



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 4 Nomor 3 Tahun 2024 Page 6227-6237

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

## Efektivitas Endorphine Massage dan Kompres Hangat Terhadap Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Di TPMB D Kabupaten Cianjur Tahun 2023

Asri Widiarti<sup>1✉</sup>, Fanni Hanifa<sup>2</sup>, Hidayani<sup>3</sup>

Universitas Indonesia Maju Jakarta

Email: [widiartiasri05@gmail.com](mailto:widiartiasri05@gmail.com)<sup>1✉</sup>

### Abstrak

Latar Belakang : Dismenore merupakan keluhan yang seringkali dirasakan oleh wanita pada saat menstruasi. Dismenore adalah rasa sakit pada bagian bawah perut ketika mengalami siklus menstruasi. Nyeri biasanya berlangsung sebelum atau pada saat mengalami menstruasi. Tujuan : Untuk mengetahui Efektivitas Endorphine Massage Dan Kompres Hangat Terhadap Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri di TPMB D Kabupaten Cianjur Tahun 2023. Metode Penelitian : Penelitian ini menggunakan pendekatan studi kasus. Penelitian ini memusatkan diri secara intensif pada satu obyek tertentu yang mempelajarinya sebagai suatu kasus. Metode studi kasus memungkinkan peneliti untuk tetap holistik dan signifikan. Hasil : pada kasus I yaitu pasien yang diberikan intervensi Endorphin Massage diketahui hasil pemeriksaan Tingkat nyeri dismenore pada kunjungan ke-1 adalah diangka 8 (Nyeri Berat Terkontrol), kunjungan ke-2 di angka 3 (Nyeri Ringan) dan pada kunjungan ke-3 tingkat nyeri di angka 0 (Tidak Nyeri). Sedangkan pada kasus II yaitu pasien yang diberikan intervensi kompres Hangat diketahui hasil pemeriksaan pada kunjungan ke-1 mengalami Nyeri Dismenore diangka 9 (Nyeri Berat Terkontrol) kunjungan ke-2 diangka 0 (Tidak nyeri) dan kunjungan ke-3 di angka 0 (Tidak nyeri). Kesimpulan : Pemberian kompres air hangat lebih efektif dalam penanganan nyeri dismenore pada remaja putri dibandingkan dengan pemberian endorphin massage. Saran : Diharapkan klien atau masyarakat khususnya Remaja Putri dapat melakukan tindak lanjut yang tepat dan mampu memberikan intervensi non farmakologis berupa endorphin massage dan kompres air hangat untuk menurunkan masalah dismenore atau kesehatan reproduksi wanita.

Kata Kunci: *Dismenore, Endorphin Massage, Kompres Air Hangat*

## Abstract

Background: Dysmenorrhea is a complaint that is often felt by women during menstruation. Dysmenorrhea is pain in the lower abdomen during the menstrual cycle. Pain usually occurs before or during menstruation. Objective: To determine the effectiveness of endorphin massage and warm compresses on dysmenorrhea pain in young women in TPMB D, Cianjur Regency in 2023. Research method: This research uses a case study approach. This research focuses intensively on one particular object and studies it as a case. The case study method allows the researcher to remain holistic and significant. Results: in case I, namely the patient who was given Endorphin Massage intervention, it was found that the level of dysmenorrhea pain at the 1st visit was 8 (Controlled Severe Pain), at the 2nd visit at 3 (Mild Pain) and at the 3rd visit the level pain at number 0 (No Pain). Meanwhile, in case II, namely the patient who was given warm compress intervention, it was found that the results of the examination at the 1st visit experienced Dysmenorrhea pain at 9 (Severe Controlled Pain), at the 2nd visit at 0 (No pain) and at the 3rd visit at 0 (No pain). Conclusion: Giving warm water compresses is more effective in treating dysmenorrhea pain in young women compared to giving endorphin massage. Suggestion: It is hoped that clients or the community, especially young women, can carry out appropriate follow-up and be able to provide non-pharmacological interventions in the form of endorphin massage and warm water compresses to reduce dysmenorrhea or women's reproductive health problems.

Keywords: *Dysmenorrhea, Endorphin Massage, Warm Water Compress*

## PENDAHULUAN

Masa Remaja merupakan masa peralihan dari pubertas ke dewasa, pada masa ini terjadi proses pematangan yang mencakup kematangan mental, emosional, sosial, dan fisik. Masa remaja di tandai dengan munculnya karakteristik seks primer, hal tersebut dipengaruhi oleh mulai bekerjanya kelenjar reproduksi. Kejadian yang muncul saat pubertas dalam pertumbuhan badan yang cepat, timbulnya ciri-ciri kelamin sekunder, menarche, dan perubahan psikis. Pada wanita, pubertas ditandai dengan terjadinya haid atau menstruasi. Menstruasi merupakan proses keluarnya darah dari rahim melalui proses keluarnya darah dari rahim melalui vagina setiap bulan selama masa usia subur (Indarna AA, 2021).

Menstruasi pertama kali biasanya dialami oleh perempuan sekitar usia 10 tahun, namun bisa juga lebih dini atau lebih lambat. Menstruasi menandakan bahwa seorang perempuan sudah mampu untuk dapat menghasilkan keturunan dan tentunya hal ini sangat diharapkan oleh semua Perempuan (NW, 2020).

Dismenore merupakan keluhan yang seringkali dirasakan oleh wanita pada saat menstruasi. Dismenore adalah rasa sakit pada bagian bawah perut ketika mengalami siklus menstruasi. Nyeri biasanya berlangsung sebelum atau pada saat mengalami menstruasi (Aprilia, Prastia, & AS, 2022).

Dismenore termasuk salah satu keluhan terkait menstruasi yang banyak dialami oleh wanita. Dismenore merupakan gangguan menstruasi dengan angka kejadian tertinggi sebesar 89,5%, diikuti oleh ketidaknyamanan menstruasi sebesar 31,2% dan menstruasi berkepanjangan sebesar 5,3% (Aprilia et al., 2022). Pada beberapa penelitian, ditemukan prevalensi dismenore bervariasi antara 15,8% dan 89,5% (Aprilia, Prastia, & AS, 2022).

Menurut World Health Organization (WHO), kejadian dismenore mencapai 90%. Prevalensinya secara umum lebih tinggi pada perempuan muda dalam kelompok usia 17 sampai 24 tahun, yaitu diperkirakan 60-90%. Lebih dari 50% wanita menstruasi di dunia melaporkan menderita dismenore primer (Aprilia, Prastia, & AS, 2022). Rata-rata dismenore di negara-negara Eropa terjadi pada 45-97% wanita, Bulgaria memiliki prevalensi terendah sebesar 8,8% dan Finlandia memiliki prevalensi tertinggi sebesar 94%. Prevalensi dismenore paling tinggi ditemui pada remaja putri, diperkirakan 20-90%. (Sulistiyorini dkk., 2017). Menurut 50 penelitian yang dilakukan yang dilakukan pada remaja putri dan wanita muda di berbagai negara dari tahun 2010 hingga 2015, prevalensi dismenore berkisar 34% di Mesir, 94% di Oman, dengan prevalensi nyeri parah 0,9% di Korea hingga 59,8% di Bangladesh (Aprilia, Prastia, & AS, 2022).

Prevalensi dismenorea di Indonesia sebesar 107.673 jiwa (64,25%), yang terdiri dari 59.671 jiwa (54,89%) mengalami dismenorea primer dan 9.496 jiwa (9,36%) mengalami dismenorea sekunder (Oktorika et al., 2020). Angka kejadian dismenorea pada kalangan wanita usia produktif berkisar 45% - 95% (Sadiman, 2017). Dismenore primer dialami oleh 60% - 75% remaja. Dilaporkan 30% - 60% remaja wanita yang mengalami dismenorea, didapatkan 7% - 15% tidak pergi ke sekolah (Oktorika, Indrawati, & Sudiarti, 2020).

Menurut Kementerian Kesehatan RI pada tahun 2017 di dalam penelitian Rifiana, di Jawa Barat diperkirakan 30%-70% mengalami masalah menstruasi, termasuk diantaranya nyeri perut atau kram perut (Aprilia, Prastia, & AS, 2022).

Berdasarkan data hasil penelitian angka kejadian dysmenorrhea di Jawa Barat cukup tinggi, yaitu sebanyak 54,9% wanita mengalami dysmenorrhea, terdiri dari 24,5% mengalami dysmenorrhea ringan, 21,28% mengalami dysmenorrhea sedang dan 9,36% mengalami dysmenorrhea berat (Andriyani, Sumartini, Afifah, & Madya, 2020).

Penelitian sebelumnya di Cianjur menemukan bahwa prevalensi nyeri dismenorea ringan yaitu sebesar 56,6% dan 43,3% mengalami dismenorea berat. Sementara itu TPMB D prevalensi angka dismenore pada tahun 2019 mencapai 61,1% yang mengalami dismenore ringan dan 37% mengalami dismenore berat, sementara pada tahun 2020 prevalensi angka dismenore ringan mencapai 60,3% dan dismenore berat mencapai 40,1%, dan pada tahun

2021 prevalensi angka dismenore mengalami peningkatan yaitu sebanyak 62% yang mengalami dismenore ringan, dan 42% yang mengalami dismenore berat.

Dismenorea merupakan hal yang umum terjadi pada wanita, maka dari itu sebagian besar yang mengalaminya tidak memeriksakan diri ke dokter atau tenaga kesehatan lainnya (Hamzah, 2021). Penelitian sebelumnya menyebutkan bahwa sebanyak 30% sampai 70% wanita mengobati nyeri haid dengan mengonsumsi obat pereda nyeri yang dijual bebas tanpa resep dokter. Hal ini sangat beresiko karena efek samping dari obat tersebut sangat beragam dan sangat berbahaya jika dikonsumsi dalam jangka panjang, tanpa pengawasan dan dosis yang tidak tepat (Hamzah, 2021).

Nyeri menstruasi terjadi karena prostaglandin, yaitu zat yang menyebabkan otot rahim berkontraksi. Pada sebagian perempuan, nyeri menstruasi yang dirasakan dapat berupa nyeri samar, tetapi bagi sebagian yang lain dapat terasa kuat bahkan bisa membuat aktivitas terganggu. Rasa nyeri yang timbul ini biasanya dikenal dengan nama dismenore (Rikayani, 2020).

Adanya kontraksi prostaglandin yang berlebihan, dapat menyebabkan penyempitan lumenarahnya, dapat menyebabkan dismenore. Penyebab terjadinya dismenore salah satunya karena jarang melakukan olahraga (Novia Fransiska et al., 2023). Dampak dari Nyeri saat haid sangat tidak nyaman saat melakukan aktivitas sehari-hari dan dapat tidak hadir secara berulang kali di sekolah atau tempat kerja, yang dapat mengganggu produktivitas (Wahyuningsih, 2021).

Secara umum penanganan nyeri dismenore terbagi dalam dua kategori yaitu pendekatan farmakologis dan non farmakologis. Secara farmakologis nyeri dapat ditangani dengan terapi analgesik yang merupakan metoda paling umum digunakan untuk menghilangkan nyeri. Walaupun analgesik dapat menghilangkan nyeri dengan efektif, namun penggunaan analgesik akan berdampak ketagihan dan akan memberikan efek samping obat yang berbahaya bagi pasien. Secara non farmakologik antara lain kompres hangat, endorphine massage, teknik relaksasi seperti nafas dalam dan yoga (Septiani, 2021).

Tindakan non farmakologik ini didukung oleh peran tenaga kesehatan diantaranya bidan dan perawat. Penggunaan dari 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 (Ningrum, 2018).

Pemberian kompres hangat merupakan salah satu tindakan mandiri. Efek hangat dari kompres dapat menyebabkan vasodilatasi pada pembuluh darah yang nantinya akan

meningkatkan aliran darah ke jaringan. Penyaluran zat asam dan makanan ke sel-sel diperbesar dan pembuangan dari zat-zat diperbaiki yang dapat mengurangi rasa nyeri haid primer yang disebabkan suplai darah ke endometrium kurang (Ningrum, 2018).

Hasil penelitian Nida& Sari menunjukkan adanya pengaruh kompres hangat terhadap penurunan nyeri dismenorea pada remaja kelas XI di SMK Muhammadiyah Watukelir, dengan nilai p sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ). (8) Salah satu cara penatalaksanaan nonfarmakologis untuk mengurangi nyeri menstruasi dengan manajemen sentuhan yaitu pijat endorphine. Pijat Endorphine merupakan sebuah terapi sentuhan/pijatan ringan yang cukup penting diberikan pada wanita yang mengalami nyeri. Hal ini disebabkan karena pijatan merangsang tubuh untuk melepaskan senyawa Endorphine yang merupakan pereda rasa sakit dan dapat menciptakan perasaan nyaman (Nida & Sari, 2020).

Hasil penelitian Elvira et al. menunjukkan bahwa pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol ada perbedaan yang signifikan antara pijat endorphine terhadap skala nyeri disminore. Sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh pijat endorphine terhadap skala nyeri remaja SMA yang mengalami disminore (Elvira, 2019)

Rahayu (2017) melaporkan bahwa nyeri dismenore sebelum diberikan endorphine massage ada pada kategori nyeri sedang, Nyeri dismenore setelah diberikan endorphine massage ada pada kategori nyeri ringan Hasil uji Wilcoxon menunjukkan bahwa korelasi antara dua variabel adalah sebesar. (Septiani, 2021)

Melihat permasalahan tersebut maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai pemijatan perineum untuk mengetahui Efektivitas Endorphine Massage Dan Kompres Hangat Terhadap Nyeri Disminore Pada Remaja Putri Di TPMB D Kabupaten Cianjur Tahun 2023.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan studi kasus. Salah satu jenis penelitian kualitatif adalah berupa penelitian dengan metode atau pendekatan studi kasus (Case Study). Penelitian ini memusatkan diri secara intensif pada satu obyek tertentu yang mempelajarinya sebagai suatu kasus. Metode studi kasus memungkinkan peneliti untuk tetap holistik dan signifikan. Arikunto (2018). Penelitian ini akan dilakukan pada bulan Januari 2024 meliputi proses pengambilan data dan analisis data dengan kurun waktu 1 minggu. Tempat penelitian ini dilakukan di TPMB D Kabupaten Cianjur. populasi pada penelitian ini adalah seluruh remaja putri yang datang ke TPMB D Kabupaten Cianjur. Tercatat pada setiap bulannya remaja putri yang datang ke TPMB D mencapai 20 remaja.

Itu artinya populasi pada penelitian ini berjumlah 20 remaja. Besar sampel yang digunakan untuk kelompok eksperimen adalah 2 orang

Sampel penelitian merupakan bagian dalam populasi yakni remaja putri yang memenuhi kriteria sebagai berikut :

- a) Kriteria inklusi :
  - 1) Remaja putri yang sudah haid
  - 2) Pada proses menstruasi mengalami keluhan nyeri haid
  - 3) Remaja putri yang melakukan endorphin massage
  - 4) Remaja putri yang melakukan kompres hangat
  - 5) Bersedia menjadi sampel
- b) Kriteria Eksklusi :
  - 1) Remaja putri yang tidak melakukan endorphin massage
  - 2) Remaja putri yang tidak melakukan kompres hangat
  - 3) Remaja putri yang tidak bersedia menjadi responden.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Perbandingan Kasus I dan II

Tabel 1 Intervensi Observasi Tingkat Nyeri Dismenore

NO	Intervensi	Tingkat Nyeri		
		K1	K2	K3
1	Endorphin Massage	8	3	0
2	Kompres Hangat	9	0	0

Berdasarkan tabel 1 diatas menunjukkan bahwa bahwa pada kasus I yaitu pasien yang diberikan intervensi Endorphin Massage diketahui hasil pemeriksaan Tingkat nyeri dismenore pada kunjungan ke-1 adalah diangka 8 (Nyeri Berat Terkontrol), kunjungan ke-2 di angka 3 (Nyeri Ringan) dan pada kunjungan ke-3 tingkat nyeri di angka 0 (Tidak Nyeri). Sedangkan pada kasus II yaitu pasien yang diberikan intervensi kompres Hangat diketahui hasil pemeriksaan pada kunjungan ke-1 mengalami Nyeri Dismenore diangka 9 (Nyeri Berat Terkontrol) kunjungan ke-2 diangka 0 (Tidak nyeri) dan kunjungan ke-3 di angka 0 (Tidak nyeri). Berdasarkan hasil pengkajian, pemberian endorphin massage dan kompres hangat sama-sama efektif dalam menangani masalah dismenore, namun pemberian kompres air hangat lebih efektif dengan selisih 4 hari pada kunjungan hari ke 2 nyeri dismenore sudah bisa teratasi dan tidak nyeri.

## Pembahasan

Efektivitas Endorphin Massage terhadap Nyeri Dismenore pada Remaja Putri di TPMB D Kabupaten Cianjur Tahun 2024

Berdasarkan Hasil Pengkajian didapatkan data Klien Yaitu Nn. D usia 15 tahun dengan keluhan Klien saat ini sedang haid hari pertama, dan perutnya terasa sakit seperti kram menjalar ke pinggang sehingga Nn.D sulit untuk melakukan aktivitas lainnya.

Nyeri menstruasi atau dismenore merupakan keluhan ginekologis akibat ketidakseimbangan hormon progesteron dalam darah sehingga mengakibatkan timbulnya rasa nyeri yang paling sering terjadi pada perempuan. Perempuan yang mengalami nyeri menstruasi memproduksi prostaglandin 10 kali lebih banyak perempuan yang tidak nyeri menstruasi. Prostaglandin ini menyebabkan terjadinya kontraksi uterus. Nyeri menstruasi atau dismenore adalah kondisi nyeri pada daerah perut bagian bawah dengan prevalensi yang sangat tinggi dan merupakan penyebab utama ketidak hadiran remaja putri di sekolah (Agustina and Salmiyati, 2016).

Berdasarkan hasil pemeriksaan awal nyeri Dismenore yang dialami Nn.D adalah Dismenore Primer. Dismenorea primer adalah nyeri tanpa ditemukan keadaan patologi pada panggul yang berhubungan dengan siklus ovulasi dan disebabkan oleh kontraksi miometrium sehingga terjadi iskemia akibat adanya protaglandin yang diproduksi oleh endometrium fase sekresi. Molekul yang berperan pada dismenore adalah prostaglandin F2a yang selalu menstimulasi kontraksi uterus, sedangkan prostaglandin E menghambat kontraksi uterus. Terdapat peningkatan kadar prostaglandin di endometrium saat perubahan dari fase proliferasi ke fase sekresi, peningkatan biasanya saat terjadi haid 48 jam pertama. (Ummiyati, Dewi and Wulandari, 2023).

Penatalaksanaan Dismenore peneliti memberikan therapy non farmakologi berupa endorphin massage . Endorphin adalah polipeptida yang dihasilkan oleh tubuh untuk menghilangkan rasa sakit. Endorfin dapat dipicu untuk dilepaskan dengan cara melakukan aktivitas meditasi, tarik nafas dalam, memakan makanan pedas, atau dapat juga dengan cara terapi chiropractic, akupuntur dan massage ( pijatan). Yang bermanfaat untuk menghambat jalannya rasa nyeri dari sumber nyeri yaitu bagian tubuh yang mengalami trauma menuju ke pusat atau otak. Intervensi dilakukan selama 7 hari dengan hasil observasi pengukuran skala nyeri setelah diberikan intervensi pada skala nyeri yang dirasakan oleh Nn. D Pada kunjungan ke I diangka 8, Kunjungan ke II diangka 3 dan Kunjungan III diangka 0.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Zuhrotunida (2022) tentang Efektivitas Endorphin Massage Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri di dapatkan

hasil yang didapat bahwa penurunan nyeri tergantung pada tingkat endorphine yang dihasilkan. Intervensi endorphine massage terhadap penurunan nyeri disminore terjadi penurunan derajat nyeri (nyeri sedang ke nyeri ringan). Endorphine massage dilakukan minimal selama 30 menit untuk dapat meringankan nyeri disminore.

Menurut asumsi peneliti, endorphin massage mampu mengatasi nyeri dismenore yang dialami oleh remaja putri, sebenarnya ini bukan merupakan hal yang baru di daerah penelitian karena sudah menjadi kebiasaan apabila ada keluhan terkait nyeri pada saat menstruasi. Masyarakat sudah atau biasa menggunakan Teknik pijat sebagai alternatif pengobatan tradisional.

Efektivitas Kompres Hangat terhadap Nyeri Dismenore pada Remaja Putri di TPMB D Kabupaten Cianjur Tahun 2024

Berdasarkan Hasil Pengkajian didapatkan data Klien Yaitu Nn. A usia 17 tahun dengan keluhan Klien mengatakan perutnya terasa sakit seperti kram menjalar ke pinggang, pusing dan ini memang sering terjadi menjelang datangnya menstruasi sehingga Nn.A sulit untuk melakukan aktivitas lainnya.

Berdasarkan hasil pemeriksaan awal nyeri Dismenore yang dialami Nn.A adalah Dismenore Primer. Dismenorea primer adalah nyeri tanpa ditemukan keadaan patologi pada panggul yang berhubungan dengan siklus ovulasi dan disebabkan oleh kontraksi miometrium sehingga terjadi iskemia akibat adanya prostaglandin yang diproduksi oleh endometrium fase sekresi. Molekul yang berperan pada dismenore adalah prostaglandin F2a yang selalu menstimulasi kontraksi uterus, sedangkan prostaglandin E menghambat kontraksi uterus. Terdapat peningkatan kadar prostaglandin di endometrium saat perubahan dari fase proliferasi ke fase sekresi, peningkatan biasanya saat terjadi haid 48 jam pertama. (Ummiyati, Dewi and Wulandari, 2023).

Penatalaksanaan Dismenore peneliti memberikan therapy non farmakologi berupa kompres hangat . kompres hangat kepada klien dan kepada keluarga yang mengantar, Kompres hangat adalah memberikan rasa hangat pada daerah tertentu dengan menggunakan cairan atau alat yang menimbulkan hangat pada bagian tubuh yang memerlukan. Pemberian kompres dilakukan pada bagian yang diperlukan, dalam hal ini adalah bagian abdomen. Pemberian kompres hangat bisa diberikan dengan menggunakan buli-buli yang di isi air dengan temperatur 50-60°C dan kemudian diletakan di abdomen bagian bawah selama 20 menit.. Intervensi dilakukan selama 7 hari dengan hasil observasi pengukuran skala nyeri setelah diberikan intervensi pada skala nyeri yang dirasakan oleh

Nn. A Pada kunjungan ke I diangka 9, Kunjungan ke II diangka 0 dan Kunjungan III diangka 0.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ningrum (2018) tentang Efektivitas Kompres Hangat Terhadap Dismenore Pada Remaja Putri Di SMPN 1 Bandongan didapatkan hasil analisis menunjukkan ada perbedaan yang signifikan antara tingkat nyeri pre intervensi kompres hangat dan post intervensi kompres hangat terhadap tingkat nyeri dengan ditunjukkan pada analisis Paired-Samples t test dengan hasil signifikansi p-value= 0,000 (0,05).

Menurut asumsi peneliti, kompres air hangat mampu mengatasi nyeri dismenore yang dialami oleh remaja putri, sebenarnya ini bukan merupakan hal yang baru di daerah penelitian karena sudah menjadi kebiasaan apabila ada keluhan terkait nyeri pada saat menstruasi. Masyarakat sudah atau biasa menggunakan kompres air hangat sebagai alternatif pengobatan tradisional.

Perbandingan Efektivitas Endorphin Massage dan Kompres Hangat terhadap Nyeri Dismenore pada Remaja Putri di TPMB D Kabupaten Cianjur Tahun 2024

Berdasarkan hasil pengkajian, menunjukkan bahwa pada kasus I yaitu pasien yang diberikan intervensi endorphin massage diketahui hasil pemeriksaan pada kunjungan ke-1 didapati Tingkat nyeri dismenore pada angka 8, kunjungan ke-2 pada angka 3 dan kunjungan ke-3 sudah tidak mengalami nyeri atau di angka 0. Sedangkan pada kasus II yaitu pasien yang diberikan intervensi kompres hangat diketahui hasil pemeriksaan pada kunjungan ke-1 tingkat nyeri di angka 9, kunjungan ke-2 diangka 0 dan kunjungan 3 sudah tidak mengalami nyeri diangka 0.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Septiani (2021) tentang Perbandingan Pengaruh Teknik Endorphine Massage Dengan Kompres Hangat Dalam Menurunkan Skala Dismenore didapatkan hasil menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara teknik endorphine massage dengan teknik kompres hangat pada hari ke 1, 2 dan 3 menstruasi setelah diberikan treatment selama 15 menit dengan hasil nilai p-value  $0.000 < \alpha = 0,05$ .

Berdasarkan hasil pengkajian, pemberian endorphin massage dan kompres air hangat sama-sama efektif dalam penanganan nyeri dismenore, namun pemberian kompres hangat lebih efektif dengan selisih penanganan nyeri dismenore 4 hari lebih cepat dibandingkan dengan pemberian endorphin massage.

Menurut Asumsi peneliti bahwa berdasarkan hasil penelitian pemberian kompres hangat lebih efektif dalam penanganan nyeri dismenore dikarenakan tindakan kompres

hangat merupakan tindakan yang efektif dan efisien serta tidak membutuhkan biaya yang besar dan bisa dilakukan sendiri secara mandiri. Kompres hangat dapat berfungsi dalam menurunkan nyeri tidak terlepas karena secara patofisiologi organ tubuh yang saling bergerak. Kompres hangat dapat meringankan rasa nyeri dan radang ketika terjadi serangan nyeri. Efek pemberian terapi panas terhadap tubuh antara lain meningkatkan aliran darah ke bagian tubuh yang mengalami nyeri. Kompres hangat merupakan tindakan yang dilakukan untuk melancarkan sirkulasi darah juga untuk menghilangkan rasa sakit.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil observasi keluhan dismenore pada Nn. D dan Nn. A dengan hasil sebagai berikut :

1. Nn. D sebelum diberikan intervensi endorphan massage mengalami Tingkat nyeri dismenore di angka 8 dan sesudah diberikan intervensi endorphan massage tidak mengalami nyeri dismenore diangka 0.
2. Nn. A sebelum diberikan intervensi kompres air hangat mengalami Tingkat nyeri dismenore di angka 9 dan sesudah diberikan intervensi kompres air hangat tidak mengalami nyeri dismenore diangka 0.
3. Pemberian kompres air hangat lebih efektif dalam penanganan nyeri dismenore pada remaja putri dibandingkan dengan pemberian endorphan massage dengan selisih sembuh 4 hari.

## DAFTAR PUSTAKA

- Andriyani, S., Sumartini, S., Afifah, V., & Madya, R. (2020). GAMBARAN PENGETAHUAN REMAJA MADYA ( 13 -15 TAHUN ) TENTANG DYSMENORRHEA DI SMPN 29 KOTA BANDUNG. Karya Tulis Ilmiah, 115-121.
- Aprilia, T., Prastia, T., & AS, N. (2022). Hubungan Aktivitas Fisik , Status Gizi Dan Tingkat Stres Dengan Dismenore. Jurnal Kesehatan, 296-309.
- Elvira. (2019). pengaruh pijat endorphine terhadap skala nyeri remaja SMA yang mengalami disminore. Skripsi.
- Fitriani, A. (2018). Hubungan Gaya Hidup dengan Kebiasaan Merokok pada Remaja. 1-17.
- Hamzah, M. (2021). Analisis Faktor Risiko Kejadian Dismenorea pada Dewasa Muda di Kota Makassar.
- Indarna AA, L. L. (2021). Usia Menarche dan Lamanya Menstruasi dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Siswi Kelas X Di SMK Kesehatan Bhakti Kencana Subang. J Nurs Public Heal, 1-7.

- Ismalia, N., & Larasati, T. (2019). Hubungan Gaya Hidup dengan Dismenore Primer pada Wanita Dewasa Muda. *Jurnal Agromedical*, 99-104.
- Lestari, Y. (2019). HUBUNGAN STRES DENGAN KEJADIAN DISMENORE PRIMER PADA SISWI SMAN 2 KOTA PARIAMAN .
- Nida, & Sari. (2020). pengaruh kompres hangat terhadap penurunan nyeri dismenorea pada remaja kelas XI di SMK Muhammadiyah Watukelir. *Jurnal Kesehatan*.
- Ningrum, I. (2018). EFEKTIVITAS KOMPRES HANGAT TERHADAP DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DI SMP N 1 BANDONGAN. SKRIPSI.
- NW, R. (2020). Gambaran Upaya Remaja Putri Dalam Mengatasi Dismenore Primer Di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Penebel Tabanan Tahun 2020. *Karya Tulis Ilmiah*, 1-6.
- Oktorika, P., Indrawati, & Sudiarti, P. (2020). Hubungan Index Masa Tubuh (Imt) Dengan Skala Nyeri Dismenorea Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 2 Kampar. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners/article/view>, 122-129.
- Putri, N. (2020). Gambaran Asuhan Keperawatan Dengan Pemberian Terapi Akupresure Untuk Mengatasi Gangguan Rasa Nyaman Pada Pasien Dismenore. *Karya Tulis Ilmiah*, 9-39.
- Rikayani. (2020). Gambaran Upaya Remaja Putri Dalam Mengatasi Dismenore Primer Di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Penebel Tabanan Tahun 2020. *Karya Tulis Ilmiah*, 1-6.
- Safriana, R., & Sitaresmi, S. (2022). Hubungan Siklus Menstruasi Tidak Teratur dengan Dismenore. 13-19.
- Saraswati. (2019). Hubungan Tingkat Konsumsi Kalsium, Seng Dan Vitamin E Dengan Kejadian Dismenorea Primer Pada Siswi Di Sma Negeri 8 Denpasar. 105-112.
- Saraswati, P. (2019). Hubungan Tingkat Konsumsi Kalsium, Seng Dan Vitamin E Dengan Kejadian Dismenorea Primer Pada Siswi Di Sma Negeri 8 Denpasar. 105-112.
- Septiani, H. (2021). PERBANDINGAN PENGARUH TEKNIK ENDORPHINE MASSAGE DENGAN KOMPRES HANGAT DALAM MENURUNKAN SKALA DISMENORE. *Jurnal Kebidanan Malahayati*.
- Yunitasari, R. (2017). Hubungan Karakteristik Dan Tingkat Stres Dengan Kejadian Dismenore Primer. *Jurnal Ilmiah*.