

MANUSKRIP

***LITERATURE REVIEW* EFEKTIVITAS PEMBERIAN KOMPRES
HANGAT TERHADAP PENANGANAN NYERI
SAAT *DISMENORE* PADA
REMAJA PUTRI**



Oleh:

**ARIS NOVI INDRASARI
NIM : P27820418004**

**POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES SURABAYA
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN SIDOARJO
2021**

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas pembuatan Karya Tulis Ilmiah tepat pada waktunya. Karya Tulis Ilmiah ini diajukan untuk memenuhi tugas akhir sebagai salah satu syarat dalam menyelesaikan pendidikan Diploma III Keperawatan di program studi D3 Keperawatan Kampus Sidoarjo.

Adapun Karya Tulis Ilmiah ini berjudul “*Literature Review* Efektivitas Pemberian Kompres Hangat Terhadap Penanganan Nyeri Saat *Dismenore* Pada Remaja Putri” walaupun mengalami beberapa kendala dan keterbatasan, penulis berusaha semaksimal mungkin untuk menyusun Karya Tulis Ilmiah ini dengan bimbingan, bantuan serta motivasi dari berbagai pihak, akhirnya penulis dapat menyelesaikan penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini. Bersama ini perkenankan penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar besarnya dengan hati yang tulus kepada :

1. drg. Bambang Hadi Sugito, M.Kes selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Surabaya yang telah memberikan izin dalam pelaksanaan penelitian sebagai salah satu syarat akhir menyelesaikan pendidikan D3 Keperawatan Program Studi Keperawatan Sidoarjo.
2. Dr. Supriyanto, S.Kp., M.Kes selaku Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementrian Kesehatan Surabaya.
3. Suprianto, S.Kep.Ns., M.Psi selaku Ketua Program Studi D3 Keperawatan Sidoarjo Politeknik Kesehatan Kementrian Kesehatan Surabaya yang telah memberi dukungan moril.
4. Krisnawati, A.Per.Pend, M.M.Kes selaku pembimbing utama yang telah banyak memberikan bimbingan, motivasi juga saran.
5. Dr. Yessy Dessy Arna, M.Kep., Sp.Kom selaku dosen penguji pertama dalam penulisan Karya tulis Ilmiah.
6. Loetfia Dwi Rahariyani, S.Kp., M.Si selaku dosen penguji kedua dalam penulisan Karya tulis Ilmiah.
7. Bapak, Ibu Dosen, staf, dan karyawan program studi D3 Keperawatan Sidoarjo yang telah memberikan bimbingan dan ilmu.

8. Kedua orang tua dan keluarga terkasih yang selalu memberikan motivasi, dorongan semangat serta do'a restu sampai penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
9. Rekan-rekan mahasiswa angkatan 2018 program Studi D3 Keperawatan Sidoarjo Poltekkes Kemenkes Surabaya.
10. Seluruh pihak yang telah memberikan dukungan dan bantuan dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa Karya Tulis Ilmiah ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu saran dan kritik yang membangun sangat diharapkan demi perbaikan peneliti selanjutnya. Semoga penelitian ini bermanfaat bagi pihak-pihak yang berkepentingan serta dapat menjadi acuan bagi penulis selanjutnya.

Sidoarjo, 15 Februari 2021

Penulis

ABSTRAK
LITERATURE REVIEW EFEKTIVITAS PEMBERIAN
KOMPRES HANGAT TERHADAP PENANGANAN
NYERI SAAT *DISMENORE* PADA
REMAJA PUTRI

Oleh: Aris Novi Indrasari

Gangguan menstruasi seperti dismenore seringkali dikeluhkan dan dianggap sepele. Banyak perempuan menganggap dismenore merupakan hal yang biasa, bahkan ada yang hanya dibiarkan saja. Penulisan ini bertujuan mengidentifikasi *literature review* mengenai efektivitas pemberian kompres hangat terhadap penanganan nyeri saat dismenore pada remaja putri.

Karya Tulis Ilmiah ini menggunakan metode *literature review* dengan mengidentifikasi 4 jurnal nasional terindeks Garuda, Sinta 3, Sinta 4 serta Crossref dan 1 jurnal internasional terindeks Scimago Q1. Tahun terbit jurnal mulai dari tahun 2017, 2018 dan 2020. Kelima jurnal menggunakan desain penelitian eksperimental dengan populasi remaja putri dengan nyeri dismenore dengan analisis menggunakan uji statistik.

Hasil dari kelima jurnal didapatkan, dengan menggunakan skala nyeri numerik, tingkat nyeri sebelum dilakukan kompres hangat dalam rentang nyeri berat hingga nyeri sedang, sedangkan tingkat nyeri sesudah dilakukan kompres hangat dalam rentang nyeri sedang hingga nyeri ringan. Mayoritas dismenore terkena pada remaja usia 14-20 tahun. Kompres hangat dapat dilakukan dengan suhu air mulai dari 38-50 °C, selama 10-20 menit dengan 2-3 kali pengompresan.

Kelima jurnal nilai *P-Value* = 0,000-0,022 menunjukkan bahwa terdapat efektivitas pemberian kompres hangat terhadap penanganan nyeri saat dismenore pada remaja putri.

Dapat disimpulkan bahwa terapi kompres hangat efektif dalam menangani nyeri saat dismenore pada remaja putri. Faktor yang mempengaruhi adalah usia, hormonal, dan psikis.

Kata Kunci : Kompres Hangat, Dismenore, Remaja Putri

PENDAHULUAN

Gangguan menstruasi seperti dismenore seringkali dikeluhkan dan dianggap sepele. Banyak perempuan menganggap nyeri haid hebat merupakan hal yang biasa, mereka menganggap 1-2 hari rasa sakitnya akan hilang (Menurut Afifah dalam (Nelly, 2019). Tetapi ada juga yang mengatasi dismenore dengan tidur, bahkan ada yang hanya dibiarkan saja (Februanti, 2017).

Nyeri haid dapat menyebabkan seseorang menjadi pusing, mual, muntah, nyeri kepala dan bahkan sampai pingsan (Kumalasari, 2017). Dampak dismenore (nyeri haid) jika tidak dicegah dan tidak ditangani akan menyebabkan menstruasi yang mundur, infertilitas (kemandulan) atau kehamilan tidak terdeteksi ektopik pecah, kista pecah, perforasi rahim dari IUD dan infeksi (Menurut Widiyanti dalam (Husna, 2018).

Menurut *World Health Organization* (WHO) yang dikutip dalam (Silviani et al., 2019) menyatakan bahwa angka kejadian dismenore cukup tinggi diseluruh dunia, dalam rata-rata insiden terjadinya dismenore pada wanita muda antara 16,8-8% (Silviani et al.,

2019). Di Indonesia sendiri, bahwa angka kejadian dismenore tipe primer sebesar 54, 89 % sedangkan sisanya penderita dengan kejadian dismenore sekunder (Menurut Nurwan dalam (Munthe, L.; Harahap, 2021). Sedangkan kasus dismenore di Surabaya, Jawa Timur menunjukkan angka 1, 07-1, 31 % dari jumlah kunjungan ke bagian kebidanan adalah penderita dismenore (Larasati, T. A.; Alatas, 2016).

Menstruasi dapat menimbulkan gangguan yang cukup berarti bagi perempuan. Gangguan menstruasi yang sering terjadi pada kebanyakan perempuan adalah dismenore. Dismenore merupakan nyeri di perut bagian bawah sebelum dan selama menstruasi. Dismenore terjadi karena pelepasan prostaglandin yang berlebihan mengakibatkan kenaikan kontraksi uterus sehingga terjadi rasa nyeri saat menstruasi (Menurut Yunianingrum dalam (Munthe, L.; Harahap, 2021).

Penanganan dismenore ada 2 yaitu secara farmakologi dan non farmakologi, penanganan dismenore secara farmakologi bisa dengan memberikan analgetik non steroid

anti inflamasi (NAISD), sedangkan untuk penanganan dismenore secara non farmakologi yaitu bisa dengan nafas dalam, minum air hangat yang mengandung kalsium tinggi, massase perut yang sakit dengan posisi nungging (Sandra dkk, 2016 dalam Nelly S, 2019). Serta dapat dilakukan dengan terapi komplementer salah satunya yaitu penggunaan kompres hangat untuk mengurangi nyeri pada saat dismenore (Menurut Yunianingrum dalam (Munthe, L.; Harahap, 2021).

Kompres hangat dilakukan untuk memberikan rasa nyaman, serta mengurangi atau membebaskan nyeri, mengurangi atau mencegah spasme otot dan memberikan rasa hangat pada daerah tertentu (perut). Kompres hangat dapat dilakukan yaitu dengan menempelkan buli-buli hangat atau kantong karet yang diberi isi air hangat bisa juga menggunakan handuk yang telah direndam air hangat ke bagian tubuh yang nyeri (Munthe, L.; Harahap, 2021).

TINJAUAN PUSTAKA

Konsep Remaja

Pengertian Remaja

Secara etimologi, remaja berarti “tumbuh menjadi dewasa”. Definisinya remaja (*adolescence*) menurut WHO yaitu periode usia antara 10-19 tahun (Rosyida, 2019). (Menurut Gunarsa dalam (Rosyida, 2019) menyatakan jika pada masa remaja merupakan masa peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa, yang meliputi semua perkembangan yang dialami sebagai persiapan memasuki masa dewasa (Rosyida, 2019).

Tahap-tahap Masa Remaja

- a. Masa remaja awal (10-13 tahun).
- b. Masa remaja tengah (14-16 tahun).
- c. Masa remaja akhir (17-19 tahun) (Setyaningrum, 2015).

Perubahan Pada Remaja

Perubahan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa atau yang sering disebut pubertas, ditandai dengan menstruasi pada perempuan, menstruasi terjadi dimana sel telur yang diproduksi ovarium tidak dibuahi oleh sel sperma dalam rahim, sedangkan pada laki-laki ditandai

dengan mimpi basah (Setiyaningrum, 2015).

Pada wanita perubahan fisik yang dapat terlihat seperti pinggul semakin bertambah lebar dan bulat, payudara mulai membesar dan lebih bulat, tumbuh rambut pada area kemaluan, tumbuh bulu di ketiak dan bulu wajah mulai tampak setelah menstruasi. Sedangkan pada laki-laki perubahan fisik yang terlihat seperti tubuh terlihat lebih jantan, bertambah lebar bagian bahu, tumbuhnya rambut kumis dan jenggot, tumbuh rambut pada kaki, tumbuh rambut pada ketiak dan pada alat kemaluan, selain itu suara membesar (Mubarak, 2015a).

Konsep Dismenore

Pengertian Dismenore

Dismenore adalah suatu keadaan nyeri yang hebat dan bisa mengganggu aktivitas sehari-hari pada perempuan. Dismenore merupakan suatu fenomena simptomatik meliputi nyeri abdomen, kram, dan sakit punggung (Rosyida, 2019).

Patofisiologi

Peningkatan kadar prostaglandin merupakan faktor timbulnya dismenore. Dengan adanya

prostaglandin berdampak pada peningkatan kontraktilitas dari otot uterus. Nyeri ini dihasilkan ketika pada otot uterus mengalami iskemi akibat dari efek vasokonstriksi yang dihasilkan oleh prostaglandin (Pramardika, 2019).

Etiologi

Penyebab terjadinya dismenore atau nyeri saat menstruasi bermacam-macam, bisa karena penyakit endometriosis, tumor atau kelainan uterus, selaput dara atau vagina tidak berlubang, juga bisa karena stres atau cemas yang berlebihan. Penyebab lain dismenore juga karena ketidakseimbangan hormonal dan tidak ada hubungan dengan organ reproduksi (Judha, 2017).

Konsep Nyeri

Pengertian Nyeri

(Menurut *International Association For The Study Of Pain* (IASP) dalam (Judha, 2017) menyatakan bahwa nyeri sebagai suatu sensori subyektif dan emosional yang dirasa tidak menyenangkan yang dikarenakan oleh kerusakan jaringan aktual maupun potensial,

atau menggambarkan kondisi terjadinya kerusakan (Judha, 2017).

Penyebab Nyeri

Penyebab nyeri itu sendiri, yaitu :

- a. Adanya trauma.
- b. Peradangan, yakni nyeri terjadi karena kerusakan ujung saraf reseptor akibat adanya peradangan atau terjepit oleh pembengkakan.
- c. Gangguan sirkulasi darah serta kelainan pembuluh darah.
- d. Gangguan pada jaringan tubuh.
- e. Tumor, juga dapat menekan reseptor nyeri.
- f. Iskemi pada jaringan.
- g. Spasme otot.

(Mubarak, 2015b).

Klasifikasi Nyeri

- a. Nyeri akut

Nyeri akut merupakan nyeri yang terjadi setelah cedera akut, penyakit atau intervensi bedah. Memiliki awitan yang cepat, memiliki intensitas yang bervariasi dari ringan hingga berat juga berlangsung singkat (kurang dari 6 bulan).

- b. Nyeri kronis

Nyeri kronis merupakan nyeri yang dirasakan oleh seseorang dengan konstan atau intermiten dan menetap disepanjang suatu periode waktu. Nyeri kronis berlangsung lama (lebih dari 6 bulan) dan akan berlanjut walaupun klien diberi pengobatan ataupun tampak sembuh. (Mubarak, 2015b).

Konsep Kompres Hangat

Pengertian Kompres Hangat

Kompres hangat adalah memberikan rasa hangat pada klien dengan menggunakan cairan atau alat yang menimbulkan hangat pada bagian tubuh yang memerlukannya (Mubarak, 2015b).

Penatalaksanaan Kompres Hangat

- a. Persiapan Alat dan Bahan :

- 1) Botol atau kantung karet (buli-buli) berisi air hangat dengan suhu 45-50,5 °C.
- 2) Kain pembungkus.

b. Cara kerja :

- 1) Cuci tangan terlebih dahulu.
- 2) Isi kantung karet dengan air hangat dengan suhu 45-50,5 °C.
- 3) Tutup kantung karet yang telah berisi air hangat kemudian keringkan.
- 4) Masukkan kantung karet kedalam kain.
- 5) Tempatkan kantung karet pada daerah pinggang yang terasa sakit atau nyeri dengan posisi miring kanan atau miring kiri.
- 6) Lalu angkat kantung karet tersebut setelah 20 menit, kemudian isi lagi kantung karet tersebut dengan air hangat dan lakukan kompres ulang jika penderita menginginkan.

(Menurut Hidayat, Musrifatul dalam (Pramardika, 2019).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian yang menggunakan metode *literature review*, yang didapatkan dari berbagai kumpulan jurnal dan artikel. Penelitian ini berisikan rangkuman menyeluruh

dari berbagai kumpulan jurnal atau artikel mengenai efektivitas pemberian kompres hangat terhadap penanganan nyeri saat dismenore pada remaja putri.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Tingkat Nyeri Dismenore

a. Jurnal 1

- 1) Perbedaan rerata intensitas dismenore primer sebelum kompres air hangat selama 10 menit adalah 5,48. Sedangkan pada saat sesudah kompres air hangat selama 10 menit adalah 4,76.
- 2) Perbedaan rerata intensitas dismenore primer sebelum kompres air hangat selama 15 menit adalah 4,76. Sedangkan pada saat sesudah kompres air hangat selama 15 menit adalah 3,20.
- 3) Perbedaan rerata intensitas dismenore primer sebelum kompres air hangat selama 20 menit adalah 3,20. Sedangkan pada saat sesudah kompres air hangat selama 20 menit adalah 1,32.

b. Jurnal 2

Pada distribusi perubahan dismenore menunjukkan bahwa kelompok perlakuan dengan intervensi kompres hangat responden sebagian besar mengalami pengurangan nyeri sebanyak 14 responden (93,3%), sedangkan pada kelompok kontrol sebagian besar responden tidak mengalami perubahan nyeri pada saat dismenore sebanyak 13 responden (86,7%).

c. Jurnal 3

Pada perkiraan rata-rata membandingkan kelompok kontrol dan dismenore primer pengukuran nyeri di seluruh fase siklus menstruasi. Kelompok dismenore primer menunjukkan toleransi nyeri panas lebih rendah secara signifikan dibandingkan dengan kelompok kontrol ketika menyesuaikan fase siklus menstruasi, toleransi nyeri panas fase menstruasi pada kelompok kontrol adalah 47,46 (0,40) sedangkan pada kelompok dismenore primer adalah 46,30 (0,41). Nyeri rata-rata pada fase menstruasi kelompok kontrol adalah 47,30 (0,48) sedangkan

pada kelompok dismenore primer adalah 45,78 (0,49).

d. Jurnal 4

Pada kategori skala nyeri haid sebelum diberikan terapi kompres hangat tingkat dismenore sebagian besar pada kategori skala nyeri sedang yaitu sebanyak 23 responden (48,94%). Sedangkan pada kategori skala nyeri haid sesudah diberikan terapi kompres hangat tingkat nyeri sebagian besar pada kategori skala nyeri ringan yaitu sebanyak 33 responden (70,21%).

e. Jurnal 5

Pada rata-rata skala nyeri dan tingkat nyeri dismenore primer sebelum dan setelah kompres hangat menunjukkan bahwa, rata-rata (mean) nyeri dismenore primer (skala 0-10) pada remaja putri sebelum intervensi (kompres hangat) rata-rata intensitas nyerinya adalah skala 7,48 dan termasuk kategori tingkat nyeri berat (skala 7-10), sedangkan setelah intervensi (kompres hangat) memperoleh rata-rata intensitas nyerinya adalah skala 4,74 dan termasuk

kategori tingkat nyeri sedang (skala 4-6).

Pemberian Kompres Hangat Pada Dismenore

Dalam kelima jurnal tersebut, dua jurnal menggunakan suhu air yang sama yaitu 40-45°C, dan dua jurnal lagi menggunakan suhu air mulai dari 38°C dan 50°C, sedangkan satu jurnal tidak diketahui suhu air yang digunakan dalam kompres hangat, pengompresan dilakukan pada bagian pinggang, perut atau pada bagian yang dirasakan nyeri, dan dilakukan 2-3 kali dengan durasi kompres mulai dari 10-20 menit.

Pada pemberian kompres hangat dari lima jurnal tersebut, yang memiliki alat dan bahan kompres hangat sama terdapat dua jurnal, yaitu pengompresan dilakukan dengan menggunakan buli-buli panas, sedangkan alat dan bahan kompres hangat yang berbeda, terdapat tiga jurnal yang dimana pengompresan dilakukan dengan menggunakan botol kaca dan juga botol plastik yang berisi air hangat.

Efektivitas Kompres Hangat Pada Dismenore

Dari hasil uji statistik kelima jurnal diperoleh nilai *P-Value* = 0,000-0,022, bahwa terdapat efektivitas pemberian kompres hangat terhadap penanganan nyeri saat dismenore pada remaja putri, dapat dilihat dari adanya penurunan skala nyeri dismenore pada remaja putri.

Pembahasan

Tingkat Nyeri Dismenore

Dari kelima jurnal yang relevan, dapat diketahui bahwa tingkat nyeri dismenore yang dirasakan oleh remaja putri sebelum kompres hangat yaitu mulai dari nyeri berat hingga nyeri sedang, sedangkan setelah dilakukan kompres hangat, remaja putri mengalami penurunan skala nyeri dismenore dengan sebagian besar nyeri yang dirasakan oleh remaja putri yaitu mulai dari nyeri sedang hingga nyeri ringan. Hal ini juga sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Mindarsih dan Marlinawati (2018), yang menyatakan bahwa sebagian besar sampel setelah pemberian terapi kompres air hangat merasakan adanya penurunan nyeri haid.

Nyeri adalah pengalaman sensorial yang tidak menyenangkan, unsur utama yang harus ada untuk disebut sebagai nyeri adalah rasa tidak menyenangkan, nyeri terjadi akibat adanya kerusakan jaringan yang nyata (*pain associate with actual tissue damage*), dan nyeri dapat terjadi tanpa adanya kerusakan jaringan, tetapi digambarkan seolah ada kerusakan jaringan yang hebat (*describe in term such damage*), nyeri ini justru timbul setelah penyembuhan jaringan usai (Zakiyah, 2015).

Tingkat nyeri seseorang dapat diukur menggunakan skala nyeri, salah satunya dengan skala nyeri numerik atau NRS (*Numerical Rating Scale*) yaitu skala nyeri yang lebih digunakan sebagai pengganti alat pendeskripsi kata. Klien bisa menilai nyeri dengan menggunakan skala 0 sampai 10, dimana angka 0 artinya tidak nyeri, angka 1-3 nyeri ringan, angka 4-6 artinya nyeri sedang, angka 7-10 artinya nyeri berat atau nyeri hebat (Mubarak, 2015b).

Pemberian Kompres Hangat Pada Dismenore

Kompres hangat merupakan suatu perlakuan dengan memberikan rasa

hangat pada bagian yang memerlukannya dengan menggunakan cairan atau alat tertentu. Dari kelima jurnal didapatkan bahwa kompres hangat dapat dilakukan dengan menggunakan buli-buli panas atau botol yang berisi air hangat, dan suhu air yang digunakan dalam kompres hangat mulai dari 38-50°C, dapat dilakukan selama 10-20 menit dengan 2-3 kali pengompresan, pengompresan dilakukan pada bagian pinggang, perut atau pada bagian yang dirasakan nyeri.

(Menurut Potter & Perry dalam (Sulaeman & Yanti, 2019) Kompres hangat merupakan pengompresan yang dilakukan dengan mempergunakan buli-buli panas atau botol air panas yang dibungkus kain, dengan memakai prinsip penghantar panas melalui cara konduksi, dimana terjadi pemindahan panas dari buli-buli atau botol air panas ke dalam tubuh sehingga dapat menyebabkan pelebaran pembuluh darah, dan terjadi penurunan ketegangan otot, sehingga nyeri haid yang dirasakan akan berkurang atau hilang (Sulaeman & Yanti, 2019).

(Menurut Hidayat, Musrifatul dalam (Pramardika, 2019). Penatalaksanaan kompres hangat dapat menggunakan alat dan bahan seperti botol atau kantung karet (buli-buli) berisi air hangat dengan suhu 45-50,5 °C, dan kain pembungkus. Cara kerjanya, yang pertama cuci tangan terlebih dahulu, kemudian isi kantung karet dengan air hangat dengan suhu 45-50,5 °C, tutup kantung karet yang telah berisi air hangat kemudian keringkan, lalu masukkan kantung karet kedalam kain, setelah itu tempatkan kantung karet pada daerah pinggang yang terasa sakit atau nyeri dengan posisi miring kanan atau miring kiri, lalu angkat kantung karet tersebut setelah 20 menit, kemudian isi lagi kantung karet tersebut dengan air hangat dan lakukan kompres ulang jika penderita menginginkan (Pramardika, 2019).

Efektivitas Kompres Hangat Pada Dismenore

Dari lima jurnal dengan topik efektivitas pemberian kompres hangat terhadap penanganan nyeri saat dismenore pada remaja putri, didapatkan bahwa dengan kompres hangat sangat efektif dalam

menangani nyeri saat dismenore pada remaja putri, dimana responden mengalami penurunan skala nyeri. Hal ini juga sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Dhirah dan Sutami (2019) menyatakan bahwa ada efektivitas pemberian kompres hangat terhadap penurunan intensitas dismenore pada remaja di SMAS Insafuddin Banda Aceh. Menurut hasil penelitian Oktasari et. al. dalam Dhirah dan Sutami (2019) bahwa kompres hangat merupakan salah satu metode non-farmakologi yang dianggap sangat efektif dalam menurunkan nyeri atau spasme otot.

Cara mengukur efektivitas pemberian kompres hangat terhadap penanganan nyeri saat dismenore pada remaja putri yaitu dengan uji statistik, uji statistik merupakan perhitungan untuk menduga parameter data sampel yang diambil secara random dari sebuah populasi. Setelah dilakukan uji statistik kemudian dinilai efektivitas pemberian kompres hangat menggunakan nilai *P-Value* (Probalitas) yang diamati dari uji statistik. Nilai *P-Value* dari kelima jurnal tersebut menunjukkan bahwa terdapat efektivitas pemberian

kompres hangat terhadap penanganan nyeri saat dismenore pada remaja putri.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan *literature review* dari lima jurnal penelitian dapat disimpulkan sebagai berikut.

- a. Tingkat nyeri dismenore yang dirasakan remaja putri sebelum kompres hangat sebagian besar mulai dari nyeri berat hingga nyeri sedang, sedangkan setelah dilakukan kompres hangat, remaja putri mengalami penurunan skala nyeri dismenore dengan sebagian besar nyeri yang dirasakan oleh remaja putri yaitu mulai dari nyeri sedang hingga nyeri ringan.
- b. Kompres hangat dapat dilakukan menggunakan buli buli panas atau botol yang berisi air hangat, dengan rata-rata pengompresan selama 10-20 menit dilakukan 2-3 kali pengompresan, dengan suhu air mulai dari 32-50 °C, pengompresan dilakukan pada bagian perut, pinggang dan pada bagian yang dirasakan nyeri.

- c. Dari hasil uji statistik kelima jurnal diperoleh nilai *P-Value* = 0,000-0,022, bahwa terdapat efektivitas pemberian kompres hangat terhadap penanganan nyeri saat dismenore pada remaja putri, dapat dilihat dari adanya penurunan skala nyeri dismenore pada remaja putri, maka dapat disimpulkan bahwa terapi kompres hangat efektif dalam menangani nyeri saat dismenore pada remaja putri.

Saran

- a. Bagi Klien

Diharapkan karya tulis ini dapat dijadikan sebagai sumber ilmu bagi klien khususnya pada remaja putri dengan nyeri dismenore dalam penanganan nyeri yang benar saat dismenore salah satunya dengan kompres hangat. Diharapkan bagi klien khususnya remaja putri dapat menerapkan kompres hangat dalam menangani nyeri saat dismenore.
- b. Bagi Profesi

Diharapkan Karya Tulis Ilmiah ini dapat dijadikan sebagai bahan masukan serta pengetahuan khususnya dibidang

keperawatan dalam menangani pasien dengan nyeri dismenore.

c. Bagi Ilmu Keperawatan

Diharapkan *literature review* ini dapat dijadikan sebagai bahan masukan dibidang ilmu keperawatan untuk memberikan wawasan serta untuk meningkatkan pengetahuan sekaligus referensi mengenai efektivitas pemberian kompres hangat terhadap penanganan nyeri saat dismenore pada remaja putri.

d. Bagi Institusi

Diharapkan hasil penelitian dapat digunakan sebagai bahan kajian ulang untuk penelitian selanjutnya, mengenai efektivitas pemberian kompres hangat terhadap penanganan nyeri saat dismenore pada remaja putri.

e. Bagi Peneliti

Diharapkan Karya Tulis Ilmiah ini dapat dijadikan pertimbangan untuk penelitian selanjutnya, serta sebaiknya ditambahkan referensi dan rujukan yang memiliki keterkaitan dengan penelitian serupa.

REFERENSI

Asmarani, A. 2020. Pengaruh Pemberian Kompres Air Hangat Terhadap Penurunan Intesitas Dismenore Primer Pada Mahasiswi AKBID Pondok Pesantren Assanadiyah Palembang. *Kampurui Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 02(02): 13-19. Tersedia di: <https://www.ejournal.lppmunidayan.ac.id/index.php/kesmas/article/view/225> [diakses 21 Februari 2021].

Dewi, B. P. 2019. Pengaruh Terapi Kompres Hangat Terhadap Nyeri Haid (Dismenorea). *JURNAL IPTEKS TERAPAN Research of Applied Science and Education*, 10(2): 141-147. Tersedia di: <http://prosiding.stikesmitraadiguna.ac.id/index.php/PSNMA/article/view/4> [diakses 21 Februari 2021].

Dhirah, U. H., & Sutami, A. N. 2019. Efektifitas Pemberian Kompres Hangat Terhadap Penurunan Intensitas Dismenorea Pada Remaja Putri Di SMAS Inshafuddin Banda Aceh Effectiveness Of Giving Warm Compress To Decreasing The Intensity Of Dismenorea In Adolescent Teens In Inshafuddin Banda Aceh Pr. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 5(2): 270-279. Tersedia di: <http://jurnal.uui.ac.id/index.php/JHTM/article/view/457> [diakses 4 Maret 2021].

Februanti, S. 2017. Pengetahuan Remaja Putri Tentang Penanganan Dismenore Di SMPN 9 Tasikmalaya. *Jurnal*

- Ilmiah Kesehatan Keperawatan*, 17: 157-165. Tersedia di: https://ejurnal.stikes-bth.ac.id/index.php/P3M_JKBT H/article/view/202 [diakses 14 Februari 2021].
- Husna, H. 2018. Perbedaan Intensitas Nyeri Haid Sebelum dan Sesudah Diberikan Kompres Hangat pada Remaja Putri di Universitas Dharmas Indonesia. *Journal for Quality in Women's Health*, 1(2): 43-49. Tersedia di: <https://doi.org/10.30994/jqwh.v1i2.16> [diakses 21 Februari 2021].
- Judha, M. et al. 2017. *Teori Pengukuran Nyeri dan Nyeri Persalinan* (2nd ed.). Yogyakarta: Nuha Medika.
- Kumalasari, M. L. F. 2017. Efektivitas Senam Dismenore Sebagai Terapi Alternatif Menurunkan Tingkat Nyeri Haid Tinjauan Sistematis Penelitian [diakses 14 Februari 2021].
- Maidarti, Hayati, S., & Hasanah, A. P. 2018. Efektivitas Terapi Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Remaja Di Bandung. *Jurnal Keperawatan BSI*, 6(2): 156-164. Tersedia di: <https://ejournal.bsi.ac.id/ejurnal/index.php/jk/article/view/4357> [diakses 1 Maret 2021].
- Mindarsih, D. E., & Marlinawati, V. U. 2018. Pengaruh Kompres Air Hangat Terhadap Intensitas Nyeri Dysmenorrhea Pada Remaja Di Dusun Randusari Desa Argomulyo Cangkringan Sleman Yogyakarta. *Jurnal*
- Tahun 2011-2016 The Effectiveness of Dysmenorrhea Gymnastics as an Alternative Therapy in Reducing Menstrual Pain A Systematic Research Revi. *Journal of Health Science and Prevention*, 1(1): 10-14. Tersedia di: https://www.researchgate.net/profile/Mei-Kumalasari/publication/324966926_The_Effectiveness_of_Dysmenorrhea_Gymnastics_as_an_Alternative_Therapy_in_Reducing_Menstrual_Pain/links/5e99bfc6a6fdcca789205767/The-Effectiveness-of-Dysmenorrhea-Gymnastics-as-an-A [diakses 20 Februari 2021].
- Larasati, T. A.; Alatas, F. 2016. Dismenore Primer dan Faktor Risiko Dismenore Primer pada Remaja. *Majority*, 5(3): 79-84. Tersedia di: <http://juke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/majority/article/view/1040>
- Medika Respati*, 13(1), 59–65. <http://medika.respati.ac.id/index.php/Medika/article/view/108>
- Mubarak, W. I. et al. 2015a. *Buku 1 Buku Ajar Ilmu Keperawatan Dasar* (1st ed.). Jakarta: Salemba Medika.
- Mubarak, W. I. et al. 2015b. *Buku 2 Buku Ajar Ilmu Keperawatan Dasar* (2nd ed.). Jakarta: Salemba Medika.
- Munthe, L.; Harahap, R. N. 2021. Pengaruh Pemberian Kompres Air Hangat Terhadap Nyeri Dismenore Pada Remaja Di wilayah Puskesmas Simalangalam. 53(9): 21-25. Tersedia di:

- <https://ojs.unhaj.ac.id/index.php/jdn/article/view/30> [diakses 14 Februari 2021].
- Nelly, S. 2019. *Pengetahuan Remaja Putri Tentang Dismenore Di Yayasan Pendidikan SMA Swasta Pencawan Medan Tahun 2019*. Tersedia di: http://repo.poltekkes-medan.ac.id/jspui/bitstream/123456789/2105/1/Jurnal_PENGETAHUAN_REMAJA_PUTRI_TENTANG_DISMENORE_DI_YAYASAN_PENDIDIKAN_SMA_SWASTA_PENCAWAN_ME.pdf [diakses 14 Februari 2021].
- Notoatmodjo, S. 2018. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Nurafifah, D., Mauliyah, I., & Impartina, A. 2020. Warm Compresses To Decrease Dysmenorrhea Among Adolescents. *Journal of Health Technology Assessment in Midwifery*, 3(2): 110-114. Tersedia di: <https://doi.org/10.31101/jhtam.1428> [diakses 5 Maret 2021].
- Nursalam. 2020. *Literature Systematic Review Pada Pendidikan Kesehatan*. Surabaya: Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga Kampus C Unair.
- Pangesti, R. H., Lestari, G. I., & Riyanto, R. 2017. Pengurangan Nyeri Dismenore Primer pada Remaja Putri dengan Kompres Hangat. *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai*, 10(2): 97. Tersedia di: <https://doi.org/10.26630/jkm.v10i2.1769> [diakses 21 Februari 2021].
- Payne, L. A., Seidman, L. C., Sim, M., Rapkin, A. J., Naliboff, B. D., & Zeltzer, L. K. 2020. Experimental Evaluation of Central Pain Processes in Young Women with Primary Dysmenorrhea. *Pediatric Pain and Palliative Care Program*, 160(6): 1421-1430. Tersedia di: <https://doi.org/10.1097/j.pain.0000000000001516>. Experimental [diakses 4 Maret 2021].
- Pramardika, D. D. et al. 2019. *Panduan Penanganan Dismenore* (1st ed.). Yogyakarta: CV Budi Utama.
- Ratnasari, E. et al. 2017. Gambaran Faktor - Faktor Yang Berhubungan Dengan Pengetahuan Remaja Putri Terhadap Penanganan Rasa Nyeri Saat Haid (Dismenore) Di SMA Negeri 6 Cirebon Tahun 2013. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9): 21-25. Tersedia di: <https://stikesmuhcrb.ac.id/wp-content/uploads/2020/12/Eka-Ratnasari.pdf> [diakses 14 Februari 2021].
- Rosyida, D. A. C. 2019. *Buku Ajar Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Yogyakarta: PT. Pustaka Baru.
- Rustam, E. 2015. Gambaran Pengetahuan Remaja Puteri Terhadap Nyeri Haid (Dismenore) dan Cara Penanggulangannya. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 4(1): 286-290. Tersedia di: <https://doi.org/10.25077/jka.v4i1>

- 1.236 [diakses 15 Februari 2021].
- Setyaningrum, E. 2015. *Pelayanan Keluarga Berencana dan Kesehatan Reproduksi*. Jakarta: CV. Trans Info Medika.
- Silviani, Y. E., Karaman, B., & Septiana, P. 2019. Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Terhadap Dismenorea. *Hasanuddin Journal of Midwifery*, 1(1): 30. Tersedia di: <https://doi.org/10.35317/hajom.v1i1.1791> [diakses 15 Februari 2021].
- Sulaeman, R., & Yanti, R. 2019. Pengetahuan Remaja Putri Tentang Kompres Hangat Mengurangi Nyeri Dismenore. *Jurnal Keperawatan Terpadu*, 1(2): 25-30. Tersedia di: <http://jkt.poltekkes-mataram.ac.id/index.php/home/article/view/34> [diakses 21 Februari 2021].
- Zakiah, A. 2015. *Nyeri Konsep dan Penatalaksanaan dalam Praktik keperawatan Berbasis Bukti*. Jakarta: Salemba Medika.