

## ABSTRAK

### **Efektivitas Kompres Air Hangat dan Senam Dismenore Terhadap Nyeri Menstruasi Pada Mahasiswa Prodi Pendidikan Profesi Ners Program Sarjana Terapan**

nabilaramadhani2201@gmail.com

Nabila Ramadhani, Endah Suprihatin, Hepta Nur Anugrahini

**Latar Belakang :** Masa remaja merupakan fase perkembangan dinamis dalam kehidupan seseorang. Salah satu tanda keremajaan secara biologi yaitu mulainya remaja mengalami menstruasi. Akibat dismenore mereka tidak dapat pergi kesekolah, aktivitas pembelajaran terganggu, konsentrasi menjadi menurun. Dampak yang terjadi jika dismenore tidak ditangani berupa gangguan aktifitas hidup sehari-hari, kemandulan, kehamilan tidak terdeteksi, infeksi. Salah satu intervensi yang dapat dilakukan mengurangi resiko terjadinya dismenore yaitu kompres air hangat dan senam dismenore.

**Metode :** Tujuan dari penelitian ini adalah untuk membandingkan efektivitas kompres air hangat dan senam dismenore terhadap nyeri menstruasi pada mahasiswa. Rancangan penelitian ini menggunakan *pre-experimental* dengan metode two pretest-posttest grup design dengan teknik sampling *purposive sampling*. Mahasiswa pada penelitian ini sebanyak 40 mahasiswa terbagi dalam 20 mahasiswa kompres air hangat dan 20 mahasiswa senam dismenore.

**Hasil :** Pada penelitian ini menggunakan uji Wilcoxon untuk membandingkan skala nyeri sebelum dan sesudah, sedangkan menggunakan uji Independent sampel test untuk membandingkan antara 2 intervensi yang dilakukan. Hasil pada penelitian ini terdapat perbedaan hasil mean rank antara Kompres hangat (mean rank 5,35) lebih efektif mengurangi nyeri haid di bandingkan dengan terapi senam dismenore (mean rank 3,45).

**Kesimpulan :** Pada penelitian ini kompres air hangat lebih efektif daripada senam dismenore dalam menurunkan nyeri menstruasi pada mahasiswa Pendidikan Profesi Ners Program Sarjana Terapan Jurusan Keperawatan Polkesbaya

**Kata Kunci :** Kompres air hangat, senam dismenore, dismenore

## ABSTRACT

### **The Effectiveness of Warm Water Compresses and Dysmenorrhea Exercises on Menstrual Pain in Education of Professional Nurse Program Applied Nursing Bachelor Program Students**

nabilaramadhani2201@gmail.com

Nabila Ramadhani, Endah Suprihatin, Hepta Nur Anugrahini

**Introduction:** Adolescence is a dynamic developmental phase in a person's life. One of the biological signs of youth is the start of menstruation by teenagers. Due to dysmenorrhea they cannot go to school, learning activities are disrupted, concentration decreases. The impacts that occur if dysmenorrhea is not treated include disruption of daily living activities, infertility, undetected pregnancy, infection. One intervention that can be done to reduce the risk of dysmenorrhea is warm water compresses and dysmenorrhea exercises.

**Method:** The aim of this study was to compare the effectiveness of warm water compresses and dysmenorrhea exercises on menstrual pain in students. This research design uses a pre-experimental method with a two pretest-posttest group design with a purposive sampling technique. There were 40 students in this study divided into 20 warm water compression students and 20 dysmenorrhea exercise students.

**Results:** In this study, the Wilcoxon test was used to compare the pain scale before and after, while the independent sample test was used to compare the 2 interventions carried out. The results of this study showed differences in mean rank results between warm compresses (mean rank 5.35) which were more effective in reducing menstrual pain compared to dysmenorrhea exercise therapy (mean rank 3.45).

**Conclusion:** In this study, warm water compresses were more effective than dysmenorrhea exercises in reducing menstrual pain in students of the Nursing Professional Education Program, Applied Nursing Department, Polkesbaya

**Keywords:** Warm water compress, dysmenorrhea exercise, dysmenorrhea