

PENGARUH KOMPRES HANGAT TERHADAP PENURUNAN DISMENOREA PADA MAHASISWI D3 KEBIDANAN ANGKATAN 2014 DI WHN MALANG

Afrelia Inut¹⁾, Ni Luh Putu Eka²⁾, Lasri³⁾

¹⁾ Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Tribhuwana Tunggadewi Malang

²⁾ Dosen Program Studi Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang

³⁾ Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Tribhuwana Tunggadewi Malang

Email : jurnalpsik.unitri@gmail.com

ABSTRAK

Sebanyak 64.25% wanita di Indonesia mengalami dismenorea yang terdiri dari 54,89% dismenorea primer dan 9,36% dismenorea sekunder. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh kompres hangat terhadap penurunan dismenorea (nyeri haid) pada mahasiswi D3 kebidanan angkatan 2014 di WHN Malang. Desain penelitian menggunakan desain *pre experimental design* dengan rancangan *one group Pre-Post Test Design*. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 20 mahasiswi dan sampel penelitian menggunakan *accidental Sampling*. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah Wawancara dan mengukur skala nyeri. Metode analisa data yang di gunakan yaitu *wilcoxon signed rank test* dengan menggunakan SPSS. Hasil penelitian membuktikan bahwa sebelum diberikan kompres hangat, sebagian besar 15 (75,0%) Mahasiswi merasakan nyeri yang tidak tertahankan, sebagian besar 16 (80,0%) merasakan tidak nyeri, sedangkan hasil *wilcoxon signed rank test* didapatkan nilai $p\ value = 0,001 < \alpha (0,05)$ yang berarti data dinyatakan signifikan. Artinya ada “pengaruh kompres hangat terhadap penurunan dismenorea (nyerihaid) pada mahasiswi D3 kebidanan angkatan 2014 di WHN Malang. Dengan demikian yang perlu dilakukan oleh mahasiswi untuk menurunkan dismenorea (nyeri haid) perlu melakukan teknik kompres hangat pada bagian yang mengalami nyeri.

Kata kunci :Kompres Hangat, Penurunan Dismenorea dan Mahasiswi D3 Kebidanan Angkatan 2014 di WHN Malang.

THE INFLUENCE OF COMPRESS WARM TO A DECREASE IN DISMENOREA IN A STUDENT OF D3 OBSTETRICS THE 2014 IN WHN MALANG

ABSTRACT

In Indonesia is 64.25 % woman experienced dismenorea consisting of 54,89 % dismenorea primary and secondary dismenorea 9,36 % .The purpose of this research to know the influence of compress warm to a decrease in dismenorea (painful menstruation in a student of d3 kebidananangkatan 2014 in whn poor .Design research use design pre experimental design to a draft one group pre-post test design .Population in this study as many as 20 a student and sample the research uses accidental sampling .Technique data collection used is interview and measuring nyeri scale .A method of data analysis, in use that is wilcoxon signed rank test by using spss .The results of research suggests that before it was given compress warm , most 15 (75,0 %) a student of feel pain that unbearable , most of 16 (80,0 %) feel painless , while the results of wilcoxon signed rank test obtained value p value = 0,001 < α (0.05) which means data expressed significant.

Keyword : Warm compresses , decrease in dysmenorrhoea and D3 Midwifery Student Force 2014 WHN Malang .

PENDAHULUAN

Dismenorea (nyeri haid) adalah kekakuan atau kekejangan dibagian bawah perut yang terjadi pada waktu menjelang atau selama menstruasi, yang memaksa wanita untuk beristirahat atau berakibat pada menurunnya kinerja dan kurangnya aktifitas sehari-hari. (Nafiroh & Indrawati, 2013). Sebanyak 64.25 % wanita di Indonesia mengalami dismenorea yang terdiri dari 54,89% dismenorea primer dan 9,36 % dismenorea sekunder. Kebanyakan dari mereka mengeluh bahwa aktivitas mereka menjadi terbatas akibat dismenorea.

Di Amerika Serikat, nyeri haid didapatkan 30–70% wanita dalam usia reproduksi, serta 60–70% wanita dewasa yang tidak menikah. Penelitian di Swedia

menjumpai 30% wanita pekerja industry menurun penghasilannya karena nyeri haid. Angka kejadian nyeri haid di dunia sangat besar, rata-rata lebih dari 50% perempuan disetiap Negara mengalami Dismenorea baik primer maupun sekunder (Novia & Puspitasari, 2009).

Dismenorea dapat dikurangi secara farmakologis dan non farmakologis. Secara nonfarmakologis dapat dilakukan kompres dengan botol panas (hangat) pada bagian yang terasa kram (bias diperut atau pinggang bagian belakang), Mandi air hangat, boleh juga menggunakan aroma terapi untuk menenangkan diri, Minum-minuman hangat yang mengandung kalsium tinggi, Menggosok – gosok perut atau pinggang yang sakit, Ambil posisi menungging, sehingga rahim tergantung kebawah. Hal tersebut dapat membantu

relaksasi. Sedangkan cara farmakologis dengan obat golongan *nonsteroid anti-inflammatory drugs* (NSAIDs) diantaranya ada ibu profen, naproxen, diclofenac, hydrocodone dan acetaminophen, ketoprofen, meclofenamate sodium tetapi obat-obat tersebut menyebabkan ketergantungan dan memiliki kontraindikasi yaitu *hipersensitifitas, ulkus peptic* (tukak lambung), perdarahan atau *perforasi gastrointestinal*, insufisiensi ginjal, dan resiko tinggi perdarahan. (Yudianasari & Nadhiroh, 2010).

Penggunaan kompres hangat diharapkan dapat meningkatkan relaksasi otot-otot dan mengurangi nyeri akibat spasme atau kekakuan serta memberikan rasa hangat lokal. Umumnya panas cukup berguna untuk pengobatan. *Dismenorea* terjadi karena reaksi kontraksi otot miometrium yang mengakibatkan kontraksi berlebih yang membuat perut terasa mulas / nyeri, dan nyeri ini dapat diturunkan dengan kompres air hangat. Suhu yang hangat dapat membuat sirkulasi darah lancar, vaskularisasi lancar dan terjadinya vasodilatasi yang membuat relaksasi pada otot karena otot mendapat nutrisi berlebih yang dibawa oleh darah sehingga kontraksi otot menurun. Hasil penelitian (Anugraheni, 2013). Aplikasi kompres panas dapat mengakibatkan dilatasi atau membuka aliran darah yang mengakibatkan relaksasi dari otot. Suhu panas diketahui biasa meminimalkan ketegangan otot. Akibatnya setelah otot rileks, rasa nyeri pun berangsur-angsur hilang.

Hasil penelitian (Hartaningsih & Turlina, 2009) menunjukkan bahwa setelah diberi perlakuan kompres hangat tingkatan nyeri dismenorea berkurang sebanyak 24 orang dan yang tingkatan nyerinya tetap sebanyak 4 orang. Sedangkan dari hasil pengujian statistic diperoleh hasil ada perbedaan tingkatan nyeri dismenorea dengan perlakuan kompres hangat dimana tingkat signifikan. Melihat hasil penelitian ini maka kompres hangat dapat digunakan dalam meringankan nyeri dismenorea yang dialami oleh para penderita dismenore.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti kepada 10 mahasiswi D3 kebidanan angkatan 2014 di WHN pada tanggal 18 - 23 Desember 2014 didapatkan hasil bahwa 7 dari 10 mahasiswi mengalami dismenorea (nyeri haid). Penelitian ini dilakukan pada mahasiswi D3 kebidanan angkatan tahun 2014 di WHN karena mahasiswi angkatan 2014 lebih banyak yang berusia 17-21 tahun dimana usia ini adalah termasuk usia reproduktif. Dari ke-7 mahasiswi tersebut mengaku mengatasi dismenorea menggunakan farmakologi seperti aspirin, formula ibuprofen, kiranti, asam mefenamat. Dari 7 responden yang saya wawancarai belum pernah melakukan kompres hangat untuk mengatasi nyeri haid/ dismenorea oleh karena itu peneliti tertarik untuk mengambil judul Tentang Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Penurunan Dimenorea ada Mahasiswi D3 Kebidanan Angkatan Tahun 2014 di WHN Malang.

Kelebihan dari penelitian sebelumnya adalah dalam penelitian ini peneliti menggunakan *Warm Water zesh* sementara peneliti sebelumnya menggunakan kompres hangat basah, peneliti juga menggunakan skala nyeri deskriptip untuk mengukur skala nyeri sementara peneliti sebelumnya menggunakan skala *bouronais*.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh kompres hangat terhadap penurunan dismenorea (nyeri haid) pada mahasiswi D3 kebidanan angkatan 2014 di WHN Malang.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian menggunakan desain *pre experimental design* dengan rancangan *one group Pre-Post Test Design*. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 20 mahasiswi dan sampel penelitian menggunakan *accidental Sampling*. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah Wawancara dan mengukur skala nyeri. Metode analisa data yang di gunakan yaitu *wilcoxon signed rank test* dengan menggunakan SPSS.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dismenorea (nyeri haid) sebelum diberikan kompres hangat

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa tingkat Dismenorea (nyeri haid) sebelum diberikan kompres hangat pada mahasiswi D3 Kebidanan

Angkatan 2014 Di WHN Malang sebagai berikut:

Tabel 1. Dismenorea (nyeri haid) sebelum diberikan kompres hangat.

Dismenorea (nyeri haid) sebelum diberikan kompres hangat	n	%
Tidak nyeri	0	0
Nyeri ringan	0	0
Nyeri sedang	0	0
Nyeri berat	5	25,0
Mahasiswi		
Nyeri yang tidak tertahankan	15	75,0
Mahasiswi		
Total	20	100
Mahasiswi		

Berdasarkan Tabel 1, dismenorea (nyeri haid) sebelum diberikan kompres hangat sebagian besar sebanyak 75,0% atau 15 Mahasiswi D3 Kebidanan Angkatan 2014 Di WHN Malang merasakan nyeri yang tidak tertahankan.

Dismenorea (nyeri haid) sesudah diberikan kompres hangat

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa tingkat Dismenorea (nyeri haid) sesudah diberikan kompres hangat pada mahasiswi D3 Kebidanan Angkatan 2014 Di WHN Malang sebagai berikut:

Tabel 2. Dismenorea (nyeri haid) sesudah diberikan kompres hangat.

Dismenorea (nyeri haid) sesudah diberikan kompres hangat	Jumlah	Persen
Tidak nyeri	16	80,0%
	Mahasiswi	
Nyeri ringan	4	20,0%
	Mahasiswi	
Nyeri sedang	0	0%
Nyeri berat	0	0%
Nyeri yang tidak tertahankan	0	0%
Total	20	100%
	Mahasiswi	

Berdasarkan Tabel 2, dismenorea (nyeri haid) sesudah diberikan kompres hangat sebagian besar sebanyak 80,0% atau 16 Mahasiswi D3 Kebidanan Angkatan 2014 Di WHN Malang merasakan tidak nyeri.

Pengaruh sebelum dan sesudah dilakukan kompres hangat terhadap penurunan dismenorea (nyeri haid)

Uji statistik pada penelitian ini menggunakan bantuan SPSS 20 *for windows*, dengan uji statistik yang digunakan adalah *Peired Simple t test*. Analisis dengan menggunakan teknik ini dengan tingkat signifikansi (α) sebesar 0,05 dan tingkat kesalahan 95%. Adapun data disajikan sebagai berikut:

Berdasarkan Tabel 3, hasil perhitungan diketahui dismenorea (nyerihaid) sebelum dan sesudah dilakukan kompres hangat didapatkan p value = 0,000 < α (0,05) yang berarti data

dinyatakan signifikan. Artinya ada “Pengaruh sebelum dan sesudah dilakukan kompres hangat terhadap penurunan dismenorea (nyeri haid) Pada mahasiswi D3 Kebidanan Angkatan 2014 Di WHN Malang”.

Tabel 3. Uji *Peired Simple t test*

Variabel	n	p-value
Pengaruh sebelum dan sesudah dilakukan kompres hangat terhadap penurunan dismenorea (nyeri haid)	20	0,000

Berdasarkan hasil penelitian dismenorea sebelum diberikan perlakuan kompres hangat pada mahasiswi D3 kebidanan angkatan 2014 di WHN Malang menunjukkan bahwa sebagian besar responden merasakan nyeri yang tidak tertahankan sebesar 15 orang (75,0%) dan merasakan nyeri berat 5 orang (25,0%).

Berdasarkan data dari kuisioner peneliti dapat diketahui bahwa sebelum diberi perlakuan kompres hangat rata - rata responden merasakan nyeri yang tidak tertahankan sebanyak 15 (75,0%) Mahasiswi D3 Kebidanan Angkatan 2014 Di WHN Malang merasakan nyeri yang tidak tertahankan. Dismenorea berat adalah nyeri haid yang disertai mual, muntah, diare, pusing, nyeri kepala, dan kadang-kadang pingsan (Anurogo & Wulandari, 2011). Nyeri haid ini timbul akibat kontraksi distrimik myometrium yang menampilkan satu atau lebih gejala mulai dari nyeri yang ringan sampai berat pada perut bagian bawah, bokong, dan nyeri spasmodik pada sisi medial paha.

Berdasarkan penelitian Anugraheni (2013) membuktikan aplikasi kompres panas dapat mengakibatkan dilatasi atau membuka aliran darah yang mengakibatkan relaksasi dari otot. Suhu panas diketahui bias meminimalkan ketegangan otot. Akibatnya setelah otot rileks, rasa nyeri pun berangsur – angsur hilang. Umumnya panas cukup berguna untuk pengobatan. *Dismenorea* terjadi karena reaksi kontraksi otot miometrium yang mengakibatkan kontraksi berlebih yang membuat perut terasa mulas / nyeri, dan nyeri ini dapat diturunkan dengan kompres air hangat. Suhu yang hangat dapat membuatsir kulasi darah lancar, vaskularisasi lancar dan terjadinya vasodilatasi yang membuat relaksasi pada otot karena otot mendapat nutrisi berlebih yang dibawa oleh darah sehingga kontraksi otot menurun.

Rata-rata responden dalam penelitian ini berumur 18 tahun sebanyak 45%, hal ini didapatkan pada 9 orang responden. Untuk mengurangi nyeri haid yang tidak tertahankan maka diharapkan Mahasiswa D3 Kebidanan Angkatan 2014 Di WHN Malang melakukan kompres hangat sebagai tindakan pertama. Kompres hangat merupakan pemberian sensasi panas pada daerah yang mengalami nyeri. Pada umumnya panas cukup berguna untuk pengobatan, peningkatan aliran darah ke bagian yang cedera pada saat nyeri haid. Mengingat sebagian besar wanita mengalami beberapa derajat nyeri pelvik selama haid, maka dismenorea hanya dipakai untuk nyeri haid yang cukup berat sampai menyebabkan penderita terpaksa mencari

pertolongan dokter atau pengobatan sendiri dengan analgetik. Gejala klinis dismenorea adalah nyeri abdomen bagian bawah, menjalar ke daerah pinggang dan paha, dan disertai keluhan dan muntah, sakit kepala dan diare, mudah tersinggung. Dalam situasi demikian, bidan sebaiknya melakukan konsultasi ke puskesmas, dokter ahli, dan rumah sakit (Manuaba, 2009).

Data membuktikan bahwa sebanyak 25,0% atau 5 Mahasiswa mengalami nyeri berat, hal tersebut dikarenakan kadar prostaglandin yang meningkat ditemukan dicairan endometrium perempuan dengan dismenore dan berhubungan baik dengan derajat nyeri. Peningkatan endometrian prostaglandin sebanyak tiga kali lipat terjadi dari fase folikuler menuju fase luteal, dengan peningkatan lebih lanjut yang terjadi selama haid. Peningkatan prostaglandin di endometrium yang mengikuti penurunan progesterone pada akhir fase luteal menimbulkan peningkatan tonus miometrium dan kontraksi uterus yang berlebihan. Leukotriene suatu perubahan metabolisme asam arakidonat, bertanggung jawab atas terjadinya kontraksi (penyusutan atau penyempitan) otot polos proses peradangan.

Berdasarkan data didapatkan bahwa dismenorea (nyeri haid) sesudah diberikan kompres hangat sebagian besar sebanyak 16 (80,0%) Mahasiswa merasakan tidak nyeri dan sebanyak 4 (20%) Mahasiswa D3 Kebidanan Angkatan 2014 Di WHN Malang merasakan Nyeri ringan.

Rata-rata Mahasiswa D3 Kebidanan Angkatan 2014 Di WHN Malang menyatakan sesudah diberikan kompres hangat sebagian besar sebanyak 80,0% atau 16 Mahasiswa D3 Kebidanan Angkatan 2014 Di WHN Malang merasakan tidak nyeri. Nyeri haid muncul akibat kontraksi distritmik yang menampilkan satu gejala atau lebih, mulai dari nyeri ringan sampai nyeri yang tidak tertahankan. Sesuai hasil penelitian untuk mengurangi rasa nyeri yang di alami saat haid yaitu melakukan kompres hangat pada bagian yang mengalami nyeri.

Penelitian ini dilakukan kepada mahasiswa D3 Kebidanan Angkatan 2014 Di WHN Malang yang memiliki status belum kawin dimana didapatkan pada seluruh mahasiswa 100%. Dalam menangani nyeri haid yang dirasakan mahasiswa maka perlu ditangani dengan melakukan kompres hangat karena apabila tidak dilakukan kompres hangat akan memberikan permasalahan bagi responden karena sebagian responden belum memiliki suami sehingga tidak ada yang menjaga apabila terjadi permasalahan yang berlebihan yang dirasakan responden seperti pingsan.

Ada beberapa gejala dismenorea yang harus diketahui Mahasiswa D3 Kebidanan Angkatan 2014 Di WHN Malang diantaranya yaitu: rasa sakit yang di mulai pada hari pertama menstrual, terasa lebih baik setelah pendarahan menstruasi mulai, terkadang nyerinya hilang setelah satu atau dua hari. Namun, ada juga wanita yang masih merasakan nyeri perut meskipun sudah dua hari haid.

Nyeri pada perut bagian bawah, bisa menjalar ke punggung bagian bawah dan tungkai.

Didapatkan sebanyak 20,0% atau 4 Mahasiswa D3 Kebidanan Angkatan 2014 Di WHN Malang merasakan nyeri ringan setelah dilakukan kompres hangat. Adapun yang harus dilakukan oleh wanita apa bila mengalami nyeri haid yang tidak tertahankan segera melakukan pemeriksaan atau konsultasi ke dokter, puskesmas, atau datang puskesmas terdekat. Kompres hangat untuk mengurangi rasa nyeri haid digunakan selama satu jam atau lebih maka aliran darah akan menurun akibat reflex vasokonstriksi karena tubuh berusaha mengontrol kehilangan panas dari daerah tersebut. Pengangkatan dan pemberian kembali panas lokal secara periodic akan mengembalikan efek vasodilatasi. Panas yang mengenai jaringan secara terus menerus akan merusak sel-sel epitel, menyebabkan kemerahan, rasa perih, bahkan kulit jadi melepuh.

Berdasarkan analisis data dengan menggunakan uji kolerasi *Peired t test* dengan menggunakan bantuan program SPSS, didapatkan $p\ value = 0,000 < \alpha (0,05)$ yang berarti data dinyatakan signifikan. Artinya ada “pengaruh sebelum dan sesudah dilakukan kompres hangat terhadap penurunan dismenorea (nyeri haid) Pada mahasiswa D3 Kebidanan Angkatan 2014 Di WHN Malang

Hasil pengumpulan data sebelum dilakukan kompres hangat sebagian besar sebanyak 75,0% atau 15 Mahasiswa merasakan nyeri yang tidak tertahankan,

sedangkan sesudah dilakukan kompres hangat sebagian besar sebanyak 80,0% atau 16 Mahasiswi D3 Kebidanan Angkatan 2014 Di WHN Malang merasakan tidak nyer. Dari data yang dikumpulkan membuktikan bahwa ada pengaruh sebelum dan sesudah dilakukan kompres hangat terhadap penurunan dismenorea (nyeri haid) Pada mahasiswi D3 Kebidanan Angkatan 2014 Di WHN Malang. Didapatkan sebanyak rata-rata responden berumur 18 tahun sebanyak 9 (45%) orang yang berasal dari berbagai suku dimana rata-rata responden berasal dari suku Nusa Tenggara Timur (NTT) sebanyak 8 (40%) orang dan seluruh responden memiliki status belum kawin sebanyak 100%

Berdasarkan hasil penelitian maka diharapkan kepada wanita terutama mahasiswi D3 Kebidanan Angkatan 2014 Di WHN Malang agar melakukan kompres hangat apabila nyeri haid menyerang. Tujuan kompres hangat yaitu memperlancar sirkulasi darah, mengurangi rasa sakit, memperlancar pengeluaran cairan, merangsang peristaltic usus dan memberikan rasa nyaman dan tenang pada wanita yang mengalami nyeri haid berlebihan.

Cara menurunkan dismenorea (nyeri haid) yaitu dengan pemakaian kompres panas yang biasanya dilakukan hanya setempat saja pada bagian tubuh tertentu. Dengan pemberian panas, pembuluh-pembuluh darah akan melebar sehingga memperbaiki peredaran darah didalam jaringan tersebut. Dengan cara ini penyaluran zat asam dan bahan makanan ke sel-sel diperbesar dan

pembuangan dari zat-zat yang di buang akan di perbaiki. Aktivitas sel yang meningkat akan mengurangi rasa sakit/nyeri sehingga pasien akan merasa nyaman (Andarmoyo, 2013).

Mekanisme terjadinya penurunan nyeri akibat dilakukan kompres hangat karena panas menyebabkan vasodilatasi pembuluh darah sehingga membantu meningkatkan aliran darah kebagian tubuh yang cidera atau mengalami perubahan fungsi, panas dapat meredakan nyeri dengan menyingkirkan produk-produk implamasi seperti bradikinin, histamine dan prostaglandin yang menimbulkan rasa nyerilokal. Panas juga dapat merangsang serat saraf yang menutup gerbang sehingga transmisi implus nyeri ke medulla spinalis dan otak dapat dihambat. Panas juga meningkatkan pengiriman nutrisi dan kebutuhan oksigen ke daerah itu dan kongesti vena menurun. Disamping itu panas mengurangi ketegangan otot menjadi relaksasi, menghilangkan ketegangan otot dan kekakuan sendi. Panas menurunkan nyeri melalui vasodilatasi dan efek relaksasi (Potter dan Patricia, 2006)

Apabila menggunakan kompres hangat untuk menurunkan nyeri haid maka perlu diperhatikan sehingga pemberian kompres hangat tidak berlebihan, kelebihan pemberian kompres hangat mempunyai resiko menyebabkan luka bakar yang lebih rendah dari pada pemberian terapi hangat. Sedangkan suhu yang digunakan untuk melakukan kompres hangat yaitu suhu 46 – 52⁰ C untuk orang dewasa normal dan suhu

40,5 – 46⁰ C untuk orang dewasa yang tidak sadar atau yang kondisinya sedang lemah.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan Hartaningsih & Turlina (2009), menunjukkan bahwa setelah diberi perlakuan kompres hangat tingkatan nyeri dismenorea berkurang sebanyak 24 orang. Sedangkan dari hasil pengujian statistic diperoleh hasil menunjukkan bahwa ada perbedaan tingkatan nyeri dismenorea dengan perlakuan kompres hangat secara signifikan. Melihat hasil penelitian ini maka kompres hangat dapat digunakan dalam meringankan nyeri dismenore yang dialami oleh para penderita dismenore.

KESIMPULAN

Penelitian tentang pengaruh sebelum dan sesudah dilakukan kompres hangat terhadap penurunan dismenorea (nyeri haid) Pada mahasiswi D3 Kebidanan Angkatan 2014 Di WHN Malang, menyimpulkan bahwa:

- 1) Sebelum diberikan kompres hangat, sebagian besar (75,0%) Mahasiswi merasakan nyeri yang tidak tertahankan, hal ini terdapat pada 15 Mahasiswi D3 Kebidanan Angkatan 2014 Di WHN Malang.
- 2) Sesudah diberikan kompres hangat, sebagian besar sebanyak 80,0% merasakan tidak nyeri, hal ini terdapat pada 16 Mahasiswi D3 Kebidanan Angkatan 2014 Di WHN Malang.

- 3) Hasil analisa didapatkan nilai p value = 0,000 < α (0,05) yang berarti data dinyatakan signifikan. Artinya ada “pengaruh sebelum dan sesudah dilakukan kompres hangat terhadap penurunan dismenorea (nyeri haid) pada mahasiswi D3 Kebidanan Angkatan 2014 Di WHN Malang.

DAFTAR PUSTAKA

- Anugraheni, M & Wahyuningsih, A. 2013. Efektifitas Kompres Hangat Dalam Menurunkan Intensitas Nyeri Dysmenorrhoea. *Jurnal STIKES*. Volume 6, No. 1.
- Andarmoyo, S. 2013. *Konsep & proses keperawatan nyeri*. Jogjakarta : Ar-Ruzz Media.
- Anurogo, D & Wulandari, A. 2011. *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*. Yogyakarta : ANDI.
- Hartaningsih, F & Turlina, L. 2009. *Perbedaan Tingkatan Nyeri Dismenore Dengan Perlakuan Kompres Hangat*. SURYA. Vol. 1, No.2.
- Manuaba. 2009. *Buku ajar ginekologi untuk mahasiswa kebidanan*. Jakarta: EGC.
- Nafiroh D, Indrawati, D. Nuke. 2013. Gambaran Pengetahuan Remaja Tentang Dismenore. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*. Vol. 4 No. 1 Edisi Desember 2013, hlm. 157-166
- Novia I, & Puspitasari N. 2008. Faktor Risiko Kejadian Dismenorea. *The*

*Indonesian Journal of Public
Health. Vol. 4, No. 2: 96-104.*

Perry, Potter. 2006. *Fundamental
Keperawatan Konsep, Proses dan
Praktik*. Jakarta: EGC.

Yudianasari I & Nadhiroh M. A. 2010.
Gambaran kejadian dysmenorrhoe
berdasarkan pengetahuan dan
perilaku remaja dalam penanganan
dysmenorrhoe. *Jurnal Insan
Kesehatan*. Vol. 2 No. 2.