

ABSTRAK

Khasanah, Uswatun. 2024. Pengaruh Kompres Hangat dan Minum Air Putih Hangat Terhadap Penurunan Dismenorea Pada Remaja Putri. Skripsi. Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan. Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang. Pembimbing Utama : Ibnu Fajar, SKM. M.Kes, RD , Pembimbing Pendamping : Arikusmiwiyati, SST.M.Kes

Dismenorea disebut juga kram menstruasi atau nyeri haid. Menurut WHO di Indonesia terdapat 54,89% kasus dismenorea primer dan 9,36% kasus dismenorea sekunder, prevalensi di Jawa Timur adalah 64,25% (Firda, dkk 2023) . Terdapat beberapa terapi yang dapat dilakukan untuk mengurangi dismenorea, baik terapi farmakologis maupun terapi non farmakologis. Kompres Hangat merupakan salah satu terapi non farmakologis yang praktis untuk menurunkan nyeri atau spasme otot. Selain terapi air dari luar tubuh, terapi air hangat juga bisa dikonsumsi. Terapi minum air putih hangat memberikan pengaruh positif terhadap penurunan nyeri dismenorea. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian kompres hangat dan minum air putih hangat terhadap penurunan dismenorea pada remaja putri. Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif, Desain penelitian Quasi Eksperimen dengan rancangan Non Equevalent Control Group. Populasi sebanyak 60 dan sampel yang diambil menggunakan teknik purposive sampling yaitu sebanyak 36 orang yang memenuhi kriteria inklusi. Instrumen penelitian menggunakan kuisioner dan lembar observasi, kemudian data dianalisis menggunakan Uji Wilcoxon dan didapatkan penurunan dismenorea pada kelompok kompres hangat nilai p-value 0,000 ($<0,05$) dan pada kelompok minum air putih hangat nilai p-value 0,001 ($<0,05$). Berdasarkan analisis tersebut, menunjukkan bahwa hasil nilai penurunan tingkat dismenorea pada kelompok kompres hangat lebih banyak daripada hasil nilai penurunan tingkat dismenorea pada kelompok minum air putih hangat. Tetapi untuk keduanya sama-sama dapat memberikan pengaruh antara kompres hangat dan minum air putih hangat terhadap penurunan dismenorea pada remaja putri di MA Muhammadiyah 01 Malang. Maka dari itu hendaknya kompres hangat dan minum air putih hangat menjadi pertimbangan sebagai pilihan untuk mengurangi dismenorea.

Kata Kunci : Air Putih Hangat, Dismenorea, Kompres Hangat