dengan baik maka akan terjadi hambatan dan kegagalan dalam menjalani fase kehidupan selanjutnya yakni fase dewasa. Kematangan fisik dan psikis remaja sangat dipengaruhi oleh lingkungan keluarga yang sehat dan lingkungan masyarakat yang mendukung tumbuh kembang remaja ke arah yang positif.

a. Perkembangan remaja dan ciri – cirinya

Berdasarkan sifat atau ciri perkembangan remaja, Pinem (2009) membagi masa remaja menjadi tiga tahap, yaitu:

- 1) Masa remaja awal (10–12 tahun), dengan ciri khas antara lain merasa ingin bebas, ingin lebih dekat dengan teman sebaya, mulai berpikir abstrak dan lebih banyak memperhatikan keadaan tubuhnya.
- 2) Masa remaja tengah (13–15 tahun), dengan ciri khas antara lain mencari identitas diri, timbul keinginan untuk berkencan, berkhayal tentang aktivitas seksual, dan mempunyai rasa cinta yang mendalam.
- 3) Masa remaja akhir (16–19 tahun), dengan ciri khas antara lain mampu berpikir abstrak, lebih selektif dalam mencari teman sebaya, mempunyai citra jasmani dirinya, dapat mewujudkan rasa cinta, dan pengungkapan kebebasan diri.

b. Karakteristik Masa Remaja

Sebagaimana halnya dengan semua periode yang penting selama rentang kehidupan, masa

remaja mempunyai karakteristik atau ciri-ciri tertentu yang membedakannya dengan periode sebelum dan sesudahnya. Ciri-ciri tersebut secara singkat dikemukakan oleh Hurlock (1997) sebagai berikut :

1) Masa Remaja sebagai Masa Peralihan Suatu

Perubahan fisik yang terjadi selama tahun awal masa remaja mempengaruhi tingkat perilaku individu. Dalam setiap periode peralihan, status individu tidak jelas dan terdapat keraguan akan peran yang harus dilakukan. Pada masa ini, remaja bukan lagi seorang anak dan juga bukan orang dewasa. Dalam situasi seperti pada masa ini akan memberi keuntungan bagi remaja, karena status memberi waktu padanya untuk mencoba gaya hidup yang berbeda dan menentukan pola perilaku, nilai dan sifat yang paling sesuai bagi dirinya.

2) Masa Remaja sebagai Masa Perubahan

Tingkat perubahan dalam sikap dan perilaku selama masa remaja sejajar dengan tingkat perubahan fisik. Selama awal masa remaja, ketika perubahan fisik terjadi dengan pesat, perubahan perilaku dan sikap juga berlangsung dengan pesat. Ada empat perubahan yang sama yang hampir bersifat universal, yakni: *pertama*, meningginya emosi, yang intensitasnya bergantung pada tingkat perubahan fisik dan psikologi yang terjadi. Perubahan informasinya biasanya berlangsung lebih cepat selama awal masa remaja, maka meningginya emosi lebih menonjol pada masa awal periode akhir masa remaja, *Kedua*, perubahan tubuh, minat dan peran yang diharapkan oleh kelompok sosial untuk diperankan, menimbulkan masalah baru. *Ketiga*, dengan berubahnya minat dan pola perilaku, maka nilai-nilai juga berubah. Sesuatu yang pada masa kanak-kanak dianggap penting, sekarang setelah hampir dewasa tidak penting lagi. *Keempat*, sebagian besar remaja bersifat ambivalen terhadap setiap perubahan. mereka menginginkan dan menuntut kebebasan, tetap mereka sering takut bertanggung jawab akan akibatnya dan meragukan kemampuan mereka untuk dapat mengatasi tanggung jawab tersebut.

3) Masa Remaja sebagai Masa yang Tidak Realistis Remaja

Remaja cenderung memandang kehidupan sesuai dengan keinginannya. Remaja melihat dirinya sendiri dan orang lain sebagaimana yang ia inginkan dan bukan sebagaimana adanya,

terutama dalam hal cita-cita. Cita-cita yang tidak realistis bukan hanya bagi dirinya sendiri tetapi juga berlaku untuk keluarga dan teman-temannya, yang menyebabkan meningginya emosi sebagai ciri awal masa remaja. Semakin tidak realistis cita-citanya menjadi marah. Remaja akan sakit hati dan kecewa apabila orang lain mengecewakannya, atau apabila tujuan yang ditetapkan tidak tercapai. Dengan bertambahnya pengalaman pribadi dan pengalaman sosial, dan meningkatnya kemampuan untuk berpikir rasional, remaja yang lebih besar memandang diri sendiri, keluarga, teman-teman dan kehidupan pada umumnya secara realistis.

4) Masa Remaja sebagai Ambang Masa Dewasa

Dengan semakin mendekatnya usia kematangan yang sah, para remaja menjadi gelisah untuk meninggalkan stereotip belasan tahun, untuk memberikan kesan bahwa mereka sudah hampir dewasa. Namun berpakaian dan berperilaku seperti orang dewasa ternyata belum cukup. Oleh karena itu, remaja mulai memusatkan diri pada perilaku yang dihubungkan dengan status dewasa, yaitu merokok, minum-minuman keras, mengkonsumsi narkoba, dan melakukan perbuatan seks. Remaja menganggap bahwa perilaku tersebut akan memberikan citra sesuai yang mereka inginkan. (Jannah 2017)

2. Menstruasi

Menstruasi merupakan salah satu tanda remaja putri mengalami pubertas. Menstruasi merupakan suatu tanda mulai matangnya organ reproduksi pada remaja. Ovulasi dan menstruasi regular mulai terjadi pada usia antara 6-14 bulan setelah menarche.

Menstruasi merupakan perdarahan akibat dari luruhnya dinding sebelah dalam rahim (endometrium) . Lapisan endometrium dipersiapkan untuk menerima implantasi embrio . Jika tidak terjadi implantasi embrio lapisan ini akan luruh . Perdarahan ini terjadi secara periodik , jarak waktu antar menstruasi dikenal dengan satu siklus menstruasi .

Selama siklus menstruasi, jumlah hormon estrogen dan progesterone yang dihasilkan oleh ovarium berubah. Bagian pertama siklus menstruasi yang dihasilkan oleh ovarium adalah sebagian estrogen. Estrogen ini yang akan menyebabkan tumbuhnya lapisan darah dan jaringan yang tebal diseperti endometrium. Di pertengahan siklus, ovarium melepas sebuah sel telur yang dinamakan ovulasi. Bagian kedua siklus menstruasi, yaitu antara pertengahan sampai datang menstruasi berikutnya, tubuh wanita menghasilkan hormon progesteron yang menyiapkan uterus untuk kehamilan.

a. Hormon yang Mengatur siklus menstruasi

Menstruasi merupakan hasil kerja sama yang sangat rapi dan baku dari hypothalamus-pituitary-ovarian endocrine axis. Hipotalamus memacu kelenjar hipofisis dengan mensekresi gonadotropin-releasing hormone (GnRH) suatu deka-peptide yang disekresi secara pulsatif oleh hipotalamus. Pulsasi sekitar 90 menit, mensekresi GnRH melalui pembuluh darah kecil di sistem portal kelenjar hipofisis anterior, gonadotropin hipofisis memacu sintesis dan pelepasan follicle-stimulating hormone (FSH) dan luteinizing-hormone (LH).¹² FSH adalah hormon glikoprotein yang memacu pematangan folikel selama fase folikuler dari siklus.

FSH juga membantu LH memacu sekresi hormon steroid, terutama estrogen oleh sel granulosa dari folikel matang. LH berperan dalam steroidogenesis dalam folikel dan penting dalam ovulasi yang tergantung pada mid-cycle surge dari LH. Aktivitas siklik dalam ovarium atau siklus ovarium dipertahankan oleh mekanisme umpan balik yang bekerja antara ovarium, hipotalamus, dan hipofisis.

b. Siklus endometrium

Menstruasi adalah pengeluaran darah secara periodik, cairan jaringan, dan debris sel-sel endometrium dari uterus dalam jumlah yang bervariasi. Biasanya menstruasi terjadi selang waktu 22-35 hari dan pengeluaran darah menstruasi berlangsung 1-8 hari.

c. Fase proliferasif

Pada fase proliferasif terjadi proses perbaikan regeneratif, setelah endometrium mengelupas sewaktu menstruasi. Permukaan endometrium dibentuk kembali dengan metaplasia sel-sel stroma dan pertumbuhan keluar sel-sel epitel kelenjar endometrium dan dalam tiga hari setelah menstruasi berhenti, perbaikan seluruh endometrium sudah selesai. Pada fase proliferasif dini, endometrium tipis, kelenjarnya sedikit, sempit, lurus, dan dilapisi sel kuboid, dan stromanya padat. Fase regeneratif dini berlangsung dari hari ke tiga siklus menstruasi hingga hari ke tujuh, ketika proliferasi semakin cepat. Kelenjar-kelenjar epitel bertambah besar dan tumbuh ke bawah tegak lurus terhadap permukaan. Sel-selnya menjadi kolumnar dengan nukleus di basal sel-sel stroma berproliferasi, tetap padat dan berbentuk kumparan. Pembelahan sel terjadi pada kelenjar dan stroma. Pada saat menembus endometrium basal, masing-masing arteri berjalan lurus, tetapi pada lapisan superfisial dan media arteri berubah menjadi spiral.

d. Fase Luteal

Pada fase luteal, jika terjadi ovulasi maka endometrium akan mengalami perubahan yang nyata, kecuali pada awal dan akhir masa reproduksi. Perubahan ini mulai pada 2 hari terakhir fase proliferasi, tetapi meningkat secara signifikan setelah ovulasi. Vakuol-vakuol sekretorik yang kaya glikogen tampak di dalam sel-sel yang melapisi kelenjar endometrium. Pada mulanya vakuol-vakuol tersebut terdapat di bagian basal dan menggeser inti sel ke arah superfisial. Jumlahnya cepat meningkat dan kelenjar menjadi berkelok-kelok. Pada hari ke enam setelah ovulasi, fase sekresi mencapai puncak. Vakuol-vakuol telah melewati nukleus. Beberapa di antaranya telah mengeluarkan mukus ke dalam rongga kelenjar. Arteri spiral bertambah panjang dengan meluruskan gulungan. Apabila tidak ada kehamilan, sekresi estrogen dan progesteron menurun karena korpus luteum menjadi tua. Penuaan ini menyebabkan peningkatan asam arakidonat dan endoperoksidase bebas di dalam endometrium. Enzim-enzim ini menginduksi lisosom sel stroma untuk mensintesis dan mensekresi prostaglandin ($\text{PGF}_2\alpha$ dan PGE_2) dan prostasiklin. $\text{PGF}_2\alpha$ merupakan suatu vasokonstriktor yang kuat dan menyebabkan kontraksi uterus, PGE_2 menyebabkan kontraksi uterus dan vasodilatasi, sedangkan prostasiklin adalah suatu vasodilator, yang menyebabkan relaksasi otot dan menghambat agregasi trombosit.

Perbandingan $\text{PGF}_2\alpha$ dengan kedua prostaglandin meningkat selama menstruasi. Perubahan ini mengurangi aliran darah melalui kapiler endometrium dan menyebabkan pergeseran cairan dari jaringan endometrium ke kapiler, sehingga mengurangi ketebalan endometrium. Hal ini tersebut menyebabkan bertambahnya kelokan arteri spiral bersamaan dengan terus berkurangnya aliran darah. Daerah endometrium yang disuplai oleh arteri spiral menjadi hipoksik, sehingga terjadi nekrosis iskemik. Daerah nekrotik dari endometrium mengelupas ke dalam rongga uterus disertai dengan darah dan cairan jaringan, sehingga menstruasi terjadi.

e. Fase Menstruasi

Pada fase menstruasi lapisan endometrium superfisial dan media dilepaskan, tetapi lapisan basal profunda endometrium dipertahankan. Endometrium yang lepas bersama dengan cairan jaringan dan darah membentuk koagulum di dalam uterus. Koagulum ini segera dicairkan oleh fibrinolisin dan cairan, yang tidak berkoagulasi yang dikeluarkan melalui serviks dengan kontraksi uterus. Jika jumlah darah yang

dikeluarkan pada proses ini sangat banyak mungkin fibrinolisin tidak mencukupi sehingga wanita ini mengeluarkan bekuan darah dari serviks.

f. Gangguan Menstruasi

Gangguan siklus haid disebabkan oleh ketidak seimbangan FSH atau LH sehingga kadar estrogen dan progesteron tidak normal . biasanya gangguan menstruasi yang sering terjadi adalah siklus menstruasi tidak teratur , dan perdarahan yang lama atau abnormal , efek yang ditimbulkan berupa nyeri perut , pusing mual atau muntah .

3. Dismenore

Dismenore didefinisikan sebagai nyeri pada saat haid. Istilah dismenore (dysmenorrhea) berasal dari kata dalam bahasa Yunani kuno (Greek) kata tersebut berasal dari dys yang berarti sulit, nyeri, abnormal; meno yang berarti bulan; dan rhea yang berarti aliran atau arus. Secara singkat dismenore dapat didefinisikan sebagai aliran menstruasi yang sulit atau menstruasi yang mengalami nyeri. (Haerani et al. 2020) Dismenore dibagi menjadi dua yaitu :

1) Dismenore Primer

Merupakan nyeri menstruasi yang diasosiasikan dengan siklus ovulasi dan merupakan hasil dari kontraksi miometrium tanpa teridentifikasinya kelainan patologik. Dismenorea primer umumnya terjadi 12-24 bulan setelah menarke, ketika siklus ovulasi sudah terbentuk.

2) Dismenore Sekunder

Merujuk pada nyeri saat menstruasi yang diasosiasikan dengan kelainan pelvis, seperti endometriosis, adenomiosis, mioma uterina dan lainnya. Oleh karena itu, dismenorea sekunder umumnya berhubungan dengan gejala ginekologik lain seperti disuria, dispareunia, perdarahan abnormal atau infertilitas

a. Faktor yang mempengaruhi dismenore

Faktor-faktor penyebab dismenore dapat dilihat dari faktor usia menarke kurang dari 12 tahun. Wanita dengan usia menarke dibawah 12 tahun atau menarke dini memiliki 23% lebih tinggi kesempatan terjadi dismenore dibandingkan dengan wanita dengan menarke pada usia 12-14 tahun. Hubungan antara menarke dini dengan pola hormonal dari siklus menstruasi merupakan faktor risiko penting terjadinya dismenore primer. Pada faktor indeks massa tubuh pada remaja yang gemuk, faktor adanya riwayat keluarga yang mengalami dismenore, faktor siklus menstruasi ovulatorik (teratur) dan faktor kadar Malondialdehyde < 2,14 $\mu\text{mol/ml}$. Faktor kejiwaan, yaitu apabila seorang wanita tidak

mendapat pengetahuan menyeluruh tentang haid atau menstruasi dapat mengakibatkan adanya dismenore. Faktor hormonal, yaitu meningkatnya hormon progesteron. Serta faktor resiko seperti stress dapat menyebabkan nyeri haid. (Pangesti, Lestari, and Riyanto 2018) (Nida and Sari 2016)

b. Tanda dan Gejala Disminore

Disminore merupakan suatu gejala yang paling sering menyebabkan wanita pergi ke dokter untuk konsultasi dan pengobatan. Karena gangguan ini sifatnya subjektif, berat atau intensitasnya sukar dinilai. Walaupun frekuensi dismenore cukup tinggi dan lama dikenal, namun sampai sekarang patogenesisnya belum dapat dipecahkan dan memuaskan. Oleh karena itu hampir semua wanita mengalami rasa tidak enak di perut bagian bawah sebelum dan selama haid dan sering kali rasa mual, muntah, sakit kepala, diare, dan iritabilitas sehingga memaksa penderita untuk istirahat dan meninggalkan pekerjaan atau aktivitas sehari-hari. (Andayani 2017)

c. Pathogenesis

Disminore biasanya dimulai pada masa remaja setelah pembentukan siklus ovulasi. Selama fase luteal dan aliran menstruasi berikutnya. Pada fase menstruasi merupakan fase yang paling jelas karena ditandai oleh pengeluaran darah dari vagina. Hari pertama haid dianggap sebagai awal siklus baru. Fase ini bersamaan dengan berakhirnya fase luteal ovarium dan permulaan fase folikel. Sewaktu korpus luteum berdegenerasi karena tidak terjadi pembuahan dan implantasi ovum dikeluarkan dari siklus sebelumnya, kadar estrogen dan progesteron menurun. Akibatnya lapisan endometrium yang kaya akan nutrisi dan pembuluh darah tidak lagi ada yang mendukung secara hormonal. Penurunan kadar hormon ovarium merangsang pengeluaran prostaglandin $F2\alpha$ ($PGF2\alpha$). Pelepasan $PGF2\alpha$ yang berlebihan meningkatkan kontraksi uterus dan menyebabkan vasospasme arteriol uterus, sehingga mengakibatkan iskemia dan kram pada abdomen bawah. Respons sistemik terhadap $PGF2\alpha$ meliputi nyeri punggung, kelemahan, pengeluaran keringat, gejala saluran cerna (anoreksi, mual, muntah, dan diare) dan gejala sistem saraf pusat seperti pusing, nyeri kepala, dan konsentrasi buruk. Hal ini didukung dengan prostaglandin konsentrasi tinggi $PGF2\alpha$ yang ditemukan pada wanita dismenore. Vasopresin juga dapat berperan dengan meningkatkan kontraksi uterus dan menyebabkan nyeri iskemik. Peningkatan kadar vasopresin telah dilaporkan pada wanita dengan dismenore. Kontraksi rahim bisa berlangsung beberapa menit dan terkadang menghasilkan tekanan uterus 50 sampai 80 mmHg bahkan

hingga 180 mmHg setiap tiga sampai 10 menit dan berlangsung selama 15 sampai 30 detik.(Yunianingrum 2018)

d. Derajat Dismenore

Dismenore sering di klasifikasikan sebagai ringan, sedang, atau berat berdasarkan intensitas relatif nyeri. Nyeri tersebut dapat berdampak pada kemampuan untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Intensitas nyeri menurut Multidimensional Scoring of Andersch and Milsom mengklasifikasikan nyeri dismenore sebagai berikut.

- 1) Dismenore ringan didefinisikan sebagai nyeri haid tanpa adanya pembatasan aktifitas, tidak diperlukan penggunaan analgetik dan tidak ada keluhan sistemik.
- 2) Dismenore sedang didefinisikan sebagai nyeri haid yang memengaruhi aktifitas sehari-hari, dengan kebutuhan analgetik untuk menghilangkan rasa sakit dan terdapat beberapa keluhan sistemik.
- 3) Dismenore berat didefinisikan sebagai nyeri haid dengan keterbatasan parah pada aktifitas sehari-hari, respon analgetik untuk menghilangkan rasa sakit minimal, dan adanya keluhan sistemik seperti muntah, pingsan dan lain sebagainya.

Ketika seorang petugas kesehatan mengidentifikasi nyeri haid, sebuah usaha harus dilakukan untuk membedakan antara dismenore primer dan sekunder.

- 1) Riwayat menstruasi harus mencakup usia menarche, panjang dan keteraturan siklus, jumlah perdarahan, dan lamanya waktu berlalu antara menarche dan awal dismenore. Dismenore yang terjadi dengan menarche dapat mengindikasikan anomali mullereri.
- 2) Rasa sakit harus didefinisikan secara jelas dalam hal lokasi, gejala yang terkait, dan kronologi timbulnya nyeri dalam kaitannya dengan perdarahan menstruasi. tingkat keparahan dan durasi gejala, perkembangan dari waktu ke waktu. Gejala gastrointestinal atau saluran kencing yang signifikan atau adanya nyeri pelvis yang tidak terkait dengan siklus menstruasi dapat menyebabkan penyebab non-ginekologis nyeri panggul. Beberapa penelitian observasional mengenai riwayat sosial telah menemukan hubungan antara merokok, olahraga dengan dismenore.
- 3) Aktivitas seksual, dispareunia, dan kontrasepsi. Remaja mungkin menggunakan dismenore sebagai alasan untuk

mendapatkan kontrasepsi. Riwayat obstetrik dan ginekologis sebelumnya, khususnya infeksi menular seksual, infeksi pelvis, infertilitas, kekerasan seksual, dan operasi panggul.

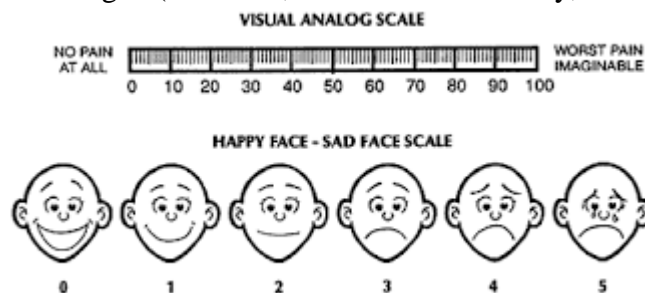
- 4) Jenis terapi yang dicoba di masa lalu. Pasien harus ditanya karena banyak pasien tidak menggunakan obat dalam dosis yang cukup, sangat penting untuk menanyakan tentang cara pengobatan digunakan.
- 5) Usia responden mempengaruhi siklus menstruasi. Menstruasi yang terjadi pada usia remaja awal (early adolescent) memang cenderung tidak teratur (irregular), namun seiring bertambahnya usia menstruasi akan menjadi teratur.

e. Skala Nyeri Desminore

Intensitas nyeri (skala nyeri) adalah gambaran tentang seberapa parah nyeri dirasakan individu. Pengukuran intensitas nyeri sangat subjektif dan individual dan kemungkinan nyeri dalam intensitas yang sama dirasakan sangat berbeda oleh dua orang berbeda (Tamsuri, 2007). Ada beberapa alat ukur untuk menilai skala nyeri, antara lain:

1) *Visual Analog Scale (VAS)*

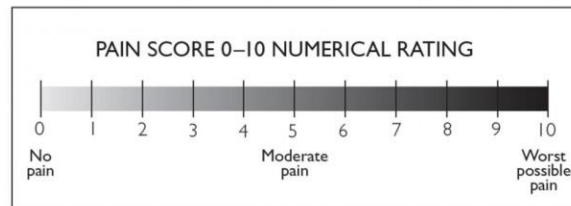
VAS adalah alat ukur berupa garis lurus yang digunakan untuk memeriksa intensitas nyeri dan secara khusus meliputi 10-15 cm garis, dengan setiap ujungnya ditandai dengan level intensitas nyeri (ujung kiri diberi tanda “no pain” dan ujung kanan diberi tanda “bad pain” (nyeri hebat)). Skala ini memberi klien kebebasan penuh untuk mengidentifikasi keparahan nyeri. VAS dapat merupakan pengukur keparahan nyeri yang lebih sensitif karena klien dapat mengidentifikasi setiap titik pada rangkaian daripada dipaksa memilih satu kata atau satu angka (McGuire, dalam Potter & Perry, 2005).



Gambar 1 visual analog scale (VAS)

2) *Numerical Rating Scale (NRS)*

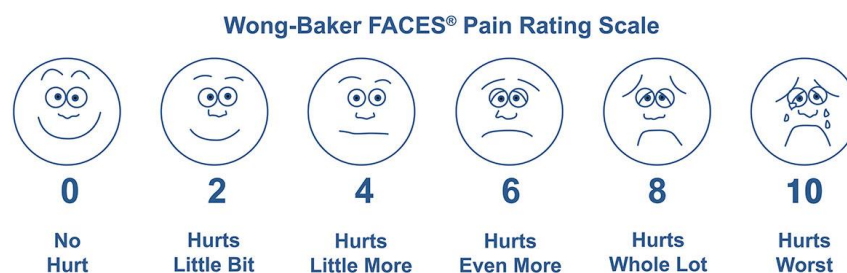
NRS adalah suatu alat ukur yang meminta pasien untuk menilai rasa nyerinya sesuai dengan level intensitas nyerinya pada skala numeral dari 0–10. Angka 0 berarti tidak nyeri; angka 1, 2, dan 3 berarti nyeri ringan; angka 4, 5, 6, dan 7 berarti nyeri sedang; angka 8, 9, dan 10 berarti sangat nyeri. NRS lebih digunakan sebagai alat pendeskripsi kata. Skala paling efektif digunakan saat mengkaji intensitas nyeri sebelum dan setelah intervensi terapeutik (Potter & Perry, 2005).



Gambar 2 numerical rating scale (NRS)

3) Multi Face Pain Score

Terdiri dari 6 gambar skala wajah kartun yang bertingkat dari wajah yang tersenyum untuk “tidak ada nyeri” sampai wajah yang berlinang air mata untuk “nyeri paling buruk”. Kelebihan dari skala wajah ini yaitu anak dapat menunjukkan sendiri rasa nyeri yang dialaminya sesuai dengan gambar yang telah ada dan membuat usaha mendeskripsikan nyeri menjadi lebih sederhana (Wong & Baker, dalam Potter & Perry, 2005).



Gambar 3 multi face pain score

f. Penatalaksanaan

Berikut beberapa penatalaksanaan terapi farmakologis dan terapi nonfarmakologis untuk mengatasi dismenore :

1) Stimulasi kutaneus

Stimulasi kutaneus adalah stimulasi kulit yang digunakan untuk

menghilangkan nyeri, salah satunya adalah kompres air hangat. Pemberian kompres air hangat dapat membantu merileksasikan otot – otot dan sistem saraf, dapat juga dilakukan untuk menurunkan nyeri. Respon fisiologis yang ditimbulkan dari teknik ini adalah vasodilatasi atau pelebaran pembuluh darah kebagian tubuh yang sakit dan mampu menurunkan viskositas yang dapat mengurangi ketegangan otot, dengan respon tersebut dapat meningkatkan relaksasi otot dan menurunkan nyeri.

2) Olahraga atau menghindari konsumsi teh dan kopi

Olahraga cukup dan teratur seperti jogging, lari dan senam serta menyediakan waktu yang cukup untuk beristirahat atau tidur. Olahraga yang cukup dan teratur dapat meningkatkan kadar hormone endorfin yang berperan sebagai natural pain killer. Selain itu, kandungan kafein dalam kopi dan teh dapat meningkatkan produksi prostaglandin yang mengakibatkan nyeri pada perut.

3) Pengobatan herbal / tradisional

Penelitian menyebutkan pemberian jamu kunir asam dapat mengurangi rasa nyeri yang diakibatkan oleh dismenore. Jamu kunir asam mengandung simplisia yang berkhasiat sebagai anti nyeri, anti radang, anti kejang otot. Simplisia dapat diperoleh pada bumbu dapur seperti kunyit, buah asam, dan kayu manis.

4) Teknik Relaksasi

Kondisi rileks dapat membuat produksi hormon adrenalin berhenti sehingga otot – otot tubuh tidak dalam kondisi tegang sehingga tidak memerlukan banyak oksigen, energi, dan denyut jantung lebih lambat. Teknik relaksasi dapat dilakukan dengan cara mendengarkan musik, yoga, hipnoterapi, dan aromaterapi. Respon bau yang dihasilkan dari aromaterapi akan merangsang kerja sel neurokimia otak. Oleh karena itu, bau yang menyenangkan akan menstimulasi thalamus untuk mengeluarkan enfekalin yang berfungsi sebagai penghilang rasa sakit alami dan meghasilkan perasaan tenang.

4. Kompres Air Hangat

a. Pengertian Kompres

Kompres hangat adalah tindakan yang dilakukan dengan memberikan cairan hangat untuk memenuhi kebutuhan rasa nyaman, mengurangi atau membebaskan nyeri, mengurangi atau mencegah terjadinya spasme otot, dan memberikan rasa hangat, dan tujuannya untuk

memperlancar sirkulasi darah, dan mengurangi rasa sakit atau nyeri (Uliyah & Hidayah 2008, dalam jurnal Fajriyah dan Winarsih, 2013).

Kompres hangat merupakan metode pemeliharaan suhu tubuh dengan menggunakan cairan atau alat yang dapat menimbulkan hangat atau dingin pada bagian tubuh yang memperlancar sirkulasi darah, dan mengurangi rasa sakit atau nyeri.

Penggunaan kompres hangat untuk area yang tegang dan nyeri dapat meredakan nyeri tegang dan nyeri dapat meredakan nyeri dengan mengurangi spasme otot yang disebabkan oleh iskemia, yang merangsang nyeri dan menyebabkan vasodilatasi dan peningkatan aliran darah ke area tersebut. (Fahlufi 2019)

b. Manfaat Kompres Air Hangat

Penggunaan kompres hangat diharapkan dapat meningkatkan relaksasi otot-otot dan mengurangi nyeri akibat spasme atau kekakuan serta memberikan rasa hangat lokal. Pada umumnya panas cukup berguna untuk pengobatan. Panas meredakan iskemia dengan menurunkan kontraksi dan meningkatkan sirkulasi. Kompres hangat dapat menyebabkan pelepasan endorfin tubuh sehingga memblok transmisi stimulasi nyeri. (Hanifah and Kuswantri 2020)

c. Cara pemberian Kompres Hangat

1) Persiapkan alat dan bahan

- a) Hot water bag (buli-buli) atau kain yang dapat menyerap air.
- b) Air hangat dengan suhu 38 °C sampai 40 °C
- c) Thermometer air.
- d) Baskom dan handuk kering

2) Tahap kerja

- a) Cuci tangan
- b) Masukkan air ke dalam botol atau masukan kain, lalu diperas
- c) Tempatkan botol atau kain didaerah yang terasa nyeri dan berikan
- d) Angkat botol atau kain setelah 15 menit, dan lakukan kompres ulang jika nyeri belum teratasi
- e) Kaji perubahan yang terjadi selama kompres dilakukan.

5. *Endorphine Massage*

a. Pengertian *Endorphine massage*

Endorphine berasal dari kata endogenous dan morphine,

molekul protein yang diproduksi sel-sel dari sistem saraf dan beberapa bagian tubuh ini bekerja bersama dengan reseptor sedatif yang berguna untuk mengurangi stress dan menghilangkan rasa sakit. Reseptor analgesik ini diproduksi di spinal cord (simpul saraf tulang belakang hingga tulang ekor) dan ujung saraf.

Massage merupakan salah satu cara untuk menghilangkan rasa lelah pada tubuh, memperbaiki sirkulasi darah, merangsang tubuh untuk mengeluarkan racun, serta meningkatkan kesehatan pikiran. Teknik massage membantu pasien merasa lebih segar, rileks, dan nyaman

Endorphine massage merupakan sebuah terapi sentuhan atau pijatan ringan yang merangsang tubuh melepaskan senyawa endorphine. Endorphine massage ini sangat bermanfaat karena dapat memberikan kenyamanan, rasa rileks dan juga ketenangan sehingga nyeri dapat berkurang. (Isnaeni, Ana Pertiwi, And Iriantom 2019)

b. Manfaat *Endorphine Massage*

Endorfin dikenal sebagai zat yang banyak manfaatnya. Beberapa diantaranya adalah mengatur produksi hormon pertumbuhan dan seks, mengendalikan rasa nyeri serta sakit yang menetap, mengendalikan perasaan stress, serta meningkatkan sistem kekebalan tubuh. Munculnya endorfin dalam tubuh bisa dipicu melalui berbagai kegiatan, seperti pernafasan yang dalam dan relaksasi, serta meditasi. Karena diproduksi oleh tubuh manusia sendiri, endorfin dianggap zat penghilang rasa sakit terbaik. (SIAHAAN 2017)

c. Teknik melakukan *Endorphine Massage*

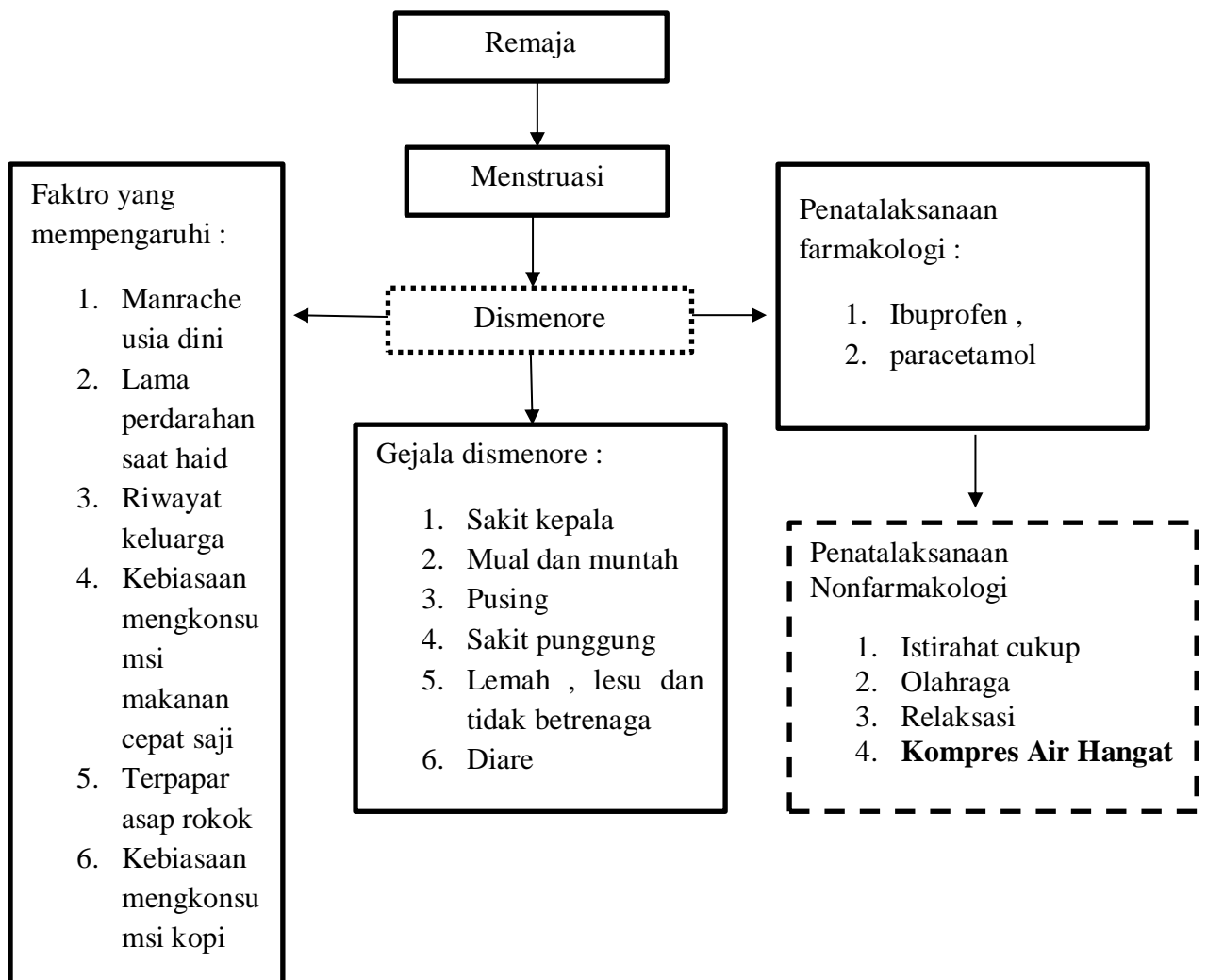
Teknik sentuhan ringan ini juga sangat efektif jika dilakukan dibagian punggung. Caranya:

- 1) Anjurkan pasien untuk berbaring miring atau duduk. Dimulai dari leher, dipijat ringan membentuk huruf V ke arah luar menuju sisi tulang rusuk pasien. Pijatan-pijatan ini terus turun


ke bawah dan ke belakang. Anjurkan pasien untuk rileks dan merasakan sensasinya.

- 2) Jika untuk memperkuat efek pijatan lembut dan ringan ini dapat dilakukan dengan kata-kata yang menentramkan pasien. Misalnya sambil memijat lembut bisa mengatakan, “saat aku membelai lenganmu, biarkan tubuhmu menjadi lemas dan santai . (Isnaeni, Ana Pertiwi, And Iriantom 2019)

c. KERANGKA TEORI



Keterangan :

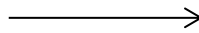
 : Tidak Direview  : Direview

Kerangka teori ini menunjukkan bahwa remaja wanita dimasa mentruasi dapat mengalami dismenore yang dikarenakan dari usia, lingkungan dan stastus emosi. Serta terdapat beberapa penatalaksanaan dismenore salah satunya yaitu dengan kompres air hangat.

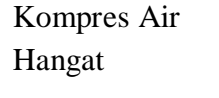
d. KERANGKA KONSEP

Variabel Independen

 Dismenore



Variabel Dipenden

 Kompres Air Hangat

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Rancangan penelitian adalah sesuatu yang sangat penting dalam penelitian, memungkinkan pengontrolan maksimal beberapa faktor yang dapat mempengaruhi keakuratan suatu hasil. Rancangan penelitian merupakan hasil akhir dari suatu tahap keputusan yang dibuat oleh peneliti. Penelitian ini termasuk jenis penelitian kajian literature dengan mencari referensi teori yang relevan dengan kasus atau permasalahan yang ditemukan. Menurut Creswell, John. W dalam (Habsy 2017) menyatakan bahwa kajian literature adalah ringkasan tertulis mengenai artikel dari jurnal, buku dan dokumen lain yang mendeskripsikan teori serta informasi baik masa lalu maupun saat ini dengan mengorganisasikan pustaka ke dalam topik dan dokumen yang dibutuhkan.

B. Pengumpulan Data

Jenis data yang digunakan penulis dalam penelitian ini adalah data yang diperoleh dari jurnal, artikel ilmiah, karya tulis ilmiah serta naskah publikasi yang berisikan tentang konsep yang diteliti. Kemudian dipilih, disajikan dan dianalisis serta diolah supaya ringkas dan sistematis.

C. Analisa Data

Setelah melakukan proses pengumpulan data maka penulis melakukan tahapan selanjutnya yaitu analisa data. Memulai dengan materi hasil penelitian diperhatikan dari yang paling relevan. Membaca abstrak dari setiap penelitian lebih dahulu untuk memberikan penilaian apakah permasalahan yang dibahas sesuai dengan yang hendak dipecahkan dalam penelitian. Mencatat bagian – bagian penting dan relevan dengan permasalahan penelitian. Setelah itu pilihlah satu jurnal utama untuk didalami yaitu Jurnal No. 8 dengan judul “Pengurangan Nyeri Dismenore Primer pada Remaja Putri dengan Kompres Hangat” Penelitian tersebut dilakukan pada semua remaja putri kelas X SMA

Negeri 4 Metro. Studi penelitian ini adalah praeksperimen menggunakan *one group pretest posttest design*. Populasi penelitian adalah semua remaja putri kelas X SMA Negeri 4 Metro yang mengalami dismenore primer berjumlah 29 orang. Pengumpulan data dengan cara observasi dan wawancara menggunakan kuesiner untuk mengukur intensitas nyeri (skala 0-10). Penulis juga tetap memilih jurnal-jurnal pendukung lainnya untuk memperkaya pemahaman terhadap pokok kajian jurnal utama. Setelah itu hasil analisis tersebut dituangkana kedalam template 1, template 2, dan template.

1. Template 1 (sintesis jurnal / artikel / book)

Tabel 3.1

Tampila Review Satu Jurnal

a. Jurnal 1

| no | Isi | Keterangan |
|----|------------------------------|--|
| 1 | Identitas / Jurnal/ book/ .. | Jurnal |
| | Judul | EFEKTIFITAS KOMPRES HANGAT TERHADAP PENURUNAN NYERI DISMENOREA DENGAN SKALA BOURBANIS PADA REMAJA PUTRI DI SMPN 1 KARTOHARJO MAGETAN |
| | Nama jurnal | JURNAL Midwifery Update (MU) |
| | Edisi | |
| | Volume dan Halaman | 8511 dan 110 -114 |
| | Tanggal terbit | |
| | ISSN / DOI | e-ISSN: 2684-8511 |
| | Link Jurnal (URL) | http://jurnalmu.poltekkes-mataram.ac.id/index.php/jurnalmu/article/view/95 |
| 2 | Kelengkapan isi jurnal | |
| | a. Latar Belakang | Dismenorea terbagi menjadi dismenorea primer yaitu nyeri karena kontraksi miometrium akibat produksi prostaglandin tanpa kelainan pada pelvis, dismenorea sekunder dimana nyeri disertai kelainan pada pelvis. Prevalensi dismenorea di Indonesia sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% dismenorea primer dan 9,36% dismenorea sekunder. Dilaporkan 30-60% remaja wanita yang mengalami dismenorea, sebanyak 7-15% tidak pergi ke sekolah. |
| | b. Tujuan | Penelitian ini bertujuan untuk Menganalisis perbedaan intensitas nyeri kompres hangat terhadap nyeri dismenorea. |
| | c. Metode penelitian | Penelitian ini merupakan yang bersifat eksperimen semu (<i>Quasi Experiment</i>).Rancangan penelitian ini adalah Penelitian ini menggunakan <i>one group pretest-posttest</i> . |

| | | |
|---|----------------------------------|--|
| | d. Hasil penelitian | Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswi sebelum diberikan kompres hangat didapatkan tingkat nyeri 4 dan 5 yang merupakan nyeri sedang setelah dilakukan intervensi mengalami penurunan menjadi 2 dan 3 (Nyeri ringan). Hasil menggunakan Uji Paired Sample T-Test mengenai sebelum dan sesudah dilakukan kompres hangat didapatkan hasil nilai signifikansi yaitu 0,000 ($<0,05$), maka disimpulkan ada perbedaan bermakna antara sebelum dan sesudah dilakukan kompres hangat. Berdasarkan data tersebut juga menunjukkan bahwa peneliti melihat perubahan tingkat nyeri tersebut terjadi tidak hanya karena Kompres Hangat saja, tetapi dapat dilihat juga pada saat waktu melakukannya dan juga cara melakukannya. |
| 3 | Kelebihan jurnal yang di review | <ol style="list-style-type: none"> 1. responden dalam jurnal sebanyak 58 orang, 2. dalam jurnal peneliti menjelaskan secara signifikan cara pemberian kompres air hangat , suhu air yang digunakan untuk kompres , dan berapa lama waktu yang digunakan untuk melakukan pemberian terapi kompres air hangat 3. peneliti menejelaskan dengan kata – kata yang mudah dipahami 4. Identifikasi nyeri menggunakan skala nyeri Bourbanis dengan skala nyeri (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10). 5. Peneliti melakukan 2 uji statistik yaitu Uji Paired Sample T-Test dan Uji Independent Sample T-Test untuk menguji hipotesis, |
| 4 | Kekurangan jurnal yang di review | <ol style="list-style-type: none"> 1. Peneliti menggunakan jenis penlitin eksperimen semu (<i>Quasi Experiment.</i>) rancangan eksperimen semu tidak memiliki ciri-ciri rancangan eksperimen sebenarnya karena variabel yang seharusnya dikontrol tidak dapat dilakukan atau sulit dilakukan. 2. Peneliti tidak dijelaskan teknik untuk |

| | | |
|---|--|--|
| | | <p>pengambilan sampel</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Referensi yang digunakan peneliti kurang banyak dan terdapat beberapa tahun yang digunakan >5 tahun dari tahun terbit (2020) 4. Tidak terdapat saran 5. Peneliti banyak memakai jurnal yang tahunnya terlalu lama dengan waktu penelitian |
| 5 | Simpulan penulis (yang mereview output) | <ol style="list-style-type: none"> 1. Penelitian ini dapat digunakan sebagai masukan , referensi dan bahan edukasi mengenai pengetahuan ilmu kesehatan reproduksi dimasyarakat tentang pengaruh terapi kompres air hangat terhadap dismenore pada remaja. 2. perubahan tingkat nyeri tersebut terjadi tidak hanya karena Kompres Hangat saja, tetapi dapat dilihat juga pada saat waktu melakukannya dan juga cara melakukannya. |

b. Jurnal 2

| no | Isi | Keterangan |
|----|------------------------------|--|
| 1 | Identitas / Jurnal/ book/ .. | Jurnal |
| | Judul | Pengaruh Terapi Kompres Hangat terhadap Dismenore pada Remaja Putri di Kepulauan Kelang Tahun 2020 |
| | Nama jurnal | <i>GLOBAL HELATH SCIENCE</i> |
| | Edisi | 3 |
| | Volume dan Halaman | 5 dan 78 – 83 |
| | Tanggal terbit | September 2020 |
| | ISSN / DOI | ISSN 2503-5088 (p) 2622-1055 (e) / DOI: http://dx.doi.org/10.33846/ghs5310 Pengaruh |
| | Link Jurnal | http://jurnal.csdforum.com/index.php/GHS/article/do |

| | | |
|----------|---------------------------------|---|
| | (URL) | wnload/ghs5310/5310 |
| 2 | Kelengkapan isi jurnal | |
| | a. Latar Belakang | Dismenore pada remaja putri dapat menimbulkan gangguan aktifitas fisik. Gangguan fisik ditimbulkan karena adanya nyeri. Dismenore dapat diatasi dengan terapi farmakologi dan non farmakologi. Pemakaian terapi farmakologi dapat memberikan efek samping yang tidak diinginkan. Terapi non-farmakologi lebih aman bagi perempuan yang mengalami dismenore. Terapi nonfarmakologi dengan kompres hangat adalah terapi komplementer yang sederhana bagi remaja putri yang mengalami dismenore. Kompres hangat dapat dilakukan sendiri oleh remaja putri di rumah sebagai alternatif mengurangi nyeri akibat dismenore. |
| | b. Tujuan | untuk mengetahui pengaruh terapi kompres hangat terhadap dismenore pada remaja putri. |
| | c. Metode penelitian | Penelitian ini menggunakan desain penelitian quasi eksperimen (eksperimen semu), dengan pendekatan <i>pre-test and post-test design with control group</i> . |
| | d. Hasil penelitian | Hasil penelitian ini menunjukkan rata-rata dismenore sebelum kompres hangat adalah 6.00 dan setelah kompres hangat adalah 3.65 dengan nilai $p\text{-value} = 0.000 < \alpha (0.05)$ hal ini berarti bahwa ada perbedaan dismenore antara sebelum diberikannya kompres hangat dan setelah diberikannya kompres hangat. Hasil uji independent sample t-test didapatkan rata-rata dismenore kelompok eksperimen 3.65 dan kelompok kontrol 5.15 dengan nilai $p\text{-value} = 0.003 < \alpha (0.05)$ ini berarti bahwa ada pengaruh terapi kompres hangat terhadap dismenore. |
| 3 | Kelebihan jurnal yang di review | <ol style="list-style-type: none"> 1. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan kuesioner. 2. Teknik sample yang digunakan adalah purposive sample . purposive sampling lebih tepat digunakan para peneliti apabila |

| | | |
|---|--|--|
| | | <p>memang sebuah penelitian memerlukan kriteria khusus agar sampel yang diambil nantinya sesuai dengan tujuan penelitian , dapat memecahkan permasalahan penelitian serta memberikan nilai yang lebih representatifn.</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Peneliti menjelaskan manfaat terapi kompres air hangat dengan sangat lengkap dan jelas. 4. Jumlah responden sebanyak 40 orang . 5. Sumber yang digunakan peneliti cukup banyak yaitu 11 sumber . 6. Peneliti menggunakan pendekatan Pre-Test and Post-Test Design with Control Group. 7. Analisa data yang digunakan peneliti dalam penelitian ini menggunakan analisis univariat dan bivariat dan menggunakan uji statistik Shapiro Wilk Test ($n < 50$) |
| 4 | Kekurangan jurnal yang di review | <ol style="list-style-type: none"> 1. Dalam jurnal tidak dijelaskan cara pemberian terapi kompres air hangat untuk meredakan desminore 2. Peneliti tidak menjelaskan lembar obeservasi yang digunakan untuk pengukuran skala nyeri |
| 5 | Simpulan penulis (yang mereview output) | <ol style="list-style-type: none"> 1. Terapi kompres air hangat ini efektif digunakan untuk meredakan nyeri desminore pada saat menstruasi . 2. Penelitian ini dapat dimanfaatkan sebagai masukan dan referensi pengetahuan dalam ilmu kebidanan khususnya bagi tenaga kesehatan agar dapat melakukan edukasi pada remaja putri bahwa terapi kompres hangat bisa digunakan untuk mengurangi nyeri saat menstruasi . |

c. Jurnal 3

| no | Isi | Keterangan |
|----------|------------------------------|--|
| 1 | Identitas / Jurnal/ book/ .. | Jurnal |
| | Judul | Pengaruh Pemberian Kompres Hangat dan Endorphine Massage Terhadap Kejadian Dismenorrhoe Remaja |
| | Nama jurnal | jurnal penelitian kesehatan suara forikes |
| | Edisi | 1 |
| | Volume dan Halaman | 12 dan 50 – 53 |
| | Tanggal terbit | Januari 2021 |
| | ISSN / DOI | p-ISSN 2086-3098 e-ISSN 2502-7778 / DOI: http://dx.doi.org/10.33846/sf12113 |
| | Link Jurnal (URL) | https://forikes-ejournal.com/index.php/SF/article/download/sf12113/12113 |
| 2 | Kelengkapan isi jurnal | |
| | a. Latar Belakang | Dismenore adalah gangguan menstruasi yang sering dialami oleh remaja putri, ditandai dengan nyeri perut bagian bawah dan dapat disertai dengan gejala gejala lainnya. Secara umum penanganan nyeri dismenore terbagi dalam dua kategori yaitu pendekatan farmakologis dan non farmakologis. Secara non farmakologik antara lain kompres hangat dan endorphine massage. |
| | b. Tujuan | untuk mengetahui pengaruh pemberian pemberian kompres hangat dan endorphine massage terhadap kejadian dismenore. |
| | c. Metode penelitian | Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain quasi experiment tanpa kelompok kontrol dengan pendekatan one group pretest posttest desain . |
| | d. Hasil penelitian | Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada |

| | | |
|---|--|---|
| | | <p>pengaruh kompres hangat dan endorphine massage terhadap dismenore. Kompres hangat dan endorphine massage yang dilakukan bersamaan efektif untuk menurunkan nyeri dismenore.</p> |
| 3 | Kelebihan jurnal yang di review | <ol style="list-style-type: none"> 1. Dalam penelitian ini peneliti melakukan komprasi antara kompres air hangat dengan <i>endorphine massage</i> 2. Lembar observasi yang digunakan adalah <i>Numeric rating Scale</i> (NRS) lembar observasi ini lebih mudah dimengerti dan sederhana serta skala paling efektif digunakan saat mengkaji nyeri sebelum dan sesudah intervensi . 3. Teknik sampel yang digunakan adalah <i>pursposive sampling</i> 4. Peneliti menjelaskan dengan kata – kata yang mudah dipahami . 5. Intervensi yang dilakukan berdasarkan standar operasional prosedur |
| 4 | Kekurangan jurnal yang di review | <ol style="list-style-type: none"> 1. Dalam jurnal tidak dijelaskan cara pemberian kompres air hangat untuk meredakan desminore 2. Metode penelitian <i>one group pre test – post test</i> memiliki kelemahan dimana tidak ada jaminan bahwa perubahan yang terjadi pada variabel dependen karena intervensi atau perlakuan . tetapi perlu dicatat bahwa rancangan ini tidak terhindar dari berbagai macam (kelemahan) terhadap validitas , misalnya sejarah dan instrumen. 3. Daftar pustaka yang digunakan masih ada beberapa yang dibawah 5 tahun dari tahun terbit jurnal ini . |
| 5 | Simpulan penulis (yang mereview output) | <ol style="list-style-type: none"> 1. Penelitian ini dapat dimanfaatkan sebagai masukan dan refrensi pengetahuan ilmu kesehatan reproduksi dimasyarakat khususnya tentang terapi kompres air hangat |

| | | |
|--|--|-----------------------------------|
| | | untuk meredakan nyeri desminore . |
|--|--|-----------------------------------|

d. Jurnal 4

| no | Isi | Keterangan |
|----------|------------------------------|---|
| 1 | Identitas / Jurnal/ book/ .. | Jurnal |
| | Judul | Efektivitas Penanganan Dismenore dengan Kompres Hangat dan Obat Anti Nyeri pada Remaja Putri |
| | Nama jurnal | Sain Med |
| | Edisi | 1 |
| | Volume dan Halaman | 9 dan 45 – 51 |
| | Tanggal terbit | Juni 2017 |
| | ISSN / DOI | ISSN 2085 – 3602 |
| | Link Jurnal (URL) | https://www.kopertis7.go.id/uploadjurnal/Sain%20Med%20vol%209%20no%201%20Juni%202017_SIAIP%20CETAK.pdf#page=53 |
| 2 | Kelengkapan isi jurnal | |
| | a. Latar Belakang | Kesehatan reproduksi remaja saat ini masih menjadi masalah yang perlu mendapat perhatian. Salah satu masalah kesehatan reproduksi wanita adalah yang terkait dengan menstruasi. Pada saat menstruasi, umumnya disertai rasa nyeri yang disebut dismenore. Dismenore merupakan salah satu masalah umum yang dialami oleh sebagian besar remaja putri dan dapat memengaruhi kualitas hidupnya. Dismenore terdiri dari dua kategori yaitu dismenore primer dan dismenore sekunder. Dismenore primer adalah menstruasi dengan nyeri tanpa penyebab yang jelas dan tidak berhubungan dengan kelainan ginekologik. Dismenore sekunder terjadi akibat berbagai kondisi patologis, seperti endometriosis, salpingitis atau kelainan duktus mulleri kongenital |
| | b. Tujuan | Tujuan penelitian ini adalah untuk mempelajari efektivitas penanganan dismenorea dengan kompres hangat dan obat anti nyeri yang dilakukan oleh |

| | | |
|---|----------------------------------|---|
| | | remaja putri |
| | c. Metode penelitian | menggunakan <i>quasi eksperimen</i> dan <i>desain one group pre and post test design with group control</i> . Populasi yang digunakan adalah remaja putri di salah satu pondok pesantren Kabupaten Probolinggo. Teknik sampling menggunakan <i>purposive sampling</i> , diperoleh sampel 30 orang remaja putri. |
| | d. Hasil penelitian | diperoleh informasi bahwa sebelum terapi kompres hangat, skala nyeri dismenorea remaja putri berada pada rentang 4–10 yaitu nyeri sedang sampai dengan sangat nyeri, dengan rata-rata skala nyeri 7,3333. Setelah kompres hangat skala nyeri dismenorea yang dialami remaja putri berada pada rentang 0–3 yaitu tidak nyeri sampai dengan nyeri ringan, dengan rata-rata skala nyeri 1,7333. |
| 3 | Kelebihan jurnal yang di review | <ol style="list-style-type: none"> 1. Peneliti menggunakan data primer dalam penelitian. Dimana data primer lebih bagus digunakan , karena sumber data penelitian yang diperoleh oleh peneliti secara langsung dari sumbernya. 2. Di jurnal ini banyak kelengkapan materi yang dibahas . 3. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini cukup banyak yaitu 30 responden 4. Sumber yang digunakan peneliti cukup banyak yaitu 24 sumber 5. Terdapat saran bagi peneliti selanjutnya 6. Teknik sampel yang digunakan adalah <i>purposive sampling</i> 7. Lembar observasi yang digunakan adalah <i>Numeric Rating Scale</i> |
| 4 | Kekurangan jurnal yang di review | <ol style="list-style-type: none"> 1. Isi jurnal tidak terfokus pada terapi air hangat saja . 2. Tidak dijelaskan teknik cara penggunaan kompres air hangat 3. Metode penelitian <i>one group pre test – post</i> |

| | | |
|---|--|--|
| | | <p><i>test</i> memiliki kelemahan dimana tidak ada jaminan bahwa perubahan yang terjadi pada variabel dependen karena intervensi atau perlakuan . tetapi perlu dicatat bahwa rancangan ini tidak terhindar dari berbagai macam (kelemahan) terhadap validitas , misalnya sejarah dan instrumen.</p> <p>4.</p> |
| 5 | Simpulan penulis (yang mereview output) | <ol style="list-style-type: none"> 1. Berdasarkan hasil penelitian Terapi kompres hangat dan obat anti nyeri efektif mengatasi dismenorea pada remaja putri, walaupun obat anti nyeri lebih efektif mengurangi dismenore. 2. Penelitian ini dapat dimanfaatkan sebagai masukan dan refrensi pengetahuan ilmu kesehatan reproduksi dimasyarakat khususnya tentang terapi kompres air hangat untuk meredakan nyeri desminore . |

e. Juranl 5

| no | Isi | Keterangan |
|----|------------------------------|---|
| 1 | Identitas / Jurnal/ book/ .. | Jurnal |
| | Judul | Pengaruh Pemberian Kompres Air Hangat Terhadap Penurunan Intesitas Dismenore Primer Pada Mahasiswi AKBID Pondok Pesantren Assanadiyah Palembang |
| | Nama jurnal | KAMPURUI JURNAL KESEHATAN MASYARAKAT |
| | Edisi | 2 |
| | Volume dan Halaman | 2 dan 13 – 19 |
| | Tanggal terbit | Desember 2020 |
| | ISSN / DOI | e-ISSN: 2549-6654 |
| | Link Jurnal (URL) | https://www.ejournal.lppmunidayan.ac.id/index.php/kesmas/article/download/225/88 |
| 2 | Kelengkapan isi jurnal | |

| | | |
|---|----------------------------------|---|
| | a. Latar Belakang | Dismenore adalah sakit saat menstruasi sampai dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Nyeri dapat bersifat kolik atau terus menerus. Dismenore timbul akibat kontraksi disritmik lapisan miometrium yang menampilkan satu atau lebih gejala mulai dari nyeri ringan hingga berat pada perut bagian bawah, daerah pantat dan sisi medial paha. Rasa nyeri di perut bagian bawah, menjalar ke daerah pinggang dan paha. |
| | b. Tujuan | untuk mengetahui pengaruh pemberian kompres air hangat terhadap penurunan intensitas dismenore primer. |
| | c. Metode penelitian | Metode penelitian ini menggunakan quasi eksperimen dengan rancangan pretest dan posttest design. |
| | d. Hasil penelitian | Berdasarkan hari pertama dimulainya dismenore, sebagian besar responden mengalami dismenore di hari pertama menstruasi yaitu sebanyak 19 orang (76%). Berdasarkan lama dismenore Sebagian besar responden mengalami dismenore 1-2 hari sebanyak 16 orang (64%). |
| 3 | Kelebihan jurnal yang di review | <ol style="list-style-type: none"> 1. Peneliti menggunakan analisis bivariat dan univariat 2. Peneliti mengolah data menggunakan tes Kolmogorov-Smirnov satu sampel untuk mengetahui apakah data terdistribusi normal atau tidak normal 3. Responden sebanyak 25 orang . 4. Peneliti menjelaskan kriteria sampel pada penelitiannya 5. Intervensi dilakukan sesuai SOP 6. sumber yang digunakan peneliti cukup banyak yaitu 29 sumber |
| 4 | Kekurangan jurnal yang di review | <ol style="list-style-type: none"> 1. Pengukuran intensitas nyeri dilakukan melalui wawancara . wawancara lebih mudah namun para peserta kurang dapat |

| | | |
|---|--|---|
| | | <p>memnerikan jawaban yang jujur</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Tidak dijelaskan teknik cara penggunaan kompres air hangat , hanya dijelaskan waktu yang digunakan untuk kompres air hangat . 3. instrumen peneliti yang digunakan untuk mengukur dismenore yang bersifat subjektif atau anamnesa dimana setiap individu berbeda dalam mempersepsikan intensitas dismenore. 4. Peneliti tidak meneliti tentang faktor-faktor yang mempengaruhi dismenore. |
| 5 | Simpulan penulis (yang mereview output) | Berdasarkan hasil penelitian kompres air hangat selama 10 menit, 15 menit dan 20 menit berpengaruh terhadap penurunan intensitas dismenore primer |

f. juranl 6

| no | Isi | Keterangan |
|----|------------------------------|---|
| 1 | Identitas / Jurnal/ book/ .. | Jurnal |
| | Judul | Efektivitas Terapi Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Remaja Di Bandung |
| | Nama jurnal | Jurnal Keperawatan BSI |
| | Edisi | 2 |
| | Volume dan Halaman | VI dan 156 – 164 |
| | Tanggal terbit | September 2018 |
| | ISSN / DOI | ISSN: 2338-7246, e-ISSN: 2528-2239 |
| | Link Jurnal (URL) | https://ejournal.bsi.ac.id/ejurnal/index.php/jk/article/download/4357/pdf |
| 2 | Kelengkapan isi jurnal | |
| | a. Latar Belakang | Masa remaja atau pubertas adalah usia antara 10 sampai 19 tahun dan merupakan peralihan dari masa kanak-kanak menjadi dewasa. Peristiwa terpenting yang terjadi pada gadis remaja adalah datangnya haid |

| | | |
|---|---------------------------------|---|
| | | pertama yang dinamakan menarche. Pada saat menstruasi, wanita kadang mengalami nyeri. Sifat dan tingkat rasa nyeri bervariasi, mulai dari yang ringan hingga yang berat kondisi tersebut dinamakan nyeri haid, yaitu keadaan nyeri yang hebat dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Nyeri haid (dysmenorrhoe) merupakan suatu fenomena simptomatis meliputi nyeri abdomen, kram, sakit punggung |
| | b. Tujuan | untuk mengetahui efektivitas kompres hangat terhadap dismenore pada remaja putri. |
| | c. Metode penelitian | Penelitian ini dilakukan dengan metode Pra-Eksperimen dalam satu kelompok (one group pre test – post test design). Penarikan sampel melalui metode purposive sampling dengan sampel berjumlah 47 orang pada remaja putri usia 13-15 tahun. Kriteria sampel adalah remaja putri yang mengalami dysmenorrhea, dan yang mengalami skala nyeri haid 1-10. |
| | d. Hasil penelitian | Berdasarkan hasil penelitian jumlah remaja putri terbanyak yang mengalami dysmenorhe adalah 21 orang (44,7%) yang berusia 14 tahun, sedangkan yang berusia 13 tahun 17 orang (36,2%) hal ini menunjukkan bahwa dysmenorrhea dikaitkan dengan produksi hormon progesteron yang meningkat sehingga bertambahnya usia, pembentukan hormon semakin sempurna bersamaan dengan berkembangnya alat reproduksi (Sherwood, 2011). Sedangkan yang berusia 15 tahun sebanyak 9 orang (19,1%) lebih sedikit dibandingkan yang berusia 14 tahun dikarenakan rasa nyeri yang dirasakan tergantung pada banyak faktor psikosial. |
| 3 | Kelebihan jurnal yang di review | <ol style="list-style-type: none"> 1. Jurnal ini terfokus membahas efektivitas terapi kompres air hangat terhadap desminorea . 2. Peneliti menjelaskan kriteria sampel di |

| | | |
|---|--|---|
| | | <p>penelitiannya</p> <ol style="list-style-type: none"> Untuk pengukuran skala nyeri peneliti menggunakan <i>Numerical Rating Scale</i> Jumlah responden banyak yaitu 47 responden Sumber yang digunakan peneliti cukup banyak, yaitu 18 sumber |
| 4 | Kekurangan jurnal yang di review | <ol style="list-style-type: none"> Metode penelitian <i>one group pre test – post test</i> memiliki kelemahan dimana tidak ada jaminan bahwa perubahan yang terjadi pada variabel dependen karena intervensi atau perlakuan. tetapi perlu dicatat bahwa rancangan ini tidak terhindar dari berbagai macam (kelemahan) terhadap validitas, misalnya sejarah dan instrumen. Peneliti banyak memakai jurnal yang tahunnya terlalu lama dengan waktu penelitian |
| 5 | Simpulan penulis (yang mereview output) | kompres hangat selama 10 menit dengan suhu air 40-45°C efektif untuk menurunkan tingkat nyeri haid pada remaja |

g. jurnal 7

| no | Isi | Keterangan |
|----|------------------------------|--|
| 1 | Identitas / Jurnal/ book/ .. | Jurnal |
| | Judul | PENGARUH TERAPI KOMPRES HANGAT TERHADAP NYERI HAID (DISMENOREA) PADA SISWI SMK PERBANKAN SIMPANG HARU PADANG |
| | Nama jurnal | Journal Endurance |
| | Edisi | 1 |
| | Volume dan Halaman | 2 dan 37 – 44 |
| | Tanggal terbit | Februari 2017 |
| | ISSN / DOI | DOI: http://dx.doi.org/10.22216/jen.v2i1.278 |

| | | |
|----------|---------------------------------|---|
| | Link Jurnal (URL) | http://ejournal.ildikti10.id/index.php/endurance/article/view/278 |
| 2 | Kelengkapan isi jurnal | |
| | a. Latar Belakang | ontraksi otot perut yang terjadi terus menerus akibat keluarnya darah saat menstruasi menyebabkan nyeri dismenorea. Prevelensi dismenorea sangat tinggi, sekitar 50 % remaja putri. Di Indonesia angka kejadian dismenorea terdiri dari 54,89% dismenorea primer dan 9,36% dismenorea sekunder. Banyak remaja yang tidak masuk sekolah karena dismenorea. Pemberian kompres hangat akan melebarkan pembuluh darah sehingga meningkatkan aliran darah lokal yang mengakibatkan relaksasi kemudian dapat menurunkan nyeri. |
| | b. Tujuan | untuk mengetahui pengaruh kompres hangat terhadap dismenore pada remaja putri. |
| | c. Metode penelitian | Penelitian ini menggunakan metode pra eksperimen dengan rancangan one group pretest-postes. Penarikan sampel melalui metode purposive sampling dengan sampel berjumlah 16 orang pada remaja putri. |
| | d. Hasil penelitian | terdapat perbedaan nilai rata-rata nyeri siswi sebelum diberikan terapi kompres hangat adalah sebesar 6.50 dan mengalami penurunan setelah diberikan terapi kompres hangat 2.62. Ini menunjukkan penurunan nilai dari tingkat nyeri setelah diberikan perlakuan terapi kompres hangat. Hasil uji statistik dengan menggunakan uji paired t-test didapatkan nilai pvalue = 0.000 ($p < 0.05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skala nyeri sebelum dan setelah diberikan terapi kompres hangat |
| 3 | Kelebihan jurnal yang di review | <ol style="list-style-type: none"> 1. Metode penelitian <i>one group pre test – post test</i> lebih banyak digunakan karena mudah dan sederhana 2. Teknik penagmbilan sampel menggunakan |

| | | |
|---|--|---|
| | | <p><i>purposive sampling</i>.</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Peneliti menjelaskan kriteria sampel dalam penelitiannya 4. Peneliti membagikan <i>informed consent</i> menjelaskan tentang penelitiannya terlebih dahulu kepada responden 5. Terdapat analisis univariat dan bivariat pada jurnal penelitian ini 6. Peneliti menjelaskan dengan secara rinci dengan bahasa yang mudah dipahami 7. Terdapat saran untuk peneliti selanjutnya |
| 4 | Kekurangan jurnal yang di review | <ol style="list-style-type: none"> 1. Responden hanya ada 16 orang . 2. Peneliti tidak menjelaskan lembar observasi yang digunakan dalam pengukuran skala nyeri di penelitian ini 3. Sumber yang digunakan masih ada beberapa yang dibawah 5 tahun dari tahun terbit jurnal ini . |
| 5 | Simpulan penulis (yang mereview output) | Berdasarkan hasil terapi kompres air hangat dapat menurunkan skala nyeri dismenore . |

h. jurnal 8

| no | Isi | Keterangan |
|----|------------------------------|--|
| 1 | Identitas / Jurnal/ book/ .. | Jurnal |
| | Judul | Pengurangan Nyeri Dismenore Primer pada Remaja Putri dengan Kompres Hangat |
| | Nama jurnal | Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai |
| | Edisi | 2 |
| | Volume dan Halaman | 10 dan 97 – 102 |
| | Tanggal terbit | Desember 2017 |
| | ISSN / DOI | E-ISSN 2657-1390. P-ISSN 19779-469X |

| | | |
|---|---------------------------------|--|
| | Link Jurnal (URL) | https://ejurnal.poltekkes-tjk.ac.id/index.php/JKM/article/download/1769/1017 |
| 2 | Kelengkapan isi jurnal | |
| | a. Latar Belakang | Dismenore pada remaja putri dapat menimbulkan gangguan aktifitas fisik. Gangguan fisik ditimbulkan karena adanya nyeri. |
| | b. Tujuan | untuk mengetahui pengaruh kompres hangat terhadap pengurangan nyeri dismenore primer pada remaja putri. |
| | c. Metode penelitian | Penelitian ini menggunakan one group pretest posttest design. Pengumpulan data dengan cara observasi dan wawancara menggunakan kuesiner untuk mengukur intensitas nyeri (skala 0-10). |
| | d. Hasil penelitian | Hasil penelitian menunjukkan kategori tingkat nyeri sedang terdapat 78,2% remaja putri mengalami nyeri dismenore kategori tingkat nyeri berat (skala 7-10) dan 21,7% remaja putri mengalami nyeri sedang (skala 4-6). |
| 3 | Kelebihan jurnal yang di review | <ol style="list-style-type: none"> 1. Metode penelitian menggunakan <i>one group pretest posttest</i> metode ini lebih banyak digunakan karena sederhana dan mudah 2. Pengumpulan data dengan cara observasi dan wawancara menggunakan kuesiner untuk mengukur intensitas nyeri (skala 0-10). 3. Teknik pengumpulan sampel menggunakan teknik <i>consutive sampling</i> . sampel yang diambil adalah seluruh sampel yang diamati dan memenuhi kriteria . 4. Peneliti melakukan uji analisis dengan uji wilcoxon dimana metode ini termasuk metode non parametik sehingga lebih sederhana dan mudah di mengerti daripada pengerjaan metode parametik 5. Peneliti menjelaskan secara signifikan |

| | | |
|---|--|---|
| | | <p>kriteria inklusi dan eksklusi di penelitiannya</p> <p>6. Terdapat saran untuk peneliti selanjutnya</p> <p>7. Sampel yang digunakan cukup banyak yaitu 23 responden</p> |
| 4 | Kekurangan jurnal yang di review | <p>1. Peneliti menggunakan uji wilcoxon dimana penelitian menggunakan analisis ini memiliki kelemahan tidak adanya sistematika yang jelas seperti pada metode parametrik, hasilnya dapat meragukan karena kesederhanaan metodenya.</p> <p>2. Penggunaan metode penelitian one group pre test posttest memiliki kelemahan dimana tidak ada jaminan bahwa perubahan yang terjadi pada variabel dependen karena intervensi atau perlakuan. tetapi perlu dicatat bahwa rancangan ini tidak terhindar dari berbagai macam (kelemahan) terhadap validitas, misalnya sejarah, testing, maturasi dan instrument.</p> <p>3. Peneliti tidak menjelaskan cara atau penatalaksanaan dalam pemberian terapi kompres air hangat</p> <p>4. Sumber yang digunakan peneliti masih ada beberapa dibawah 5 tahun dari penelitian ini</p> |
| 5 | Simpulan penulis (yang mereview output) | Kesimpulan penelitian menunjukkan kompres hangat mengurangi nyeri dismenore primer pada remaja putri. |

i. Jurnal 9

| no | Isi | Keterangan |
|----|------------------------------|--|
| 1 | Identitas / Jurnal/ book/ .. | Jurnal |
| | Judul | EFEKTIVITAS KOMPRES AIR HANGAT DAN AIR DINGIN TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI PADA REMAJA PUTRI DENGAN DISMENORE |

| | | |
|----------|-------------------------------|---|
| | Nama jurnal | Jurnal Kebidanan Malakbi |
| | Edisi | 1 |
| | Volume dan Halaman | 1 dan 7 - 15 |
| | Tanggal terbit | Januari 2020 |
| | ISSN / DOI | https://doi.org/10.33490/b.v1i1.207 |
| | Link Jurnal (URL) | http://www.jurnal.poltekkesmamaju.ac.id/index.php/b/article/view/207/92 |
| 2 | Kelengkapan isi jurnal | |
| | a. Latar Belakang | Nyeri haid merupakan penyakit yang sudah lama dikenal. Nyeri yang dirasakan tidak hanya terjadi pada bagian perut bawah saja. Beberapa remaja perempuan sering merasakan 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 (Laila, 2011). Diperkirakan sekitar 50% dari seluruh wanita di dunia menderita akibat dismenore dalam sebuah siklus menstruasi. |
| | b. Tujuan | Tujuan penelitian ini untuk mengetahui perbedaan kompres air hangat dan kompres air dingin terhadap penurunan intensitas nyeri pada remaja putri dengan dismenore. |
| | c. Metode penelitian | Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah Quasi Eksperimental dengan rancangan Pretest-Posttest, Non- Equivalent Control Group Design. |
| | d. Hasil penelitian | disimpulkan terjadi penurunan intensitas nyeri sebelum dan sesudah diberikankompres air hangat. menunjukkan bahwa nilai rata-ratapenurunan intensitas nyeripada remaja putri dengan dismenore yang diberi kompres air hangat lebih tinggi (2,64705) dibandingkan kompres air dingin (1,41176). Berdasarkan |

| | | |
|---|--|---|
| 3 | Kelebihan jurnal yang di review | <ol style="list-style-type: none"> 1. Dalam penelitian ini peneliti melakukan komparasi antara terapi kompres air hangat dengan kompres air dingin 2. Teknik pengumpulan sampel menggunakan teknik <i>consutive sampling</i> . sampel yang diambil adalah seluruh sampel yang diamati dan memenuhi kriteria . 3. Peneliti melakukan uji analisis dengan uji wilcoxon dimana metode ini termasuk metode non parametik sehingga lebih sederhana dan mudah di mengerti daripada pengerjaan metode parametik 4. referensi yang digunakan cukup banyak |
| 4 | Kekurangan jurnal yang di review | <ol style="list-style-type: none"> 1. Peneliti tidak menjelaskan cara atau penatalaksanaan dalam pemberian terapi kompres air hangat 2. Peneliti tidak menjelaskan kriteria inklusi dan ekslusi 3. Sumber yang digunakan peneliti masih ada beberapa dibawah 5 tahun dari penelitian ini |
| 5 | Simpulan penulis (yang mereview output) | Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa intensitas nyeri sebelum diberi kompres air hangat rata-rata 4,94, dan sesudah rata-rata 2,29. Terdapat perbedaan intensitas nyeri sebelum dan sesudah diberi kompres air hangat pada remaja putri dengan dismenore (p value $0.000 < 0.05$). Intensitas |

j. jurnal 10

| no | Isi | Keterangan |
|----|------------------------------|---|
| 1 | Identitas / Jurnal/ book/ .. | Jurnal |
| | Judul | PENGARUH PEMBERIAN KOMPRES HANGAT TERHADAP PENURUNAN NYERI DISMENORE PADA SISWI KELAS XI SMK MUHAMMADIYAH WATUKELIR SUKOHARJO (THE INFLUENCE OF WARM COMPRESS |

| | | |
|----------|-------------------------------|---|
| | | DECREASE IN DISMENORHEA ELEVENTH GRADE STUDENTS OF SMK MUHAMMADIYAH WATUKELIR SUKOHARJO) |
| | Nama jurnal | Jurnal Kebidanan dan Kesehatan Tradisional |
| | Edisi | 2 |
| | Volume dan Halaman | 1 dan 103 - 109 |
| | Tanggal terbit | September 2016 |
| | ISSN / DOI | https://doi.org/10.37341/jkkt.v1i2.84 |
| | Link Jurnal (URL) | http://www.jurnalbidankestrad.com/index.php/jkk/article/view/84 |
| 2 | Kelengkapan isi jurnal | |
| | a. Latar Belakang | Disminore banyak dialami oleh wanita yang menstruasi, tetapi banyak pula dari mereka yang sering mengabaikan disminorea tanpa melakukan upaya penanganan yang tepat. Kondisi seperti ini bisa saja membahayakan kesehatan wanita apabila dibiarkan tanpa penanganan. Disminore dapat menjadi salah satu gejala endometriosis atau penyakit dismenore sekunder lainnya, oleh karena itu diperlukan upaya penanganan yang tepat dan benar pada wanita yang mengalami disminore terutama usia remaja atau masih dalam masa pubertas. |
| | b. Tujuan | Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian kompres hangat terhadap penurunan nyeri dismenore pada siswi |
| | c. Metode penelitian | Jenis penelitian yang digunakan yaitu quasi experiment dengan one group pretest–posttest design. |
| | d. Hasil penelitian | Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa siswi yang mengalami nyeri sebelum dilakukannya tindakan kompres hangat sesuai tabel 1.3 : siswi yang mengalami nyeri haid (disminore) paling banyak terdapat dalam kategori 3, yaitu nyeri sedang sebanyak 18 anak (60%) dan paling sedikit dalam kategori 5 yaitu nyeri berat tidak tertahankan sebanyak 1 anak (3,3%) sedangkan untuk kategori 2 |

| | | |
|---|--|---|
| | | yaitu nyeri ringan sebanyak 3 anak (10%) dan untuk kategori 4 nyeri berat sebanyak 8 anak (26,7%) |
| 3 | Kelebihan jurnal yang di review | <ol style="list-style-type: none"> 1. Metode penelitian menggunakan <i>one group pretest posttest</i> metode ini lebih banyak digunakan karena sederhana dan mudah 2. Teknik sampel yang digunakan adalah <i>purposive sample</i>. Karena <i>purposive sampling</i> lebih tepat digunakan oleh para peneliti . sampel yang diambil nantinya sesuai dengan tujuan penelitian dapat memecahkan permasalahan penelitian serta dapat memberikan nilai yang lebih representatif . 3. Peneliti melakukan uji analisis dengan uji <i>wilcoxon</i> dimana metode ini termasuk metode non parametik sehingga lebih sederhana dan mudah di mengerti daripada pengerjaan metode parametik |
| 4 | Kekurangan jurnal yang di review | <ol style="list-style-type: none"> 1. Referensi yang digunakan kurang banyak , dan terdapat jurnal yang tahun nya >5 tahun dari tahun terbit jurnal (2016) , tidak ada saran untuk masyarakat . 2. Peneliti menggunakan uji <i>wilcoxon</i> dimana penelitian menggunakan analisis ini memiliki kelemahan tidak adanya sistematika yang jelas seperti pada metode parametik , hasilnya dapat meragukan karena kesederhanaan metodenya . 3. Peneliti tidak menjelaskan kriteria inklusi dan eksklusi 4. Sumber yang digunakan peneliti masih ada beberapa dibawah 5 tahun dari penelitian ini |
| 5 | Simpulan penulis (yang mereview output) | Ada pengaruh kompres hangat terhadap penurunan nyeri dismenore pada siswa |

2.Template 2 format matrik sintesis semua jurnal yang direview

Tabel 3.2

Format matrik sintesis semua jurnl yang direview adalah sebagai berikut :

| Penulis dan tahun | Tujuan | Metode | Sampel | Temuan | Perbedaan | Keunikan (jika ada) |
|---|---|--|---|---|---|----------------------|
| Astin Nur Hanifah, Syahda Febby Kuswantri 2020 | Penelitian ini bertujuan untuk Menganalisis perbedaan intensitas nyeri kompres hangat terhadap nyeri dismenorea Metode | Penelitian ini menggunakan one group pretest- posttest dengan cara memberikan pretest (pengamatan awal) sebelum diberikan intervensi, kemudian setelah diberikan intervensi dilakukan posttest (pengamatan akhir). | 58 orang . Pengukuran Nyeri dismenhoroe dilakukan sebelum dan sesudah dilakukan Kompres Hangat | menunjukkan perubahan tingkat nyeri tersebut terjadi tidak hanya karena Kompres Hangat saja, tetapi dapat dilihat juga pada saat waktu melakukannya dan juga cara melakukannya. | <ol style="list-style-type: none"> responden dalam jurnal sebanyak 58 orang, dalam jurnal peneliti menjelaskan secara signifikan cara pemberian kompres air hangat , suhu air yang digunakan untuk kompres , dan berapa lama waktu yang digunakan untuk melakukan pemberian terapi kompres air hangat peneliti menejelaskan dengan kata – kata yang mudah dipahami Identifikasi nyeri | |

| | | | | | | |
|--|---|---|--|---|--|--|
| | | | | | menggunakan skala nyeri Bourbanis dengan skala nyeri 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10).. | |
| Oktoviana S Rattu , Maritje S J. Malisngora r , Erhana Tri Nastiti 2020 | untuk mengetahui pengaruh terapi kompres hangat terhadap dismenore pada remaja putri. | Penelitian ini menggunakan desain penelitian quasi eksperimen (eksperimen semu), dengan pendekatan pre-test and post-test design with control group. Pengumpulan data dengan cara observasi | jumlah sampel 40 responden diambil dengan teknik purposive sampling. | Menunjukkan bahwa terapi kompres air hangat dapat mengurangi ketegangan otot (relaksasi) akibat spasme (kekakuan) otot sehingga nyeri yang dirasakan berkurang. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan kuesioner. 2. Teknik sample yang digunakan adalah purposive sample. 3. Peneliti menggunakan pendekatan Pre-Test and Post-Test Design with Control Group. 4. Analisa data yang digunakan peneliti dalam penelitian ini menggunakan analisis univariat dan bivariat dan menggunakan uji statistik Shapiro Wilk Test ($n < 50$) | |

| | | | | | | |
|--|---|---|---|---|--|--|
| <p>Nurhayati , Nurlina Akbar 2021</p> | <p>untuk mengetahui pengaruh pemberian kompres hangat dan endorphine massage terhadap kejadian dismenore.</p> | <p>Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain quasi experiment tanpa kelompok kontrol dengan pendekatan one group pretest posttest desain</p> | <p>diperoleh sebanyak 16 mahasiswi yang mengalami nyeri haid pada saat menstruasi dimana jumlah sampel tersebut sesuai dengan jumlah mahasiswa yang jadwal menstruasinya pada saat dilakukan penelitian selama dua bulan(11) dengan kriteria yaitu Remaja yang mengalami nyeri menstruasi, Remaja yang berstatus mahasiswi Prodi DIII Kebidanan FKM UMI, Mahasiswi yang bersedia menjadi responden, Mahasiswi yang mengetahui siklus haid normal.</p> | <p>Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh kompres hangat dan endorphine massage terhadap dismenore. Kompres hangat dan endorphine massage yang dilakukan bersamaan efektif untuk menurunkan nyeri dismenore.</p> | <p>1. Lembar observasi yang digunakan adalah <i>Numeric rating Scale</i> (NRS) lembar observasi ini lebih mudah dimengerti dan sederhana serta skala paling efektif digunakan saat mengkaji nyeri sebelum dan sesudah intervensi . 2. Teknik sampel yang digunakan adalah <i>pursposive sampling</i></p> | <p>Dalam penelitian ini peneliti melakukan komprasi antara kompres air hangat dengan <i>endorphine massage</i></p> |
| <p>Umi Narsih, Honsiatur</p> | <p>mempelajari efektivitas</p> | <p>menggunakan quasi</p> | <p>diperoleh sampel 30 orang</p> | <p>diperoleh informasi bahwa</p> | <p>1. Peneliti menggunakan</p> | |

| | | | | | | |
|--|---|---|--|--|--|--|
| <p>Rohmatin, Agustina Widayati 2017</p> | <p>penanganan dismenorea dengan kompres hangat dan obat anti nyeri yang dilakukan oleh remaja putri</p> | <p>eksperimen dan desain one group pre and post test design with group control. Populasi yang digunakan adalah remaja putri di salah satu pondok pesantren Kabupaten Probolinggo. Teknik sampling menggunakan purposive sampling, diperoleh sampel 30 orang remaja putri.</p> | <p>remaja putri. Pengumpulan data menggunakan kuesioner dan alat ukur Numeral Rating Scale (NRS) serta dianalisis menggunakan t-test, dan paired t-test.</p> | <p>sebelum terapi kompres hangat, skala nyeri dismenorea remaja putri berada pada rentang 4–10 yaitu nyeri sedang sampai dengan sangat nyeri, dengan rata-rata skala nyeri 7,3333. Setelah kompres hangat skala nyeri dismenorea yang dialami remaja putri berada pada rentang 0–3 yaitu tidak nyeri sampai dengan nyeri ringan, dengan rata-rata skala nyeri 1,7333. Ini berarti remaja putri mengalami penurunan tingkat nyeri dismenore sebelum dan sesudah</p> | <p>data primer dalam penelitian. Dimana data primer lebih bagus digunakan, karena sumber data penelitian yang diperoleh oleh peneliti secara langsung dari sumbernya.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini cukup banyak yaitu 30 responden 3. Alat ukur menggunakan Numeral Rating Scale (NRS) serta 4. dianalisis menggunakan t-test, dan paired t-test. | |
| <p>Ayu Asmarani 2020</p> | <p>mengetahui pengaruh pemberian</p> | <p>menggunakan quasi eksperimen</p> | <p>Sampel sebanyak 25 responden yang</p> | <p>sebagian besar responden mengalami</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Peneliti menggunakan analisis bivariat | |

| | | | | | | |
|--|--|--|---|---|---|--|
| | <p>kompres air hangat terhadap penurunan intensitas dismenore primer</p> | <p>dengan rancangan pretest dan posttest design.</p> | <p>dipilih dengan teknik purposive sampling. Instrumen penelitian menggunakan skala nyeri.</p> | <p>dismenore di hari pertama menstruasi yaitu sebanyak 19 orang (76%). Berdasarkan lama dismenore Sebagian besar responden mengalami dismenore 1-2 hari sebanyak 16 orang (64%). kompres air hangat selama 10 menit, 15 menit dan 20 menit berpengaruh terhadap penurunan intensitas dismenore primer</p> | <p>dan univariat</p> <p>2. Peneliti mengolah data menggunakan tes Kolmogorov-Smirnov satu sampel untuk mengetahui apakah data terdistribusi normal atau tidak normal</p> | |
| <p>Maidartati , Sri Hayati, Afifah Permata Hasanah</p> | <p>mengetahui efektivitas kompres hangat terhadap dismenore pada remaja putri.</p> | <p>Penelitian ini dilakukan dengan metode Pra- Eksperimen dalam satu kelompok (one group pre test – post test design).</p> | <p>sampel berjumlah 47 orang pada remaja putri usia 13-15 tahun. Kriteria sampel adalah remaja putri yang mengalami dysmenorrhea, dan yang mengalami skala nyeri haid</p> | <p>jumlah remaja putri terbanyak yang mengalami dysmenorhe adalah 21 orang (44,7%) yang berusia 14 tahun, sedangkan yang berusia 13 tahun 17 orang (36,2%) , Sedangkan yang</p> | <p>1. Penelitian ini dilakukan dengan metode Pra- Eksperimen dalam satu kelompok (one group pre test – post test design)</p> <p>2. Kriteria sampel adalah remaja putri yang mengalami</p> | |

| | | | | | | |
|--|---|--|--|--|--|--|
| | | | 1-10. | berusia 15 tahun sebanyak 9 orang (19,1%) lebih sedikit dibandingkan yang berusia 14 tahun dikarenakan rasa nyeri yang dirasakan tergantung pada banyak faktor psikososial. kompres hangat selama 10 menit dengan suhu air 40-45°C efektif untuk menurunkan tingkat nyeri haid pada remaja | dysmenorrhea, dan yang mengalami skala nyeri haid 1-10. | |
| Asmita dahlan, Tri Veni Syahminan 2017 | untuk mengetahui pengaruh kompres hangat terhadap dismenore pada remaja putri | Penelitian ini menggunakan metode pra eksperimen dengan rancangan one group pretest-postes. Penarikan sampel melalui metode purposive sampling dengan sampel berjumlah 16 orang pada remaja putri. | Penarikan sampel melalui metode purposive sampling dengan sampel berjumlah 16 orang pada remaja putri. | terdapat perbedaan nilai rata-rata nyeri siswi sebelum diberikan terapi kompres hangat adalah sebesar 6.50 dan mengalami penurunan setelah diberikan terapi kompres hangat 2.62. Ini menunjukkan | 1. Peneliti menjelaskan kriteria sampel dalam penelitiannya 2. Peneliti membagikan <i>infomred consent</i> menjelaskan tentang penelitiannya terlebih dahulu kepada responden | |

| | | | | | | |
|--|---|---|---|--|---|---|
| | | orang pada remaja putri. | | penurunan nilai dari tingkat nyeri setelah diberikan perlakuan terapi kompres hangat. | 3. Terdapat analisis univariat dan bivariat pada jurnal penelitian ini | |
| Retno Hayu Pangesti, Gangsar Indah Lestari, Riyanto Riyanto 2018 | untuk mengetahui pengaruh kompres hangat terhadap pengurangan nyeri dismenore primer pada remaja putri. | Penelitian ini menggunakan one group pretest posttest design. Pengumpulan data dengan cara observasi dan wawancara menggunakan kuesiner untuk mengukur intensitas nyeri (skala 0-10). | Jumlah sampel penelitian dihitung menggunakan rumus yang dikembangkan dari Isaac dan Michael dalam Sugiyono (2016) memperoleh minimal jumlah sampel 23 orang untuk kelompok intervensi. Sampel penelitian dipilih dengan kriteria inklusi dan eksklusi. | menunjukkan kategori tingkat nyeri sedang terdapat 78,2% remaja putri mengalami nyeri dismenore kategori tingkat nyeri berat (skala 7-10) dan 21,7% remaja putri mengalami nyeri sedang (skala 4-6). | <ol style="list-style-type: none"> 1. Metode penelitian menggunakan <i>one group pretest posttest</i> 2. Pengumpulan data dengan cara observasi dan wawancara menggunakan kuesiner untuk mengukur intensitas nyeri (skala 0-10). 3. Teknik pengumpulan sampel menggunakan teknik <i>consuvtive sampling</i>. 4. Peneliti melakukan uji analisis dengan uji wilcoxon | |
| Amrina Rosyada Amalia, Yulia Susanti, Dwi | Tujuan penelitian ini untuk mengetahui perbedaan | Penelitian ini menggunakan desain Quasi Eksperimental dengan | Sampel dalam penelitian ini berjumlah 34 orang, pada masing-masing | Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa intensitas | <ol style="list-style-type: none"> 1. Teknik sampling dalam penelitian ini adalah menggunakan | Dalam penelitian ini peneliti melakukan komparasi |

| | | | | | | |
|--|---|--|--|---|---|--|
| Haryanti 2020 | kompres air hangat dan kompres air dingin terhadap penurunan intensitas nyeri pada remaja putri dengan dismenore. | rancangan Pretest-Posttest, Non- Equivalent Control Group Design. | kelompok perlakuan 17 orang dengan teknik consecutive sampling. Penelitian ini menggunakan kuesioner skala nyeri dari bourbonais sebagai alat ukur penelitian. | nyeri sebelum diberi kompres air hangat rata-rata 4,94, dan sesudah rata-rata 2,29. Terdapat perbedaan intensitas nyeri sebelum dan sesudah diberi kompres air hangat pada remaja putri dengan dismenore (p value $0.000 < 0.05$). | consecutive sampling , 2. Analisa data menggunakan uji Wilcoxon dan uji Man Withney. 3. Dalam penelitian ini peneliti melakukan komparasi antara terapi kompres air hangat dengan kompres air dingin 4. sampel yang diambil adalah seluruh sampel yang diamati dan memenuhi kriteria . | antara terapi kompres air hangat dengan kompres air dingin |
| Rima Maratun Nida, Defie Septiana Sari 2016 | Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian kompres hangat terhadap penurunan nyeri dismenore pada siswi | Jenis penelitian yang digunakan yaitu quasi experiment dengan one group pretest–posttest design. | Jumlah sampel 30 remaja siswi | Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa siswi yang mengalami nyeri sebelum dilakukanya tindakan kompres hangat sesuai tabel 1.3 : siswi yang mengalami nyeri haid | 1. Teknik pengambilan sampling yaitu purposive sampling , 2. Teknik analisis data menggunakan wilcoxon signed-rank test yang sebelumnya dilakukan uji | |

| | | | | | | |
|--|---|--|--|---|---|--|
| | <p>kelas XI di SMK Muhammadiyah Watukelir Sukoharjo.</p> <p>Jenis</p> | | | <p>(disminore) paling banyak terdapat dalam kategori 3, yaitu nyeri sedang sebanyak 18 anak (60%) dan paling sedikit dalam kategori 5 yaitu nyeri berat tidak tertahankan sebanyak 1 anak (3,3%) sedangkan untuk kategori 2 yaitu nyeri ringan sebanyak 3 anak (10%) dan untuk kategori 4 nyeri berat sebanyak 8 anak (26,7%)</p> | <p>normalitas data menggunakan uji One-Sample Kolmogorof-Sminrov Test</p> | |
|--|---|--|--|---|---|--|

4. Template 3 (Deskripsi topik / isu)

Tabel 2.3

Deskripsi topik/isu yang sedang direview

| Sumber (penulis & tahun) | Deskripsi topik/isu yang sedang direview |
|--|---|
| <p>Astin Nur Hanifah1, Syahda Febby Kuswantri 2020</p> | <p>Nyeri saat menstruasi menimbulkan ketidaknyamanan pada wanita yang mengakibatkan wanita tersebut tidak dapat melakukan aktifitas sehari-hari. Mahasiswi yang mengalami dismenorea saat menstruasi akan mengakibatkan penurunan konsentrasi belajar dan motivasi belajar bahkan izin pulang sekolah dikarenakan tidak tahan dengan dismenorea yang dirasakan. Penelitian ini bertujuan untuk Menganalisis perbedaan intensitas nyeri kompres hangat terhadap nyeri dismenorea . Penelitian ini menggunakan one group pretest- posttest dengan cara memberikan pretest (pengamatan awal) sebelum diberikan intervensi, kemudian setelah diberikan intervensi dilakukan posttest (pengamatan akhir). Populasi penelitian ini siswi SMPN 1 Kartoharjo Magetan Tahun 2020 bulan Maret-Mei 2020 yang mengalami dismenorea dengan besar populasi 58 orang. Pengukuran Nyeri dismenhoroe dilakukan sebelum dan sesudah dilakukan Kompres Hangat. Identifikasi nyeri dismenorea (checklist skala nyeri Bourbanis dengan skala nyeri 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10). Data yang telah ditabulasi dianalisa secara deskriptif. Untuk menguji hipotesis penelitian dilakukan 2 uji statistik yaitu Uji Paired Sample T-Test dan Uji Independent Sample T-Test. Perbedaan antara skala nyeri sebelum dilakukan kompres hangat dengan sesudah dilakukan kompres hangat di uji dengan menggunakan Uji Paired Sample T-Test.</p> |
| <p>Oktovina S Rattu , Maritje S J. Malisngorar , Erhana Tri Nastiti 2020</p> | <p>Dismenore pada remaja putri dapat menimbulkan gangguan aktifitas fisik. Gangguan fisik ditimbulkan karena adaya nyeri. Dismenore dapat diatasi dengan terapi farmakologi dan non farmakologi. Pemakaian terapi farmakologi dapat memberikan efek samping yang tidak diinginkan. Terapi non-farmakologi lebih aman bagi perempuan yang mengalami dismenore. Terapi nonfarmakologi dengan kompres hangat adalah terapi komplementer yang sederhana bagi remaja putri yang mengalami dismenore. Kompres hangat dapat dilakukan sendiri oleh remaja putri di rumah sebagai alternatif mengurangi nyeri akibat dismenore. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh terapi kompres hangat terhadap dismenore pada remaja putri. Penelitian ini menggunakan desain penelitian quasi eksperimen (eksperimen semu), dengan pendekatan pre-test and post-test design</p> |

| | |
|--|--|
| | <p>with control group.</p> <p>Pengumpulan data dengan cara observasi. Analisis bivariat menggunakan uji statistik parametrik dengan uji paired sample t-test dan uji independent sample t-test.</p> |
| <p>Nurhayati , Nurlina Akbar 2021</p> | <p>Dismenore adalah gangguan menstruasi yang sering dialami oleh remaja putri, ditandai dengan nyeri perut bagian bawah dan dapat disertai dengan gejala gejala lainnya. Sebagian besar nyeri haid terjadi saat usia remaja dan dapat menimbulkan dampak konflik emosional, ketegangan dan kegelisahan. Akibat dismenore mereka bahkan tidak dapat pergi kesekolah, aktivitas belajar dalam pembelajaran terganggu, konsentrasi menjadi menurun sehingga materi yang diberikan selama pembelajaran yang berlangsung tidak bisa ditangkap oleh remaja yang sedang mengalami dismenorea. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian pemberian kompres hangat dan endorphine massage terhadap kejadian dismenore. Desain penelitian adalah One Group Pretest Posttest Only. Sampel dipilih dengan teknik purposive sampling. Pengukuran skala nyeri dilakukan sebelum dan setelah kompres hangat dan endorphine massage dengan menggunakan NRS (Numeric Rate Scale). Analisis yang digunakan untuk menguji pengaruh kompres hangat dan endorphine massage terhadap kejadian dismenore yaitu Uji Wilcoxon Rank Test.</p> |
| <p>Umi Narsih, Homsiatu Rohmatin, Agustina Widayati 2017</p> | <p>Kesehatan reproduksi remaja saat ini masih menjadi masalah yang perlu mendapat perhatian. Salah satu masalah kesehatan reproduksi wanita adalah yang terkait dengan menstruasi. Pada saat menstruasi, umumnya disertai rasa nyeri yang disebut dismenore. Dismenore merupakan salah satu masalah umum yang dialami oleh sebagian besar remaja putri dan dapat memengaruhi kualitas hidupnya. Dismenore terdiri dari dua kategori yaitu dismenore primer dan dismenore sekunder. Dismenore primer adalah menstruasi dengan nyeri tanpa penyebab yang jelas dan tidak berhubungan dengan kelainan ginekologik. Dismenore sekunder terjadi akibat berbagai kondisi patologis, seperti endometriosis, salpingitis atau kelainan duktus mulleri kongenital. Tujuan penelitian ini adalah untuk mempelajari efektivitas penanganan dismenorea dengan kompres hangat dan obat anti nyeri yang dilakukan oleh remaja putri . Penelitian ini menggunakan data primer , Teknik sampling menggunakan purposive sampling, diperoleh sampel 30 orang remaja putri. Pengumpulan data menggunakan kuesioner dan alat ukur Numeral Rating Scale (NRS) serta dianalisis menggunakan t-test, dan paired t-test.</p> |
| <p>Ayu Asmarani 2020</p> | <p>dismenore adalah sakit saat menstruasi sampai dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Nyeri dapat bersifat kolik atau terus menerus. Dismenore timbul akibat kontraksi disritmik lapisan miometrium yang menampilkan satu atau lebih</p> |

| | |
|---|---|
| | <p>gejala mulai dari nyeri ringan hingga berat pada perut bagian bawah, daerah pantat dan sisi medial paha. Rasa nyeri di perut bagian bawah, menjalar ke daerah pinggang dan paha. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian kompres air hangat terhadap penurunan intensitas dismenore primer . Metode penelitian ini menggunakan quasi eksperimen dengan rancangan pretest dan posttest design.</p> |
| <p>Maidartati1 , Sri Hayati2, Afifah Permata Hasanah3 2018</p> | <p>Masa remaja atau pubertas adalah usia antara 10 sampai 19 tahun dan merupakan peralihan dari masa kanak-kanak menjadi dewasa. Peristiwa terpenting yang terjadi pada gadis remaja adalah datangnya haid pertama yang dinamakan menarche. Pada saat menstruasi, wanita kadang mengalami nyeri. Sifat dan tingkat rasa nyeri bervariasi, mulai dari yang ringan hingga yang berat kondisi tersebut dinamakan nyeri haid, yaitu keadaan nyeri yang hebat dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Nyeri haid (dysmenorrhoe) merupakan suatu fenomena simptomatis meliputi nyeri abdomen, kram, sakit punggung . tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas kompres hangat terhadap dismenore pada remaja putri. Penelitian ini dilakukan dengan metode Pra-Eksperimen dalam satu kelompok (one group pre test – post test design). Penarikan sampel melalui metode purposive sampling dengan sampel berjumlah 47 orang pada remaja putri usia 13-15 tahun. Kriteria sampel adalah remaja putri yang mengalami dysmenorrhea, dan yang mengalami skala nyeri haid 1-10.</p> |
| <p>Asmita dahlan, Tri Veni Syahminan 2017</p> | <p>Dismenorea dibagi menjadi dua yaitu dismenorea primer dan dismenorea sekunder. Dismenorea primer adalah menstruasi yang sangat nyeri, tanpa patologi pelvis yang dapat diidentifikasi. Dapat terjadi pada waktu menarche atau segera setelahnya. Dismenorea ditandai oleh nyeri kram yang dimulai sebelum atau segera setelah awitan aliran menstruasi dan berlanjut selama 48 hingga 72 jam . tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh kompres hangat terhadap dismenore pada remaja putri . Penelitian ini menggunakan metode pra eksperimen dengan rancangan one group pretest-postes. Penarikan sampel melalui metode purposive sampling dengan sampel berjumlah 16 orang pada remaja putri.</p> |
| <p>Retno Hayu Pangesti, Gangsar Indah Lestari, Riyanto 2018</p> | <p>Dismenore pada remaja putri dapat menimbulkan gangguan aktifitas fisik. Gangguan fisik ditimbulkan karena adanya nyeri. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh kompres hangat terhadap pengurangan nyeri dismenore primer pada remaja putri. Penelitian ini menggunakan one group pretest posttest design. Pengumpulan data dengan cara observasi dan wawancara menggunakan kuesioner untuk mengukur intensitas nyeri (skala 0-10).</p> |
| <p>Amrina Rosyada Amalia,</p> | <p>Nyeri haid merupakan penyakit yang sudah lama dikenal. Nyeri yang dirasakan tidak hanya terjadi pada bagian perut bawah saja. Beberapa remaja perempuan sering merasakan pada punggung</p> |

| | |
|--|---|
| <p>Yulia Susanti, Dwi Haryanti 2020</p> | <p>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 (Laila, 2011). Diperkirakan sekitar 50% dari seluruh wanita di dunia menderita akibat dismenore dalam sebuah siklus menstruasi . Tujuan penelitian ini untuk mengetahui perbedaan kompres air hangat dan kompres air dingin terhadap penurunan intensitas nyeri pada remaja putri dengan dismenore. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah Quasi Eksperimental dengan rancangan Pretest-Posttest, Non- Equivalent Control Group Design.</p> |
| <p>Rima Maratun Nida, Defie Septiana Sari 2016</p> | <p>Dismenore banyak dialami oleh wanita yang menstruasi, tetapi banyak pula dari mereka yang sering mengabaikan dismenorea tanpa melakukan upaya penanganan yang tepat. Kondisi seperti ini bisa saja membahayakan kesehatan wanita apabila dibiarkan tanpa penanganan. Disminore dapat menjadi salah satu gejala endometriosis atau penyakit dismenore sekunder lainnya, oleh karena itu diperlukan upaya penanganan yang tepat dan benar pada wanita yang mengalami disminore terutama usia remaja atau masih dalam masa pubertas. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian kompres hangat terhadap penurunan nyeri dismenore pada siswi . Jenis penelitian yang digunakan yaitu quasi experiment dengan one group pretest–posttest design.</p> |

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada bab ini akan diuraikan mengenai hasil penelitian serta pembahasan dari hasil penelitian tersebut . Hasil penelitian disajikan dalam bentuk tabel yang merupakan rangkuman dari hasil penelitian . Tabel tersebut ditampilkan sesuai dengan jenis sub bahasan sehingga diharapkan dapat memudahkan pembaca dalam memahami hasil penelitian ini .

Pembahasan yang tercakup dalam bab ini adalah : (1) metode penelitian yang digunakan ; (2) sampel yang digunakan ; (3) hasil dari penelitian ; (4) intervensi dalam penelitian . Untuk pembahasan ini disusun dengan tujuan agar pembaca dapat melihat dengan runtut dan lebih mudah memahami pembahasan dari hasil penelitian .

A. Hasil

Hasil literatur review pada jurnal didapatkan setiap perlakuan menunjukkan bahwa kompres air hangat dapat untuk mengurangi tingkat nyeri haid (dismenore) . Berdasarkan dari beberapa penelitian yang telah dilakukan , terdapat 10 artikel penelitian yang sesuai dengan judul ini . Menurut penelitian (Astin dan Syahda 2020) dengan judul “Efektifitas Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Dismenorea Dengan Skala Bourbanis Pada Remaja Putri Di Smpn 1 Kartoharjo Magetan” Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen semu (*Quasi Experiment*), dengan design *one group pretest- posttest* dengan cara memberikan pretest (pengamatan awal) sebelum diberikan intervensi, kemudian setelah diberikan intervensi dilakukan posttest (pengamatan akhir) . sampel sebanyak 58 remaja putri . intervensi yang dilakukan berdasarkan Standar Operational Prosedur . Alat yang digunakan adalah dengan menggunakan botol air hangat diawali dengan mengisi air hangat dalam botol tersebut, kemudian kain diletakkan diantara botol dan area kulit yang akan dikompres. Suhu untuk mengompres hangat sekitar 37-40°C. Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswi sebelum diberikan kompres hangat didapatkan tingkat nyeri 4 dan 5 yang

merupakan nyeri sedang setelah dilakukan intervensi mengalami penurunan menjadi 2 dan 3 (Nyeri ringan).

Menurut penelitian (Oktoviana , Maritje dan Erhana 2020) dengan judul “Pengaruh Terapi Kompres Hangat terhadap Dismenore pada Remaja Putri di Kepulauan Kelang Tahun 2020 ” menunjukkan bahwa ada perbedaan dismenore antara sebelum diberikan terapi kompres hangat dan setelah diberikan terapi kompres hangat pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hal ini dikarenakan kompres hangat menyebabkan vasodilatasi (pelebaran) pembuluh darah sehingga mengakibatkan terjadinya peningkatan sirkulasi darah maka oksigen akan mudah bersirkulasi, mengurangi ketegangan otot (relaksasi) akibat spasme (kekakuan) otot sehingga nyeri yang dirasakan berkurang.

Menurut penelitian (Nurhayati dan Nurlina 2021) dengan judul “Pengaruh Pemberian Kompres Hangat dan Endorphine Massage Terhadap Kejadian Dismenorhoe Remaja” memiliki tujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian pemberian kompres hangat dan endorphine massage terhadap kejadian dismenore pada mahasiswi Prodi DIII Kebidanan FKM UMI. Menunjukkan perbandingan skala nyeri haid (dismneorhoe) sebelum dan sesudah kompres hangat dan endorphine massage. Tindakan kompres hangat dan endorphine massage berpengaruh dapat menurunkan intensitas nyeri haid (Dismenorhoe) pada Mahasiswi.

Menurut penelitian (Umi , Homsiatu dan Agustina 2017) dengan judul “Efektivitas Penanganan Dismenore dengan Kompres Hangat dan Obat Anti Nyeri pada Remaja Putri” memiliki tujuan menganalisis keefektifan penanganan dismenore dengan kompres hangat dan obat anti nyeri yang dilakukan oleh para remaja putri. Hasil penelitian menginformasikan bahwa dengan terapi kompres hangat terjadi penurunan tingkat nyeri sebesar 5,6, sedangkan dengan terapi anti obat, terjadi penurunan tingkat nyeri sebesar 6,7. Terapi kompres hangat dan obat anti nyeri dapat secara efektif mengatasi nyeri dismenore, walaupun obat anti nyeri lebih efektif dibandingkan kompres hangat.

Menurut penelitian (Ayu Asmarani 2020) dengan judul “Pengaruh Pemberian Kompres Air Hangat Terhadap Penurunan Intesitas Dismenore Primer Pada Mahasiswi AKBID Pondok Pesantren Assanadiyah Palembang ” memiliki tujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian kompres air hangat terhadap penurunan intensitas dismenore primer. Ada perbedaan yang signifikan antara intensitas dismenore primer sebelum dan sesudah kompres air hangat. Pemberian kompres air hangat dapat menurunkan intensitas dismenore dan memberi efek nyaman pada responden.

Menurut penelitian (Maidarti , Sri , dan Afifah 2018) dengan judul “Efektivitas Terapi Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Remaja Di Bandung” memiliki tujuan untuk mengetahui efektivitas kompres hangat terhadap dismenore pada remaja putri . Terdapat efektivitas pemberian kompres hangat penurunan nyeri haid (dismenore) . Terapi kompres air hangat efektif untuk meredakan dismenore .

Menurut penelitian (Asmita dan Tri 2017) dengan judul “PENGARUH TERAPI KOMPRES HANGAT TERHADAP NYERI HAID (DISMENOREA) PADA SISWI SMK PERBANKAN SIMPANG HARU PADANG” memiliki tujuan mengetahui efektifitas kompres air hangat dalam meredakan dismenore . Terdapat perbedaan yang bermakna sebelum dan setelah dilakukan kompres hangat . Kompres air hangat dapat menurunkan tingkat nyeri dismenore .

Menurut penelitian (Retno , Gangsar dan Riyanto 2018) dengan judul “Pengurangan Nyeri Dismenore Primer pada Remaja Putri dengan Kompres Hangat” memiliki tujuan untuk mengetahui pengaruh kompres hangat terhadap pengurangan nyeri dismenore primer pada remaja putri di SMA Negeri 4 Kota Metro tahun 2017 . Terdapat pengurangan nyeri dismenore primer dengan kompres hangat. Perlunya remaja putri menggunakan kompres hangat sebagai salah satu cara penanganan awal dismenore primer.

Menurut penelitian (Amrina , Yulia dan Dwi 2020) dengan judul “Efektivitas Kompres Air Hangat Dan Air Dingin Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada

Remaja Putri Dengan Dismenore” memiliki tujuan untuk mengetahui perbedaan kompres air hangat dan kompres air dingin terhadap penurunan intensitas nyeri pada remaja putri dengan dismenore . Terdapat perbedaan intensitas nyeri sebelum dan sesudah diberi kompres air dingin pada remaja putri . Kompres air hangat dan kompres air dingin dapat menurunkan intensitas dismenore tetapi kompres air hangat lebih efektif dalam menurunkan intensitas nyeri daripada kompres air dingin pada remaja putri dengan dismenore.

Menurut penelitian (Rima dan Defie 2016) dengan judul “PENGARUH PEMBERIAN KOMPRES HANGAT TERHADAP PENURUNAN NYERI DISMENOIRE PADA SISWI KELAS XI SMK MUHAMMADIYAH WATUKELIR SUKOHARJO” memiliki tujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian kompres hangat terhadap penurunan nyeri dismenore pada siswi kelas XI di SMK Muhammadiyah Watukelir Sukoharjo. Menunjukkan adanya pengaruh kompres hangat terhadap penurunan nyeri dismenorea pada siswi kelas XI di SMK Muhammadiyah Watukelir . Kompres air hangat berpengaruh terhadap penurunan nyeri dismenore pada siswa kelas XI di SMK Muhammadiyah Watukelir.

Dari hasil literature review artikel penelitian tersebut artikel ini dapat menunjukkan hubungan kompres air hangat dengan penanganan dismenore pada remaja . hasil literature review terhadap sepuluh artikel jurnal dapat dikombinasikan dan ditelaah bahwa intervensi pada nyeri dismenore sebagai pengobatan non farmakologi atau secara alami dengan menggunakan kompres air hangat dalam kategori yang aman dan cukup efektif untuk mengurangi dismenore pada remaja .

B. Pembahasan

Literature review yang sudah dipaparkan tidak semua artikel menjelaskan hasil penelitian yang sama persis dengan variabel pada artikel ini . akan tetapi dari beberapa artikel tersebut dapat ditelaah dan dikombinasikan sehingga dapat digunakan pada artikel ini sesuai dengan review jurnal penelitian . pada artikel

diatas yang sudah ditelaah mekanisme pemberian kompres air hangat pada saat responden mengalami menstruasi dengan durasi 15 - 20 menit dengan cara menggunakan botol air hangat diawali dengan mengisi air hangat dalam botol tersebut, kemudian kain diletakkan diantara botol dan area kulit yang akan dikompres. Suhu untuk mengompres hangat sekitar 37-40°C. Pemberian kompres panas pada perempuan dengan dismenore dapat menimbulkan efek bagi rahim yakni, melunakkan ketegangan otot dinding rahim akibat kontraksi disritmik tadi dan melebarkan pembuluh darah yang menyempit atau vasodilatasi pembuluh darah sehingga oksigen akan mudah bersirkulasi. Dengan demikian, darah menstruasi akan mudah keluar di ikuti penurunan kadar konsentrasi prostaglandin, sehingga nyeri haid akan berkurang. Pengompresan cukup dilakukan 15 – 20 menit atau kurang lebih 3 hingga 4 kali pengompresan . (Pangesti, Lestari, and Riyanto 2018)

Pada artikel yang sudah direview ada yang menunjukkan kompres air hangat dengan *endorphine massage* yang dilakukan bersamaan efektif untuk menurunkan nyeri dismenore. dari 24 responden merasakan nyeri dysmenorrhea pada kategori sedang sebelum dilakukan kompres air hangat di punggung bawah. Kompres hangat menimbulkan respon fisiologis yang berbeda. Pada umumnya apabila pemanas digunakan selama 20 menit maka aliran darah akan menurun akibat reflek vasa konsentrasi karena tubuh berusaha mengontrol kehilangan panas diarea tersebut. Kompres hangat dapat membuat sirkulasi darah lancar, vaskularisasi lancar dan terjadi vasodilatasi yang membuat relaksasi pada otot karena otot mendapat nutrisi yang dibawa oleh darah sehingga kontraksi otot menurun. Kompres hangat merupakan salah satu tindakan mandiri.(Nurhayati and Akbar 2021)

Sementara tindakan *endorphin massage* merupakan suatu metode sentuhan ringan yang pertama kali dikembangkan oleh Constance Palinsky dan digunakan untuk mengelola rasa sakit. Teknik ini bisa dipakai untuk mengurangi rasa tidak nyaman selama proses persalinan dan meningkatkan relaksasi dengan memicu perasaan nyaman melalui permukaan kulit. Teknik *Endorphine massage*

dilakukan selama 5 menit dimulai dari leher , sentuhan atau pijatan ringan menggunakan ujung – ujung jari membentuk huruf v ke arah luar menuju sisi tulang rusuk , terus turun kebawah , kebelakang yaitu pada thorakal 10 sampai lumbal 1 . (Nurhayati and Akbar 2021)

Pada artikel yang sudah direview ada yanag menunjukkan pemberin kompres air hangat dengan pemberian obat nyeri dapat menurunkan intensitas dismenore Kompres hangat dapat mengatasi nyeri dismenore karena kompres hangat berfungsi untuk memperlancar sirkulasi darah. Melalui pemberian panas, pembuluh darah akan melebar, sehingga akan memperbaiki peredaran darah di dalam jaringan tersebut. Melalui cara ini penyaluran zat asam dan makanan ke sel-sel diperbesar dan pembuangan dari zat-zat diperbaiki, sehingga dapat mengurangi rasa nyeri yang disebabkan suplai darah ke endometrium berkurang. penggunaan panas, selain memberi efek mengatasi atau menghilangkan sensasi nyeri, teknik ini juga memberikan reaksi fisiologis yaitu meningkatkan respons inflamasi dan meningkatkan aliran darah dalam jaringan. obat antinyeri dapat menurunkan nyeri dan menghambat produksi prostaglandin dari jaringan-jaringan yang mengalami trauma dan infl amasi yang menghambat reseptor nyeri untuk menjadi sensitive terhadap stimulus menyakitkan sebelumnya. Obat anti nyeri dapat menurunkan produksi protaglandin akibat inhibisi enzim.(Andayani 2017)

Pada artikel yang sudah direview ditemukan pemberian kompres air hangat dan pemberian kompres air dingin untuk menurunkan intensitas nyeri dismenore . dari 17 responden yang mengalami dismenore dengan skala nyeri 4–6 setelah dilakukan kompres hangat seluruh responden mengatakan ada penurunan nyeri. Kompres air hangat dengan suhu 42 – 50,5°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 dan nyeri berkurang. menunjukkan adanya penurunan skala nyeri dismenore sesudah diberikan kompres air dingin. Terapi dingin memberikan efek menurunkan aliran darah ke daerah tubuh yang mengalami cedera, mengurangi nyeri lokal, mengurangi kebutuhan oksigen pada jaringan,

meningkatkan koagulasi darah pada tempat cedera, dan menghilangkan nyeri. Kompres dingin dapat dilakukan di dekat lokasi nyeri atau di sisi tubuh yang berlawanan tetapi berhubungan dengan lokasi nyeri. Bagi remaja putri yang mengalami dismenore dapat menggunakan terapi kompres air hangat atau kompres air dingin secara mandiri saat mengalami nyeri dismenore sehingga dapat mengurangi konsumsi obat-obatan penghilang rasa nyeri.(Amalia, Susanti, and Haryanti 2020)

Dari hasil literature review jurnal penelitian ini , dapat menunjukkan efektifitas pemberian kompres air hangat dapat menurunkan tingkat nyeri dismenore . dari hasil literature review terhadap sepuluh artikel jurnal dapat dikombinasikan dan ditelaah bahwa intervensi pada nyeri dismenore sebagai pengobatan non farmakologi atau secara alami dengan menggunakan kompres air hangat dalam kategori yang aman dan cukup efektif untuk mengurangi nyeri haid dismenore pada remaja putri .

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Dari hasil literatur review terhadap sepuluh jurnal artikel mengenai kompres air hangat sebagai terapi non farmakologi dalam penanganan nyeri dismenore pada remaja putri , diperoleh kesimpulan sebagai berikut :

1. Dapat diketahui manfaat kompres air hangat sebagai penanganan dismenore pada remaja putri
2. Dapat diketahui intervensi pada dismenore sebagai pengobatan non farmakologi dengan menggunakan kompres air hangat dalam kategori yang aman , mudah dan cukup efektif dilakukan secara mandiri untuk mengurangi nyeri dismenore pada remaja saat menstruasi .
3. Dapat diketahui bahwa kompres air hangat mempengaruhi penurunan tingkat nyeri dismenore pada remaja putri , berdasarkan hasil literature yang sudah dilakukan .
4. Mekanisme pemberian kompres air hangat untuk meredakan dismenore paling efektif menggunakan botol air hangat diawali dengan mengisi air hangat dalam botol tersebut, kemudian kain diletakkan diantara botol dan area kulit yang akan dikompres. Suhu air hangat yang digunakan adalah sekitar 40 – 50 °C .
5. Dapat diketahui juga bahwa *endorphien massage* dan kompres air hangat yang dilakukan secara bersamaan efektif untuk menurunkan tingkat nyeri haid (dismenore) . Teknik *Endorphine massage* dilakukan selama 5 menit dimulai dari leher , sentuhan atau pijatan ringan menggunakan ujung – ujung jari membentuk huruf v ke arah luar menuju sisi tulang rusuk , terus turun kebawah , kebelakang yaitu pada thorakal 10 sampai lumbal 1 .

B. Saran

Adapun saran pada penelitian ini , yaitu :

1. Bagi peneliti selanjutnya
Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat melanjutkan penelitian mengenai pemberian kompres air hangat sebagai terapi non farmakologi dalam penanganan dismenore pada remaja . Selain itu , *endorphine massage* juga efektif dalam menurunkan intensitas nyeri haid (dismenore) baiknya dilakukan penelitian yang sama namun dengan cakupan yang lebih luas sehingga dapat lebih baik dalam menggambarkan pemberian kompres air hangat sebagai terapi non farmakologi dalam penanganan dismenore .
2. Bagi institusi

Menambah koleksi literature dan bacaan di perpustakaan kampus tentang kajian penelitian mengenai pemberian kompres air hangat sebagai terapi non farmakologi dalam penanganan dismenore pada remaja putri .

3. Bagi masyarakat

Menambah wawasan dalam penanganan dismenore dengan cara non farmakologi serta dapat memanfaatkan kompres air hangat dan juga *endporphine massage* sebagai alternative terapi non farmamologi untuk menurunkan intensitas nyeri haid (dismenore) .

Daftar Pustaka

- Agustin, Marini. 2018. "Hubungan Antara Tingkat Dismenore Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswi Akper As- Syafi'iyah Jakarta." *Jurnal Afiat* 4: 603–12.
- Amalia, Amrina Rosyada, Yulia Susanti, and Dwi Haryanti. 2020. "Efektivitas Kompres Air Hangat Dan Air Dingin Terhadap." *Jurnal Kebidanan Malakbi* 1(1): 7–15.
- Andayani, Sri Astutik. 2017. "Efektivitas Penanganan Dismenore Dengan Kompres Hangat Dan Obat Anti Nyeri Pada Remaja Putri." *Sain Med* 1(Kesehatan): 69–73.
- Astuti, Endah Puji, and Lucyana Noranita. 2016. "Prevalensi Kejadian Gangguan Menstruasi Berdasarkan Indeks Masa Tubuh (Imt) Pada Siswa Kelas VII Smp." *Jurnal Ilmu Kebidanan* 3(1): 58–64.
<http://jurnal.akbiduk.ac.id/assets/doc/170116020106-9 PREVALENSI KEJADIAN MENSTRUASI.pdf>.
- Fahlufi, reza dimas. 2019. "Penerapan Kompres Air Hangat." : 6–33.
- Habsy, Bakhrudin All. 2017. "Seni Memahami Penelitian Kuliitatif Dalam Bimbingan Dan Konseling : Studi Literatur." *JURKAM: Jurnal Konseling Andi Matappa* 1(2): 90.
- Haerani et al. 2020. "Deskripsi Pengetahuan Remaja Putri Tentang Dismenore Di Kelurahan Benjara Kecamatan Bontobahari Kabupaten Bulukumba." *Medika Alkhairaat : Jurnal Penelitian Kedokteran dan Kesehatan* 2(2): 81–90.
- Hanifah, Astin Nur, and Syahda Febby Kuswantri. 2020. "EFEKTIFITAS KOMPRES HANGAT TERHADAP PENURUNAN NYERI DISMENOREA DENGAN SKALA BOURBANIS PADA REMAJA PUTRI DI SMPN 1 KARTOHARJO MAGETAN THE EFFECTIVENESS OF WARM COMPRESS ON THE REDUCTION OF DISMENOREA PAIN IN ADOLESCENT PRINCESSES AT SMPN 1 KARTOHARJO MAGET." 8511: 110–14.
- Intan Suri, Silvia, and Mutia Dona Nofitri. 2021. "Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Upaya Remaja Untuk Menurunkan Nyeri Saat Menstruasi (Dismenore Primer)." *Journal.Ugm.Ac.Id* 7(3): 177–82.
<https://journal.ugm.ac.id/jkr/article/view/55433>.
- Isnaeni, Ana Pertiwi, And Iriantom, Aritonang and Agus. 2019. "Poltekkes Kemenkes Yogyakarta." *Jurnal Kesehatan* 6(6): 9–33.
<http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/1134/4/4. Chapter 2.pdf>.
- Jannah, Miftahul. 2017. "Remaja Dan Tugas-Tugas Perkembangannya Dalam Islam." *Psikoislamedia : Jurnal Psikologi* 1(1): 243–56.
- Karlina, Lina. 2015. "Penurunan Nyeri Dismenorea Primer Melalui Kompres

- Hangat Pada Remaja Effect of Warm Compress on Decreasing Primary Dysmenorrhea Pain in Adolescents.” 3.
- Lail, Nurul Husnul. 2019. “Hubungan Status Gizi, Usia Menarche Dengan Dismenorea Pada Remaja Putri Di SMK K Tahun 2017.” *Jurnal Ilmiah Kebidanan Indonesia* 9(02): 88–95.
- Larasati, T. A., And, and F. Alatas. 2016. “Dismenore Primer Dan Faktor Risiko Dismenore Primer Pada Remaja.” *Majority* 5(3): 79–84.
- Mahua, Hawa, Sri Mudyatiningsih, and Pertiwi Perwiraningtyas. 2018. “PENGARUH PEMBERIAN KOMPRES AIR HANGAT TERHADAP DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DI SMK PENERBANGAN ANGKASA SINGOSARI MALANG.” 3: 259–68.
- Nida, Rima Maratun, and Defie Septiana Sari. 2016. “Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Siswi Kelas XI SMK Muhammadiyah Watukelir Sukoharjo (The Influence Of Warm Compress Decrease In Dismenorhea Eleventh Grade Students Of SMK Muhammadiyah Watukelir Sukoharjo).” *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan Tradisional* 1(2): 103–9.
- Nisa, Hainun. 2014. “ANALISIS KEJADIAN DISMENORE PADA MAEASISWI STIKES MEDISTRA INDOIYESIA BEKASI.” : 75–81.
- Nurhayati, and Nurlina Akbar. 2021. “Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Dan Endorphine Massage Terhadap Kejadian Dismenorhoe Remaja.” *jurnal penelitian kesehatan suara forikes* 12(5): 50–53.
- Pangesti, Retno Hayu, Gangsar Indah Lestari, and Riyanto Riyanto. 2018. “Pengurangan Nyeri Dismenore Primer Pada Remaja Putri Dengan Kompres Hangat.” 10(2): 97–102.
- SIAHAAN, PEBRINA GUSTIARA. 2017. 13 Ekp *ENGARUH PIJAT ENDORPHIN TERHADAP INTENSITAS NYERI PUNGGUNG PADA IBU BERSALIN PRIMIGRAVIDA KALA I FASE AKTIF DI KLINIK BERSALIN CITRA MEDAN TAHUN 2017* _____
- Silviani, Yulita Elvira, Buyung Karaman, and Puput Septiana. 2019. “Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Terhadap Dismenorea.” *Hasanuddin Journal of Midwifery* 1(1): 30.
- Yunianingrum, Esti. 2018. “Pengaruh Kompres Hangat Dan Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Primer Pada Remaja Putri Di Pondok Pesantren As Salafiyah Dan Pondok Pesantren Ash- Sholihah Sleman.” *Skripsi*: 107.

Lampiran 1 Lembar Pengajuan Judul KTI



FM_UPM/A.003

YAYASAN MEDISTRA INDONESIA
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKes)
MEDISTRA INDONESIA
PROGRAM STUDI PROFES NERS-PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN (S1)
PROGRAM STUDI PROFESI BIDAN – PROGRAM STUDI **KEBIDANAN (S1)**
PROGRAM STUDI FARMASI (S1)-PROGRAM STUDI **KEBIDANAN (D3)**
Jl.Cut Mutia Raya No. 88A-Kel.Sepanjang Jaya – Bekasi Telp.(021) 82431375-77 Fax (021) 82431374
Web. <http://stikesmedistra-indonesia.ac.id> **Email:** stikesmedistraindonesia1@gmail.com

FORMULIR PENGAJUAN JUDUL KARYA TULIS ILMIAH (KTI)
SEMESTER VI PROGRAM STUDI **KEBIDANAN (D3)**
STIKES MEDISTRA INDONESIA
T.A 2020-2021

Yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : Linda Dewi Permana
NIM : 18.156.02.11.017
Prodi/Smt : D3 Kebidanan / VI
No. HP : 085898725513







Dengan ini mengajukan judul Karya Tulis Ilmiah (KTI) dengan Judul/ Tema sebagai berikut:

Pengaruh Terapi Kompres Air Hangat Terhadap Desminore Pada Remaja

Bekasi, 12 April 2021
Pemohon,

Linda Dewi Permana

Lampiran 2 Lembar Bimbingan Proposal KTI

| Tanggal bimbingan | Kegiatan | Paraf pembimbing | Catatan pembimbing |
|------------------------|--|--|--------------------|
| Selasa , 16 Maret 2021 | Cari judul KTI dan pengajuan Judul |  | |
| Seni , 12 April 2021 | Konsul judul KTI 1. pengaruh terapi kompres air hangat terhadap desminore pada remaja 2. pemberian jus mentimun terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi 3. hubungan perilaku hidup bersih (PHBS) dengan diare pada balita usia 0-5 tahun |  | |
| Selasa, 4 Mei 2021 | Konsul bab 1-3 |  | |
| Minggu , 16 Mei 2021 | Konsul bab 1-3 ke-2 |  | |
| Senin , 17 mei 2021 | Revisi Proposal |  | |
| Selasa , 18 Mei 2021 | Melakukan revisi ke 3 |  | |

Lampiran 3 Lembar Permohonan Sidang proposal KTI

FM_UPM/A.003



**YAYASAN MEDISTRA INDONESIA
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKes)
MEDISTRA INDONESIA**

**PROGRAM STUDI PROFES NERS-PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
(S1)**

**PROGRAM STUDI PROFESI BIDAN – PROGRAM STUDI KEBIDANAN (S1)
PROGRAM STUDI FARMASI (S1)-PROGRAM STUDI KEBIDANAN (D3)**

Jl.Cut Mutia Raya No. 88A-Kel.Sepanjang Jaya – Bekasi Telp.(021) 82431375-77 Fax
(021) 82431374

Web. <http://stikesmedistra-indonesia.ac.id> Email: stikesmedistraindonesia1@gmail.com

**FORMULIR PERMOHONAN SIDANG PROPOSAL KARYA TULIS ILMIAH (KTI)
SEMESTER VI PROGRAM STUDI KEBIDANAN (D3)
STIKES MEDISTRA INDONESIA
T.A 2020-2021**

Dengan Hormat,

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Linda Dewi Permana

NPM : 18.156.02.11.017

Judul : “Terapi Kompres Air Hangat Sebagai Pencegah Desminore Pada Remaja”

Dengan ini mengajukan permohonan sidang proposal KTI kepada koordinator KTI.

Atas perhatian ibu saya ucapkan terima kasih.

Pemohon,

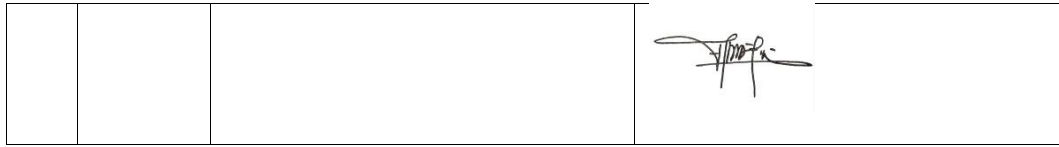
(Linda Dewi Permana)

NPM: 18.156.02.11.017

Dengan ini menyatakan bahwa nama mahasiswa tersebut layak untuk melaksanakan sidang yang akan dilaksanakan pada :

Hari/Tanggal : Jumat, 21 Mei 2021

| NO | Penguji | Nama Penguji | TTD/Paraf |
|----|---------|------------------------------|-----------|
| 1 | I | Puri Kresna wati , SST.,M.KM | |
| 2 | II | Hainun Nisa, SST., M.Kes | |



Bekasi, 19 Mei 2021

Mengetahui,
Penanggung Jawab KTI

Ketua Program Studi DIII Kebidanan

(Riyen Sari M, SST.,M.KM)
NIDN.0313068803

(Puri Kresna Wati, SST., M.KM)
NIDN. 0309049001

Lampiran 4 Lembar Berita Acara Sidang Proposal KTI



KESEHATAN (STIKes) MEDISTRA INDONESIA
PROGRAM STUDI PROFESI NERS-PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN (S1)
PROGRAM STUDI PROFESI BIDAN – PROGRAM STUDI KEBIDANAN (S1)
PROGRAM STUDI FARMASI (S1)-PROGRAM STUDI KEBIDANAN (D3)

BERITA ACARA
UJIAN PROPOSAL KTI/TA MAHASISWA
SEMESTER VI PROGRAM STUDI KEBIDANAN (D3)
STIKES MEDISTRA INDONESIA
T.A 2020/2021

Pada hari ini, Jumat tanggal 21 bulan Mei Tahun 2021 telah dilaksanakan Ujian Proposal KTI semester VI dilakukan secara online (*Zoom/google meet*):

Mata Kuliah : KTI
Nama Mahasiswa : Linda Dewi Permana
NPM : 181560211004
Judul KTI/TA : “Terapi Kompres Air Hangat Sebagai Pencegah Desminore pada Remaja”
Hari/Tanggal : Jumat, 21 Mei 2021
Waktu : 11.00-11.30
Tempat : online/rumah masing-masing

Catatan penting selama pelaksanaan ujian proposal:

1. Perbaiki latar belakang linea pertama pada proposal KTI pada Bab I
2. Perbaiki peta konsep pada Bab II
3. Tambahkan teori penurunan tingkat nyeri dengan menggunakan birth ball pada Bab II

Penguji I

Bekasi, 21 Mei 2021

Penguji II

Puri Kresna Wati, SST., M.KM
NIDN 0309049001

Hainun Nisa SST., M.Kes
NIDN 0328117802

Mengetahui,
Kepala Program Studi Kebidanan (D3)

Puri Kresna Wati SST., M.KM
NIDN. 0309049001

Lampiran 5 Lembar Absensi Penguji Sidang Proposal KTI



**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKes) MEDISTRA
INDONESIA**

**PROGRAM STUDI PROFESI NERS-PROGRAM STUDI ILMU
KEPERAWATAN (S1)**

PROGRAM STUDI PROFESI BIDAN – PROGRAM STUDI KEBIDANAN (S1)

PROGRAM STUDI FARMASI (S1)-PROGRAM STUDI KEBIDANAN (D3)

ABSENSI PENGUJI UJIAN PROPOSAL KTI MAHASISWA

SEMESTER VI PROGRAM STUDI KEBIDANAN (D3)

STIKES MEDISTRA INDONESIA

T.A 2020/2021

| NO | NAMA | NIDN | TT | KET |
|-----------|-------------------------------|-------------|-----------|------------|
| 1 | Puri Kresna Wati , SST., M.KM | 0309049001 | | |
| 2 | Hainun Nisa , SST., M.Kes | 0328117802 | | |

Mengetahui,

Kepala Program Studi Kebidanan (D3)

Bekasi, 21 Mei 2021

Ko. MK.KTI

Puri Kresna Wati SST., M.KM

NIDN.0309049001

Riyen Sari M, SST.,M.KM

NIDN : 0313068803

Lampiran 6 Lembar Absen Proposal KTI Mahasiswa



SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKes) MEDISTRA INDONESIA

**PROGRAM STUDI PROFESI NERS-PROGRAM STUDI ILMU
KEPERAWATAN (S1)**

PROGRAM STUDI PROFESI BIDAN – PROGRAM STUDI KEBIDANAN (S1)

PROGRAM STUDI FARMASI (S1)-PROGRAM STUDI KEBIDANAN (D3)

ABSENSI UJIAN PROPOSAL KTI


MAHASISWA SEMESTER VI PROGRAM STUDI KEBIDANAN (D3)

STIKES MEDISTRA INDONESIA

T.A 2020/2021

Mata Kuliah : KTI

**Judul KTI/TA : “Terapi Kompres Air Hangat Sebagai Pencegah Desminore
Pada Remaja”**

| NO | NPM | NAMA | TT | KET |
|-----------|------------------|--------------------|---|------------|
| 1 | 18.156.02.11.017 | Linda Dewi Permana |  | |

Bekasi, 21 Mei 2021

Penguji I



Puri Kresna Wati, SST., M.KM

NIP./NIDN. 0309049001

Penguji II



Hainun Nisa, SST., M Kes

NIDN. 0328117802

Lampiran 7 Lembar Bimbingan KTI



SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKes) MEDISTRA INDONESIA
PROGRAM STUDI PROFESI NERS-PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
(S1)
PROGRAM STUDI PROFESI BIDAN – PROGRAM STUDI KEBIDANAN (S1)
PROGRAM STUDI FARMASI (S1)-PROGRAM STUDI KEBIDANAN (D3)

LEMBAR BIMBINGAN HASIL KARYA TULIS ILMIAH (KTI)
MAHASISWA SEMESTER VI PROGRAM STUDI KEBIDANAN (D3)

STIKES MEDISTRA INDONESIA

T.A 2020/2021

Nama : Linda Dewi Permana
NPM : 181560211017
Judul KTI/TA : “Kompres Air Hangat sebagai Pencegah Dismenore pada Remana”
Pembimbing KTI : HainunNisa SST., M.Kes

| No | Hari/Tanggal | Materi bimbingan | Tanda tangan |
|-----------|---------------------|--|---------------------|
| 1 | 1 Juni 2021 | <ul style="list-style-type: none">– Konsultasi BAB IV – BAB V– Tambahkan abstrak– Perbaiki bahasa latin menggunakan huruf italic | |
| 2 | 4 Juni 2021 | <ul style="list-style-type: none">– ACC Keseluruhan dan pengajuan sidang Hasil | |

Lampiran 8 Lembar Permohonan Sidang Hasil KTI



FM_UPM/A.0

**YAYASAN MEDISTRA INDONESIA
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKes)
MEDISTRA INDONESIA**

**PROGRAM STUDI PROFES NERS-PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN (S1)
PROGRAM STUDI PROFESI BIDAN – PROGRAM STUDI KEBIDANAN (S1)
PROGRAM STUDI FARMASI (S1)-PROGRAM STUDI KEBIDANAN (D3)**

Jl.Cut Mutia Raya No. 88A-Kel.Sepanjang Jaya – Bekasi Telp.(021) 82431375-77 Fax (021) 82431374

Web. <http://stikesmedistra-indonesia.ac.id> Email: stikesmedistraindonesia1@gmail.com

**FORMULIR PERMOHONAN SIDANG HASIL KARYA TULIS ILMIAH (KTI)
SEMESTER VI PROGRAM STUDI KEBIDANAN (D3)
STIKES MEDISTRA INDONESIA
T.A 2020-2021**

Dengan Hormat,

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Linda Dewi Permana

NPM : 18.156.02.11.017

Judul : ‘Kompres Air Hangat sebagai Pencegah Dismenore pada Remaja’

Dengan ini mengajukan permohonan sidang Hasil KTI kepada koordinator KTI.

Atas perhatian ibu saya ucapkan terima kasih.

Pemohon,



(Linda Dewi Permana)

NPM: 18.156.02.11.017

Dengan ini menyatakan bahwa nama mahasiswa tersebut layak untuk melaksanakan sidang yang akan dilaksanakan pada :

Hari/Tanggal : Kamis, 10 Juni 2021

| NO | Penguji | Nama Penguji | TTD/Paraf |
|----|---------|--------------|-----------|
| | | | |

| | | | |
|---|----|-------------------------------------|---|
| 1 | I | <u>Puri Kresna Wati, SST., M.KM</u> |  |
| 2 | II | Hainun Nisa, SST., M.Kes |  |

Bekasi, 10 Juni 2021

Mengetahui,
 Penanggung Jawab KTI
 Kebidanan

Ketua Program Studi DIII

(Riyen Sari M, SST.,M.KM)
 M.KM)
 NIDN.0313068803

(Puri Kresna Wati, SST.,
 M.KM)
 NIDN. 0309049001



Lampiran 9 Lembar Berita Acara Sidang Hasil KTI

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKes) MEDISTRA INDONESIA
PROGRAM STUDI PROFESI NERS-PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN (S1)
PROGRAM STUDI PROFESI BIDAN – PROGRAM STUDI KEBIDANAN (S1)
PROGRAM STUDI FARMASI (S1)-PROGRAM STUDI KEBIDANAN (D3)**

**BERITA ACARA
UJIAN HASIL KTI/TA MAHASISWA
SEMESTER VI PROGRAM STUDI KEBIDANAN (D3)
STIKES MEDISTRA INDONESIA**

Padahari ini, Kamis tanggal 10 bulan Juni Tahun 2021 telah dilaksanakan Ujian Proposal KTI semester VI dilakukan secara online (*Zoom/google meet*):

Mata Kuliah : KTI
Nama Mahasiswa : Linda Dewi Permana
NPM : 181560211017
Judul KTI/TA : “Kompres Air Hangat sebagai Pencegah Dismenore pada Remana”
Hari/Tanggal : Kamis , 10 Juni 2021
Waktu : 13.00-14.00
Tempat : online/rumah masing-masing

Catatan penting selama pelaksanaan ujian proposal:

1. Perbaiki bagian Kesimpulan
2. Memperbaiki metodologi di abstrack
3. Menambahkan lampiran

Bekasi, 10 Juni 2021

Penguji I

Penguji II

Puri Kresna Wati, SST., M.KM
M.Kes
NIDN 0309049001

Hainun Nisa SST.,
NIDN 0328117802

Mengetahui,
Kepala Program Studi Kebidanan (D3)

Puri Kresna Wati SST., M.KM
NIDN. 0309049001

Lampiran 10 Lembar Absen Penguji Sidang Hasil KTI



SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKes) MEDISTRA INDONESIA
PROGRAM STUDI PROFESI NERS-PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN (S1)
PROGRAM STUDI PROFESI BIDAN – PROGRAM STUDI KEBIDANAN (S1)
PROGRAM STUDI FARMASI (S1)-PROGRAM STUDI KEBIDANAN (D3)

ABSENSI PENGUJI UJIAN HASIL KTI MAHASISWA
SEMESTER VI PROGRAM STUDI KEBIDANAN (D3)
STIKES MEDISTRA INDONESIA
T.A 2020/2021

| NO | NAMA | NIDN | TTD | KET |
|-----------|-----------------------------|-------------|------------|------------|
| 1 | Puri Kresna Wati SST., M.KM | 0309049001 | | |
| 2 | Hainun Nisa SST., M.Kes | 0328117802 | | |

Mengetahui,

Kepala Program Studi Kebidanan (D3)

Puri Kresna Wati SST., M.KM

NIDN.0309049001

Bekasi, 10 Juni 2021

Ko. MK.KTI

Riyen Sari M, SST.,M.KM

NIDN : 0313068803

Lampiran 11 Lembar Absen Mahasiswa Sidang Hasil KTI



SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKes) MEDISTRA INDONESIA
PROGRAM STUDI PROFESI NERS-PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN (S1)
PROGRAM STUDI PROFESI BIDAN – PROGRAM STUDI KEBIDANAN (S1)
PROGRAM STUDI FARMASI (S1)-PROGRAM STUDI KEBIDANAN (D3)

ABSENSI UJIAN HASIL KTI


MAHASISWA SEMESTER VI PROGRAM STUDI KEBIDANAN (D3)

STIKES MEDISTRA INDONESIA

T.A 2020/2021

Mata Kuliah : KTI

Judul KTI/TA : Kompres Air Hangat sebagai Pencegah Dismenore pada Remaja

| NO | NPM | NAMA | TTD | KET |
|-----------|--------------|--------------------|---|------------|
| 1 | 181560211017 | Linda Dewi Permana |  | |

Bekasi, 10 Juni 2021

Penguji I



Puri Kresna Wati, SST.,M.KM
NIDN 0328117802

Penguji II



Hainun Nisa SST., M.Kes
NIDN 0328117802