

## Pemberian Terapi *Hot-Pack* Elektrik Menurunkan Skala Nyeri Dismenore Remaja Putri dengan Pendekatan Teori Kognitif

Dhinda Salsabil Maharani<sup>1</sup>, Sumirah Budi Pertami<sup>2</sup>, Nurul Pujiastuti<sup>3\*</sup>, Sulastyawati<sup>4</sup>  
<sup>1,2,3,4</sup> Prodi Sarjana Terapan Keperawatan Malang, Poltekkes Kemenkes Malang, Indonesia

### Abstract

*During menstruation, young women can experience problems, one of which is dismenore. Knowing the effect of giving electric hot-pack therapy to reducing dismenore pain scale with a cognitive theory approach. Research design using Quasy Experiment. The sampling technique is purposive sampling with 44 respondents. Data processing uses the Wilcoxon and Man Withney tests. The treatment group showed that most of the results (72.7%) were mild pain scales and the control group mostly (72.7%) were moderate pain scales. The Wilcoxon test results are Sig. (2-tailed) = 0.000, which means that there is a significant effect on the pain scale before and after giving electric hot-pack therapy to young women. The results of the man withney test are Sig. (2-tailed) = 0.005, which means that there is a significant difference in the pain scale between the treatment group and the control group. Giving electric hot-pack therapy to young women who experience dismenore can reduce pain and provide a sense of comfort.*

*Keywords: adolescent, dismenore, electric hot-packs*

### Pendahuluan

Masa remaja merupakan masa perkembangan dan transisi antara masa anak-anak menuju masa dewasa yang meliputi perkembangan fisik, intelektual, emosional, dan sosial. Usia remaja berlangsung antara 13-18 tahun (Utami, 2018). Pada remaja putri, akan mengalami masa pubertas yang ditandai dengan timbulnya menstruasi (Lestarina et al., 2017). Menstruasi adalah perdarahan periodik yang terjadi setelah siklus ovulasi akibat meluruhnya endometrium, dengan dipengaruhi oleh hormon reproduksi. Menstruasi dimulai 1 hari setelah ovulasi yang berupa darah, kelenjar dan sel karena tidak terjadi pembuahan (Prihatin, 2019). Saat mengalami menstruasi, wanita sering mengalami beberapa gangguan, salah satunya

adalah dismenore. Remaja yang mengalami dismenore, aktivitas akan terganggu diantaranya tidak ikut pelajaran di kelas sebanyak 68%, tidak ikut aktivitas disekolah sebanyak 45%, hanya tiduran sebanyak 48% dan sulit berjalan sebanyak 65% dari 60 siswa (Kurniawati & Kusumawati, 2011),(Gunawati & Nisman, 2021),(Fajarini et al., 2018).

Berdasarkan data WHO tahun 2017 di Indonesia didapatkan kejadian dismenore sebesar 1.769.425 jiwa, dengan 10-16% mengalami dismenore berat (Syafriani et al., 2021). Di Jawa Timur angka kejadian dismenorea sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% dismenorea primer dan 9,36% dismenorea sekunder (Syaiful & Naftalin, 2018). Setelah dilakukan studi pendahuluan dengan metode wawancara pada petugas Unit Kesehatan Sekolah (UKS) di SMK Negeri 2 Boyolangu, didapatkan sebanyak 223 remaja putri mengalami dismenore. Dampak dari dismenore yang dialami siswa yaitu pingsan, merasakan nyeri yang hebat, menangis kesakitan, akral dingin, pucat, serta jam pelajaran terganggu. Untuk mengurangi rasa nyeri

\*corresponding author: Nurul Pujiastuti

Prodi Sarjana Terapan Keperawatan Malang,  
Poltekkes Kemenkes Malang

Email: [nurul\\_pujiastuti@poltekkes-malang.ac.id](mailto:nurul_pujiastuti@poltekkes-malang.ac.id)

Sumitted: 02-02-2024 Revised: 03-07-2024

Accepted: 02-08-2024 Published: 08-08-2024

diberikan terapi non farmakologi dengan memberikan minyak aromaterapi dan untuk terapi farmakologi diberikan obat ibuprofen, paracetamol, atau asam mefenamat. Siswa SMK negeri 2 Boyolangu selama ini belum pernah mendapatkan edukasi tentang penanganan dismenore dari puskesmas atau dari dinas kesehatan setempat.

Dismenore yang dialami saat menstruasi dapat menimbulkan ketidaknyamanan pada wanita. Saat mengalami dismenore, dapat mengakibatkan wanita tidak bisa melakukan aktivitas dan mengharuskan untuk istirahat. Faktor risiko yang dapat memengaruhi dismenore antara lain yaitu berusia dibawah 30 tahun, belum pernah melahirkan, memiliki riwayat dismenore dalam keluarga, seorang perokok, masa puber saat usia 11 tahun ke bawah atau pubertas dini, mengalami pendarahan berat atau tidak normal selama menstruasi dan pendarahan menstruasi yang tidak teratur (Sisilawati & Riniasih, 2022).

Penatalaksanaan dismenore dapat diatasi dengan pemberian terapi farmakologis maupun non farmakologis. Terapi farmakologis yaitu memberikan obat golongan NSAID (Nonsteroidal Anti-Inflammatory Drugs) seperti Naproxen, Ibuprofen, Hydrocodone, Diclofenac, Acetaminofene, Meclofenamate Sodium, Ketoprofen, Novafen (Adib Rad et al., 2018). Terapi non farmakologis menggunakan kompres hangat (*hot-pack*), imajinasi terbimbing, akupunktur (Shetty et al., 2018)(Xing et al., 2021), distraksi, relaksasi, *massage effleurage* (Nurfadilah, 2020), aurikuloterapi (pengobatan Cina) (Vahedi et al., 2021). *Hot-pack* adalah tindakan memberikan rasa hangat pada klien dengan menggunakan cairan dan alat yang menimbulkan rasa hangat pada bagian tubuh tertentu yang memerlukannya (Vasra & Putri, 2021). Kompres hangat dapat memberikan rasa nyaman dan otot menjadi relaksasi. Secara fisiologis, *hot-pack* dapat menyebabkan dilatasi pembuluh darah yang mengakibatkan peningkatan sirkulasi darah (Mukarromah et al., 2019). Namun, penggunaan *hot-pack* pada kondisi dismenore terbilang masih jarang dilakukan khususnya *hot-pack* elektrik (Anisa,

2015). Pemberian terapi *hot-pack* berdasarkan prinsip perpindahan panas melalui cara konduksi. *Hot-pack* ditempelkan pada daerah yang sakit untuk melancarkan sirkulasi darah dan menurunkan ketegangan otot sehingga akan menurunkan rasa nyeri pada wanita dengan dismenore primer, karena pada wanita dengan dismenore ini mengalami kontraksi uterus dan kontraksi otot polos (Bachtiar et al., 2019). Kompres hangat biasanya dilakukan dengan meletakkan botol kosong berisi air hangat yang di balut sebuah kain sehingga menghasilkan panas dari botol dan terasa hangat di perut (Apriani & Andriyanti, 2022).

Berdasarkan penelitian Daniar & Eti (2020) menunjukkan bahwa prosedur terapi *hot-pack* dilakukan dengan menggunakan botol atau WWZ (*Warm Water Zack*) berisi air hangat dengan suhu 40-45°C yang sudah dilapisi kain dan langsung ditempelkan ke daerah tubuh khususnya bagian perut. Responden berusia 18 hingga 20 tahun. Pemberian terapi hangat selama 15-20 menit tiap hari dan intervensi dilakukan selama 4 hari. Hasil yang didapat yaitu responden merasa nyaman dan hangat pada bagian perutnya serta rasa nyeri perut menurun (Daniar Azzahra, 2022). Selain dengan menggunakan alat botol atau *warm water zack*, terapi *hot pack* dapat dilakukan dengan menggunakan kantong karet air berisi air hangat dengan suhu 40°C. Kompres hangat dilakukan selama 2 hari, setiap intervensi dilakukan selama 30 menit, responden berusia 18 hingga 21 tahun. Kantong karet air diletakkan di atas bagian suprapubik dan perut bagian bawah atau area nyeri. Setelah dilakukan penerapan kompres hangat didapatkan nyeri dan kram perut bagian bawah berkurang (Apriani & Andriyanti, 2022).

Tujuan penelitian adalah mengetahui pengaruh terapi *hot-pack* terhadap penurunan skala nyeri dismenore. Terapi *hot-pack* dalam penelitian ini menggunakan media bantal penghangat elektrik berisi air hangat dengan suhu 40°C. Beberapa penelitian terdahulu menggunakan botol atau WWZ. Responden adalah remaja putri usia 16 tahun yang berbeda dengan penelitian-penelitian sebelumnya diatas

usia 17 tahun. Terapi *hot-pack* dilakukan selama 30 menit dengan pendekatan teori kognitif yang berbeda dengan penelitian-penelitian sebelumnya dan belum pernah dilakukan sebelumnya.

Menurut Jean Piaget (1936) dalam teori kognitif, tingkah laku seseorang ditentukan oleh persepsi dan pemahamannya tentang situasi yang berhubungan dengan tujuan. Perubahan tingkah laku sangat dipengaruhi oleh proses belajar dan berfikir internal yang terjadi selama proses belajar. Proses belajar yang dimaksud adalah penjelasan mengenai tujuan dan manfaat terapi *hot-pack* bagi remaja yang mengalami dismenore sehingga remaja tersebut memahami dan merasakan sendiri manfaat dari terapi yang dilakukan. Terdapat tiga proses teori kognitif yang mendasari perkembangan individu yaitu asimilasi, akomodasi, dan ekuilibrasi. Asimilasi ialah pemaduan informasi baru dengan struktur kognitif yang ada. Akomodasi ialah penyesuaian struktur kognitif yang sudah ada dengan situasi baru. Ekuilibrasi ialah penyesuaian secara seimbang, terus-menerus yang dilakukan antara asimilasi dan akomodasi (Sutarto, 2023).

Manfaat penelitian secara teoritis yaitu dapat memperkaya konsep atau teori yang menyokong perkembangan ilmu pengetahuan dalam bidang keperawatan maternitas, khususnya yang terkait dengan pemberian terapi *hot-pack* untuk menurunkan skala nyeri dismenore pada remaja dengan pendekatan teori kognitif. Sedangkan manfaat praktis bagi SMKN 2 Boyolangu yaitu hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi pada institusi terutama pada petugas Unit Kesehatan Sekolah (UKS) untuk dapat menerapkan terapi *hot-pack* pada siswa yang mengalami dismenore. Manfaat praktis bagi siswa yaitu menambah wawasan tentang cara mengatasi nyeri dismenore menggunakan terapi *hot-pack*.

### Metode

Desain penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah *Quasy Experiment* (Eksperimen Semu). *Quasy Experiment* yaitu membandingkan hasil intervensi program kesehatan di suatu kontrol yang serupa, tetapi

tidak perlu kelompok yang benar-benar sama (Setiadi, 2013). Hipotesis penelitian yaitu H<sub>0</sub> ditolak dan H<sub>1</sub> diterima jika nilai  $P \leq 0,05$  yang berarti ada pengaruh pemberian terapi *hot pack* terhadap penurunan skala nyeri *dismenore* pada remaja putri. Populasi dalam penelitian yaitu remaja putri yang mengalami nyeri dismenore di Sekolah Menengah Kejuruan Negeri (SMKN) 2 Boyolangu Tulungagung. Jumlah populasi sebesar 223 remaja putri. Berdasarkan hasil perhitungan sampel sebanyak 20% didapatkan sampel sebesar 44 responden yang akan dibagi menjadi 2 kelompok yaitu 22 responden kelompok perlakuan dan 22 responden kelompok kontrol.

Teknik pengambilan sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *non probability sampling* jenis *purposive sampling* yaitu suatu teknik penetapan sampling dengan cara memilih sampel diantara populasi sesuai dengan yang dikehendaki peneliti sehingga sampel tersebut dapat mewakili karakteristik populasi yang telah dikenal sebelumnya (Nursalam, 2017). Lokasi penelitian di ruang UKS SMKN 2 Boyolangu Tulungagung. Responden diukur menggunakan skala nyeri sebelum pemberian intervensi, kemudian dilakukan intervensi selama 30 menit dengan jeda 10 menit pada menit ke 15 pertama. Setelah intervensi selesai diukur kembali untuk skala nyeri. Penelitian dilaksanakan pada tanggal 2 hingga 10 Mei 2023. Instrumen penelitian menggunakan lembar observasi untuk menilai skala nyeri. Variabel independen dari penelitian ini adalah pemberian terapi *hot pack*. Sedangkan variabel dependen pada penelitian ini adalah penurunan skala nyeri.

Sebelum menentukan jenis analisis bivariat yang digunakan, dilakukan uji normalitas dengan menggunakan *Test of Normality Kolmogorov-Smirnov*, hasil dari uji normalitas didapatkan data tidak berdistribusi normal. Kemudian untuk mengetahui pengaruh dalam tiap kelompok dilakukan Uji *Wilcoxon*. Selanjutnya, untuk mengetahui perbedaan pengaruh dari kelompok perlakuan dan kelompok kontrol, dilakukan uji *Mann Whitney U-Test*.

## Hasil

Berdasarkan tabel 1 diatas menunjukkan bahwa 44 responden seluruhnya (100%) berusia 16 tahun. Sebagian besar (77,3%) mengalami dismenore pada hari pertama. Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa seluruhnya (100%) merasakan nyeri ketika menstruasi dan sebagian besar (75%) mengalami nyeri yang tidak dapat ditoleransi. Sebagian besar (75%) merasakan kram di area erut bagian bawah dan nyeri menyebar ke pinggang. Namun seluruhnya (100%) nyeri dirasakan tidak terasa sangat intens.

Tabel 3 menunjukkan bahwa seluruhnya (100%) ketika merasakan nyeri tidak memiliki vocal positif, wajah tidak tersenyum, tidak menjerit, wajah tidak merengut atau meringis, nyeri yang dirasakan tidak menyiksa tertahan namun seluruh responden menyentuh atau menunjukkan area nyeri tanpa menggenggam tangan dan mengatupkan gigi. Sebagian besar (75%) ketika mengalami nyeri wajah netral menepuk atau meraih area yang nyeri dan sebagian kecil (20,4%) menangis ketika merasakan nyeri.

Tabel 4 menunjukkan bahwa sebagian besar (75%) ketika merasakan nyeri sebagian aktivitas terganggu dan seluruhnya (100%) merasakan badan terasa lemas serta hampir seluruhnya (95,5%) mengalami sakit kepala. Ketika kegiatan belajar di sekolah sebagian besar (75%) mengalami sulit atau susah berkonsentrasi ketika belajar di kelas. Selain itu, hampir seluruhnya (90,9%) mengalami kurang nafsu makan ketika merasakan nyeri.

Tabel 5 menunjukkan bahwa pada kelompok perlakuan, sebelum pemberian terapi mempunyai nilai minimal 3 (nyeri ringan) dan maksimal 5 (nyeri sedang). Sedangkan setelah

pemberian terapi mempunyai nilai minimal 1 (nyeri ringan) dan maksimal 4 (nyeri sedang). Pada kelompok kontrol, sebelum dan setelah mempunyai nilai minimal 1 (nyeri ringan) dan maksimal 5 (nyeri sedang).

Tabel 6 Pada kedua kelompok tersebut dilakukan uji *wilcoxon signed rank* didapatkan hasil analisis Sig. (2-tailed) = 0,000. H0 ditolak dan H1 diterima yang berarti ada pengaruh pemberian terapi *hot pack* terhadap penurunan skala nyeri *dismenore* pada remaja putri di Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 2 Boyolangu Tulungagung. Sedangkan pada kelompok kontrol didapatkan hasil analisis Sig. (2-tailed) = 0,927 H0 diterima dan H1 ditolak yang berarti tidak ada pengaruh tanpa pemberian terapi *hot pack* terhadap penurunan skala nyeri *dismenore* pada remaja putri di Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 2 Boyolangu Tulungagung.

Tabel 7 menunjukkan rata-rata skala nyeri *dismenore* pre kelompok perlakuan dan kontrol yaitu 5 setelah dilakukan perbandingan rata-rata skala nyeri menggunakan uji *man withney* antara hasil pre kelompok perlakuan dan kontrol didapatkan hasil Sig. (2-tailed) = 0,459 H0 diterima dan H1 ditolak yang artinya tidak terdapat perbedaan yang bermakna terhadap skala nyeri antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Sedangkan hasil post rata-rata kelompok perlakuan yaitu 3 dan kelompok kontrol yaitu 4,5 setelah dilakukan perbandingan rata-rata skala nyeri menggunakan uji *man withney* antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol didapatkan hasil Sig. (2-tailed) = 0,005 H0 ditolak dan H1 diterima yang artinya terdapat perbedaan yang bermakna terhadap skala nyeri antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol.

**Tabel 1. Karakteristik Responden Remaja Putri SMK Negeri 2 Boyolangu Tulungagung bulan Mei 2023**

Karakteristik responden	n	%
<b>Usia</b>		
16 tahun	44	100
<b>Dismenore muncul</b>		
Hari pertama	34	77,3
Hari kedua	10	22,7

**Tabel 2. Intensitas Nyeri Remaja Putri SMK Negeri 2 Boyolangu Tulungagung bulan Mei 2023**

Intensitas nyeri	n	%
<b>Tidak ada keluhan nyeri</b>		
Ya	0	0
Tidak	44	100
<b>Nyeri masih dapat ditoleransi</b>		
Ya	11	25
Tidak	33	75
<b>Terasa kram di area perut bagian bawah</b>		
Ya	11	25
Tidak	33	75
<b>Nyeri tersebut menyebar ke pinggang</b>		
Ya	11	25
Tidak	33	75
<b>Nyeri sangat intens</b>		
Ya	0	0
Tidak	44	100

**Tabel 3. Verbal Nyeri Remaja Putri SMK Negeri 2 Boyolangu Tulungagung bulan Mei 2023**

Verbal nyeri	n	%
<b>Vocal positif</b>		
Ya	0	0
Tidak	44	100
<b>Wajah tersenyum</b>		
Ya	0	0
Tidak	44	100
<b>Menjerit</b>		
Ya	0	0
Tidak	44	100
<b>Wajah merengut atau meringis</b>		
Ya	0	0
Tidak	44	100
<b>Pingsan</b>		
Ya	0	0
Tidak	44	100
<b>Menyiksa tak tertahan</b>		
Ya	0	0
Tidak	44	100

<b>Tidak menyentuh atau menunjukkan area yang nyeri</b>		
Ya	44	100
Tidak	0	0
<b>Tangan menggenggam</b>		
Ya	0	0
Tidak	44	100
<b>Mengatupkan gigi</b>		
Ya	0	0
Tidak	44	100
<b>Wajah netral menepuk atau meraih area yang nyeri</b>		
Ya	33	75
Tidak	11	25
<b>Menangis</b>		
Ya	9	20,4
Tidak	35	79,6

Tabel 4. Dampak Nyeri Remaja Putri SMK Negeri 2 Boyolangu Tulungagung bulan Mei 2023

Dampak nyeri	n	%
<b>Sebagian aktivitas dapat terganggu</b>		
Ya	33	75
Tidak	11	25
<b>Badan lemas</b>		
Ya	44	100
Tidak	0	0
<b>Sakit kepala</b>		
Ya	42	95,5
Tidak	2	4,5
<b>Sulit atau susah berkonsentrasi belajar</b>		
Ya	33	75
Tidak	11	25
<b>Kurang nafsu makan</b>		
Ya	40	90,9
Tidak	4	9,1

Tabel 5. Skala Nyeri Dismenore Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol Remaja Putri SMK Negeri 2 Boyolangu Tulungagung bulan Mei 2023

Perlakuan	n	Min-Maks	Mean
Sebelum	22	3-5	4,5
Sesudah	22	1-4	3
<b>Kontrol</b>	<b>n</b>	<b>Min-Maks</b>	<b>Mean</b>
Sebelum	22	1-5	3,91
Sesudah	22	1-5	3,91

**Tabel 6. Hasil Uji Wilcoxon Signed Rank pada Kelompok Perlakuan dan Kontrol**

<b>Kelompok</b>	<b>N</b>	<b>Min-Maks</b>	<b>Mean</b>	<b>Sig (2-tailed) <i>paired t-test</i></b>
Pre-kelompok perlakuan	22	3-5	4,5	0,000
Post-kelompok perlakuan	22	1-4	3	
Pre-kelompok kontrol	22	1-5	3,91	0,927
Post-kelompok kontrol	22	1-5	3,91	

**Tabel 7. Hasil Uji Man Withney pada Kelompok Perlakuan dan Kontrol**

<b>Kelompok</b>	<b>N</b>	<b>Mean</b>	<b>Sig (2-tailed) <i>paired t-test</i></b>
Pre-kelompok perlakuan	22	5	0,459
Pre-kelompok kontrol	22	5	
Post-kelompok perlakuan	22	3	0,005
Post-kelompok kontrol	22	4,5	

## **Pembahasan**

### **Gambaran Skala Nyeri *Dismenore* Sebelum Diberikan Terapi *Hot-Pack***

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 5 menunjukkan hasil skala nyeri sebelum diberikan tindakan pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol sama-sama mempunyai skala nyeri ringan hingga nyeri sedang. *Dismenore* adalah salah satu masalah menstruasi yang sering dialami oleh remaja putri. Namun hal tersebut sering diabaikan bahkan dianggap biasa, padahal *dismenore* bisa menjadi hal yang serius apabila tidak segera ditangani (Saputra et al., 2021). *Dismenore* adalah nyeri perut yang mencapai puncaknya pada hari pertama dan kedua (Rahmadhayanti et al., 2017). *Dismenore* sedang terdapat pada skala nyeri dengan tingkat 5-6 (Efrianti, 2019).

Menurut peneliti, remaja putri yang mengalami *dismenore* rata-rata terjadi pada hari pertama atau hari kedua saat menstruasi. Nyeri saat *dismenore* terjadi karena kontraksi otot-otot rahim yang berlebihan. Saat menstruasi, rahim berkontraksi untuk membantu mengeluarkan lapisan dinding rahim yang meluruh. Kontraksi ini dipicu oleh hormon prostaglandin, yang kadarnya meningkat sebelum dan selama menstruasi. Prostaglandin menyebabkan kontraksi otot rahim yang kuat dan berkelanjutan, sehingga menekan pembuluh darah di rahim dan mengurangi pasokan oksigen ke jaringan rahim. Nyeri yang dirasakan, dari nyeri ringan hingga nyeri sedang dan berdampak negatif pada remaja putri karena dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Jika seorang siswi mengalami *dismenore*, aktivitas belajar mereka di sekolah terganggu dan tak jarang hal ini membuat mereka tidak masuk sekolah. Seorang siswi yang mengalami *dismenore* tidak dapat berkonsentrasi belajar dan motivasi belajar akan menurun karena *dismenore* yang dirasakan pada saat proses belajar mengajar. Hal ini menunjukkan bahwa penanganan *dismenore* sangat penting untuk meningkatkan kualitas hidup remaja putri serta mendukung kelancaran proses belajar mengajar di sekolah.

### **Gambaran Skala Nyeri *Dismenore* Sesudah Diberikan Terapi *Hot-Pack***

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 5 menunjukkan hasil skala nyeri setelah diberikan tindakan pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol sama-sama mempunyai skala nyeri ringan hingga nyeri sedang, namun pada kelompok perlakuan mempunyai skala nyeri lebih rendah. Menurut Herlinadiyaningsih (2016) mengatakan bahwa suhu panas dapat meminimalkan ketegangan otot sehingga nyeri akan berkurang setelah otot rileks. Kompres hangat dapat dilakukan dengan menggunakan handuk atau botol yang diisi air hangat. Pengompresan dilakukan pada daerah yang terasa nyeri yaitu perut bagian bawah.

Menurut peneliti, rasa hangat yang timbul dari pemberian terapi *hot pack* dapat menimbulkan rasa nyaman serta otot mengalami relaksasi yang pada akhirnya, remaja putri tersebut menjadi rileks sehingga dapat menurunkan skala nyeri ketika *dismenore* setelah diberikan terapi. Selain itu, panas dari *hot pack* meningkatkan sirkulasi darah di area yang terkena, membantu meredakan ketegangan, dan kram otot yang sering terjadi selama *dismenore*. Dengan demikian, penggunaan *hot pack* tidak hanya efektif dalam mengurangi nyeri tetapi juga meningkatkan kualitas hidup remaja putri yang sering mengalami *dismenore*.

### **Pengaruh Pemberian Terapi *Hot-Pack* terhadap Penurunan Skala Nyeri *Dismenore* pada Remaja Putri**

Berdasarkan hasil uji Wilcoxon pada tabel 6 menunjukkan hasil yang signifikan yaitu ada pengaruh pemberian terapi *hot pack* terhadap penurunan skala nyeri *dismenore* pada remaja putri. Selanjutnya, dilakukan uji Man-Whitney pada tabel 7 menunjukkan hasil yang signifikan yaitu ada perbedaan yang bermakna terhadap skala nyeri antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. *Dismenore* merupakan nyeri perut yang disebabkan dari kram rahim dan terjadi selama menstruasi. Rasa nyeri timbul bersamaan dengan permulaan menstruasi dan berlangsung beberapa jam sampai beberapa hari hingga mencapai puncak nyeri. *Dismenore*



diklasifikasikan menjadi dua berdasarkan ada tidaknya kelainan yang menyertai yaitu dismenore primer dan dismenore sekunder. Dismenore primer adalah nyeri ketika menstruasi yang tidak didasari kondisi patologis, sedangkan dismenore sekunder merupakan nyeri haid yang didasari dengan kondisi patologis seperti ditemukannya endometriosis atau kista ovarium (Larasati & Alatas, 2016).

Penatalaksanaan dismenore dapat diatasi dengan teknik farmakologis maupun non farmakologis. Teknik farmakologis yaitu obat golongan NSAID (Nonsteroidal Anti-Inflammatory Drugs) seperti Naproxen, Ibuprofen, Hydrocodone, Diclofenac, Acetaminofene, Meclofenamate Sodium dan Ketoprofen. Teknik secara non farmakologis bisa diatasi dengan *hot-pack* (kompres hangat), imajinasi terbimbing, akupuntur, distraksi, relaksasi dan *massage effleurage* (Nurfadilah, 2020). *Hot pack* adalah tindakan memberikan rasa hangat pada klien dengan menggunakan cairan dan alat yang menimbulkan rasa hangat pada bagian tubuh tertentu yang memerlukannya (Vasra & Putri, 2021). Kompres hangat merupakan kebutuhan rasa nyaman dan mengurangi relaksasi pada otot (Mukarromah et al., 2019). Namun, penggunaan *hot pack* pada kondisi dismenorea terbilang masih jarang dilakukan, padahal penggunaan *hot pack* dapat mengurangi rasa nyeri dan juga kram (Anisa, 2015). Secara fisiologis, *hot pack* dapat menyebabkan dilatasi pembuluh darah yang mengakibatkan peningkatan sirkulasi darah.

Menurut Nurindasari et al., 2020 Kompres hangat (*hot pack*) adalah bagian dari terapi nonfarmakologi dapat menurunkan nyeri karena air hangat dapat menyebabkan sirkulasi pada bagian aliran darah dapat membawah oksigen ke dalam area nyeri serta membuat otot tendon, maupun ligament berelaksasi. Penggunaan terapi *hot pack* dapat meredakan nyeri dismenore karena suhu panas yang terdapat pada kompres tersebut dapat meminimalkan ketegangan otot sehingga otot menjadi rileks dan skala nyeri akan menurun.

Menurut peneliti, hasil penelitian dengan pemberian terapi *hot-pack* dapat membantu mengurangi skala nyeri dismenore dimana skala

nyeri sebelum pemberian terapi *hot-pack* pada kategori dismenore sedang dan setelah pemberian terapi *hot-pack* pada kategori dismenore ringan. Penggunaan *hot-pack* memiliki kelebihan karena rasa hangat pada *hot pack* dapat menimbulkan rasa nyaman yang menjadikan otot berelaksasi sehingga dapat meredakan rasa nyeri ketika mengalami dismenore. Oleh karena itu, menurut peneliti dari hasil yang diperoleh bahwa terapi *hot-pack* berpengaruh terhadap penurunan skala nyeri yang dialami remaja putri ketika dismenore.

Penerapan teori kognitif melalui proses asimilasi yaitu memberikan penjelasan tentang manfaat dan dampak pemberian terapi *hot pack* serta menggali terapi yang pernah dilakukan saat mengalami dismenore. Selanjutnya, proses akomodasi yaitu memberikan terapi *hot pack* pada remaja putri yang sedang mengalami dismenore. Kemudian, proses ekuilibrasi yaitu dilakukan terus menerus terapi *hot pack* tiap kali remaja putri mengalami dismenore. Hal ini dilakukan dengan petugas UKS sehingga dapat dilanjutkan terapi *hot pack* tersebut.

## Kesimpulan

Skala nyeri dismenore kelompok perlakuan sebelum dilakukan pemberian terapi *hot-pack* pada remaja putri memiliki skala nyeri ringan hingga sedang. Begitu juga pada kelompok kontrol memiliki skala nyeri ringan hingga sedang. Skala nyeri dismenore kelompok perlakuan sesudah dilakukan pemberian terapi *hot-pack* pada remaja putri mengalami penurunan pada nilai skala nyeri meskipun kategori yang sama yaitu nyeri ringan hingga sedang. Sedangkan pada kelompok kontrol tetap berada pada skala nyeri ringan hingga sedang dengan nilai skala nyeri yang tetap (tidak ada penurunan).

Oleh karena itu, pemberian terapi *hot-pack* dapat menurunkan skala nyeri remaja putri yang mengalami dismenore. Diharapkan terapi *hot pack* ini dapat diberikan pada remaja putri yang mengalami dismenore saat menstruasi di ruang UKS sekolah dan tidak terburu-buru untuk menggunakan terapi farmakologi.

**Daftar Pustaka**

- Adib Rad, H., Basirat, Z., Bakouei, F., Moghadamnia, A. A., Khafri, S., Farhadi Kotenaei, Z., Nikpour, M., & Kazemi, S. (2018). Effect of Ginger and Novafen on menstrual pain: A cross-over trial. *Taiwanese Journal of Obstetrics and Gynecology*, 57(6), 806–809. <https://doi.org/10.1016/j.tjog.2018.10.006>
- Anisa, M. V. (2015). The effect of exercises on primary dismenore. *Jurnal Majority*, 4(2).
- Apriani, D., & Andriyanti, S. (2022). Penerapan Kompres Hangat terhadap Penurunan Dismenore pada Remaja Putri. *JOURNAL OF Qualitative Health Research & Case Studies Reports*, 2(2), 54–59.
- Bachtiar, F., Mursyid, A. R. M., & Sadmita, S. (2019). A Comparison of Hot Pack and Stretching Exercises on Primary Dismenore in Adolescent Girls. *Indonesian Contemporary Nursing Journal*, 38–43.
- Daniar Azzahra, P. (2022). Penerapan Terapi Kompres Hangat untuk Menurunkan Nyeri Haid pada Remaja Putri di Prodi Keperawatan Bogor [Politeknik Kesehatan Kemenkes Bandung]. <https://repo.poltekkesbandung.ac.id/5115/>
- EFrianti, R. (2019). Gambaran Tingkat Dismenore Berdasarkan Wallid Score di SMA 22 Bandung [Universitas Bhakti Kencana]. <http://localhost:8080/xmlui/handle/123456789/1674>
- Fajarini, Y. I., Nurdianti, D. S., & Padmawati, R. S. (2018). Prestasi Belajar pada Remaja yang Mengalami Dismenorea Primer. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 5(1), 24. <https://doi.org/10.22146/jkr.37972>
- Gunawati, A., & Nisman, W. A. (2021). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Dismenorea di SMP Negeri di Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 8(1), 8. <https://doi.org/10.22146/jkr.56294>
- Herlinadiyaningsih, H. (2016). Efektifitas Wedang Jahe (Zingibers Officinale) terhadap Intensitas Dismenore pada Remaja Putri. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 7(1), 1–10. [https://jurnal.stikesmus.ac.id/index.php/JK\\_ebln/article/view/43/41](https://jurnal.stikesmus.ac.id/index.php/JK_ebln/article/view/43/41)
- Kurniawati, D., & Kusumawati, Y. (2011). Pengaruh dismenore terhadap aktivitas pada siswi SMK. *KEMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(2).
- Larasati, T. A., & Alatas, F. (2016). Dismenore primer dan faktor risiko Dismenore primer pada Remaja. *Jurnal Majority*, 5(3), 79–84.
- Lestarina, E., Karimah, H., Febrianti, N., Ranny, R., & Herlina, D. (2017). Perilaku Konsumtif di Kalangan Remaja. *JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)*, 2(2).
- Mukarromah, N., KM, S., Wulandari, Y., Muhammad Kholiq Iswahyudi, M., Lusinta Dwi Kurniawati, M., & others. (2019). Pengaruh Pemberian Hot-Pack Terhadap Grade Shivering Pada Pasien Post Operasi Seksio Sesaria Di Recovery Room Rumah Sakit Siti Khodijah Muhammadiyah Cabang Sepanjang.
- Nurfadilah, A. (2020). Literature Review: Penatalaksanaan Non Farmakologi untuk Mengurangi Nyeri Dismenore pada Remaja Putri [Universitas Bhakti Kencana]. <https://repository.bku.ac.id/xmlui/handle/123456789/1053>
- Nurindasari, S., Russeng, S. S., & Kurnaesih, E. (2020). Perbedaan Workplace Stretching Exercise (WSE) Dengan Kompres Air Hangat Terhadap Keluhan Muskuloskeletal Disorders (MSDs) Pada Pegawai Di Balai Besar Laboratorium Kesehatan Makassar Tahun 2020. *Journal of Muslim Community Health*, 1(2), 50–61.
- Nursalam, N. (2017). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan* (4th ed.). Salemba Medika.
- Prihatin, S. (2019). Pengaruh massage effleurage terhadap penurunan intensitas nyeri dismenorea primer pada remaja putri di SMAN 2 Kota Ternate tahun 2018. *Medica Majapahit (Jurnal Ilmiah Kesehatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Majapahit)*, 11(2), 1–8.
- Rahmadhayanti, E., Afriyani, R., & Wulandari, A. (2017). Pengaruh Kompres Hangat terhadap Penurunan Derajat Nyeri Haid pada Remaja Putri di SMA Karya Ibu Palembang. *Jurnal Kesehatan*, 8(3), 369–374.
- Saputra, Y. A., Kurnia, A. D., & Aini, N. (2021). Pengaruh Pendidikan Kesehatan terhadap Upaya Remaja untuk Menurunkan Nyeri Saat Menstruasi (Dismenore Primer). *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 7(3), 177–182.
- Setiadi, N. (2013). Konsep Dan Praktek Penulisan Riset Keperawatan. *Yogyakarta Graha Ilmu*.
- Shetty, G. B., Shetty, B., & Mooventhan, A.

- (2018). Efficacy of Acupuncture in the Management of Primary Dismenore: A Randomized Controlled Trial. *JAMS Journal of Acupuncture and Meridian Studies*, 11(4), 153–158. <https://doi.org/10.1016/j.jams.2018.04.001>
- Sisilawati, M., & Riniasih, W. (2022). Asuhan Keperawatan Keluarga Tn. M Khususnya NN. A dengan Fokus Intervensi Massage Effleurage pada Dismenore. *The Shine Cahaya Dunia D-III Keperawatan Universitas An Nuur*, 7(1), 39–45. <https://ejournal.annurpurwodadi.ac.id/index.php/TSCD3Kep/article/view/334/350>
- Sutarto. (2023). *Teori Kognitif dan Implikasinya dalam Pembelajaran*. Research Gate. [https://www.researchgate.net/publication/322204568\\_Teori\\_Kognitif\\_dan\\_Implikasinya\\_Dalam\\_Pembelajaran#fullTextFileContent](https://www.researchgate.net/publication/322204568_Teori_Kognitif_dan_Implikasinya_Dalam_Pembelajaran#fullTextFileContent)
- Syafriani, S., Aprilla, N. I. A., & Zurrahmi, Z. R. (2021). Hubungan Status Gizi Dan Umur Menarche Dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri Di Sman 2 Bangkinang Kota 2020. *Jurnal Ners*, 5(1), 32–37.
- Syaiful, Y., & Naftalin, S. V. (2018). Abdominal Stretching Exercise Menurunkan Intensitas Dismenorea Pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmu Kesehatan Vol*, 7(1).
- Utami, C. D. (2018). *Hubungan antara Penggunaan Sosial Media dengan Kestabilan Emosi pada Remaja* [Universitas 17 Agustus]. <http://repository.untag-sby.ac.id/1147/>
- Vahedi, M., Hasanpoor-Azghady, S. B., Amiri-Farahani, L., & Khaki, I. (2021). Comparison of effect of auriculotherapy and mefenamic acid on the severity and systemic symptoms of primary dismenore: a randomized clinical trial. *Trials*, 22(1), 1–13. <https://doi.org/10.1186/s13063-021-05622-w>
- Vasra, E., & Putri, O. S. (2021). Effectiveness of Using Hot and Cold Packs Against Pain In First Stage of Labor. *Journal of Maternal and Child Health Sciences (JMCHS)*, 1(2), 132–138.
- Xing, R., Yang, J., Wang, R., & Wang, Y. (2021). Extracorporeal shock wave therapy for treating primary dismenore: A randomized controlled trial. *Medicine (United States)*, 100(5), E23798. <https://doi.org/10.1097/MD.00000000000023798>