

Efektivitas Senam Dismenore Dan Kompres Hangat Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Haid Pada Mahasiswa Kebidanan Politeknik Tiara Bunda Tahun 2026

Dela Namirah Zasqiah Burhan¹, Yeki Supriaten Aisyah²

^{1,2} Politeknik Tiara Bunda

Email: delanamirahz08@gmail.com

Abstrak

Data World Health Organization (WHO) tahun 2020 menyatakan kejadian sebesar 1.769.425 jiwa (90%) wanita yang mengalami dismenore, 10-15% diantaranya mengalami dismenore berat (WHO, 2020). Tahun 2021 WHO menyatakan prevalensi dismenore berkisar antara 1,7% sampai 97% pada 106 studi dengan jumlah responden 125.249 wanita (WHO, 2021). Hal ini menunjukkan adanya peningkatan prevalensi dismenore antara tahun 2020 dan 2021. Di Indonesia sendiri angka kejadian dismenore pada wanita yang berusia 14-19 tahun sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder (Halim et al., 2023). Sedangkan dari data SDKI prevalensi kejadian dismenore di Deli Serdang tahun 2022 mencapai 60-70% (SDKI, 2022). Tingginya angka tersebut menunjukkan bahwa dismenore merupakan salah satu masalah kesehatan menstruasi yang perlu mendapatkan perhatian pada kelompok remaja putri, khususnya di wilayah Kecamatan Cinere. Tujuan penelitian mengetahui efektivitas senam dismenore dan kompres hangat terhadap penurunan tingkat nyeri haid pada mahasiswa kebidanan Politeknik Tiara Bunda Tahun 2026. Jenis penelitian ini bersifat kuantitatif, dengan menggunakan desain penelitian yang digunakan adalah Quasi Experimental Design dengan rancangan One Group Pre test -Post test Design. Berdasarkan analisis data dilakukan uji normalitas diketahui bahwa data berdistribusi normal ($p < 0,05$), sehingga untuk melihat adanya efektivitas atau tidak maka digunakan uji paired t-test. Hasil uji paired t-test berdasarkan tabel 4.7 menunjukkan nilai signifikansi Asymp.sig. (2-tailed) = 0,000 ($< 0,05$). Nilai signifikansi $< 0,05$ menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan senam dismenore dan kompres hangat terhadap penurunan tingkat nyeri haid. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terapi senam dismenore dan kompres hangat berpengaruh secara signifikan Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Haid Pada mahasiswa kebidanan politeknik tiara bunda Tahun 2026.

Kata Kunci: Nyeri Haid, Dismenore, Mahasiswa Kebidanan, Senam Dismenore, Kompres Hangat

Abstract

According to WHO data in 2020 indicated that 1,769,425 women (90%) experienced dysmenorrhea, with 10–15% of these cases classified as severe (WHO, 2020). In 2021, the WHO reported that the prevalence of dysmenorrhea ranged from 1.7% to 97% across 106 studies involving 125,249 female respondents (WHO, 2021). These figures indicate an increase in the prevalence of dysmenorrhea between 2020 and 2021. In Indonesia specifically, the incidence of dysmenorrhea among women aged 14–19 years was 64.25%, comprising 54.89% primary dysmenorrhea and 9.36% secondary dysmenorrhea (Halim et al., 2023). Meanwhile, data from the SDKI showed that the prevalence of dysmenorrhea in Deli Serdang in 2022 reached 60–70% (SDKI, 2022). In Indonesia, the prevalence of dysmenorrhea is reported to be 64.25%, consisting of 54.89% primary dysmenorrhea and 9.36% secondary dysmenorrhea. A study by Syafila et al. (2024) involving 103 female adolescents at SMAIT Raflesia Depok found that 56 respondents (54.4%) experienced primary dysmenorrhea. Meanwhile, a study by Silvana (2012) involving 131 female students of the Faculty of Public Health and Faculty of Nursing, Universitas Indonesia, in Depok found a prevalence of primary dysmenorrhea of 77.9%. More specifically, in Cinere District, a study by Azzura (2023) among female students at SMA Negeri 9 Depok found that 58 out of 81 respondents (71.6%) experienced dysmenorrhea. These high prevalence rates indicate that dysmenorrhea is an important menstrual health problem that requires attention among female adolescents and young women, particularly in the Cinere area. Objective to determine the effectiveness of dysmenorrhea exercises and warm compresses in reducing menstrual pain intensity among midwifery students at Politeknik Tiara Bunda in 2026. This study employed a quantitative research method using a Quasi- Experimental Design with a One-Group Pretest-Posttest Design. Based on the normality test, the data were normally distributed ($p > 0.05$); therefore, a paired-samples t-test was used to determine the effectiveness of the intervention. The results of the paired-samples t-test showed an Asymp. Sig. (2-tailed) value of 0.000 (< 0.05). This result indicates a statistically significant difference in menstrual pain intensity before and after the administration of dysmenorrhea exercises and warm compresses. The

*conclusion of this research is **that** dysmenorrhea exercises and warm compresses were effective in significantly reducing menstrual pain intensity among midwifery students at Politeknik Tiara Bunda in 2026..*

Keywords: Menstrual Pain, Dysmenorrhea, Midwifery Students, Dysmenorrhea Exercise, Warm Compress.

1. PENDAHULUAN

Dismenore adalah nyeri haid yang sering kali dikeluhkan oleh wanita yang berhubungan dengan menstruasi. Dismenore tidaklah membahayakan, namun sangat mengganggu aktivitas sehari-hari. Survei National Institutes of Health menyebutkan, 20-90% wanita mengeluhkan dismenore, di mana 15% di antaranya menyebabkan dismenore parah. Masa remaja adalah masa terjadinya perubahan biologis serta psikososial dengan cepat. World Health Organization (WHO) menyatakan bahwa masa remaja dimulai pada usia 10 sampai 19 tahun [1].

Data World Health Organization (WHO) tahun 2020 menyatakan kejadian sebesar 1.769.425 jiwa (90%) wanita yang mengalami dismenore, 10-15% diantaranya mengalami dismenore berat (WHO, 2020). Tahun 2021 WHO menyatakan prevalensi dismenore berkisar antara 1,7% sampai 97% pada 106 studi dengan jumlah responden 125.249 wanita (WHO, 2021). Hal ini menunjukkan adanya peningkatan prevalensi dismenore antara tahun 2020 dan 2021. Di Indonesia sendiri angka kejadian dismenore pada wanita yang berusia 14-19 tahun sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder (Halim et al., 2023). Sedangkan dari data SDKI prevalensi kejadian dismenore di Deli Serdang tahun 2022 mencapai 60-70% (SDKI, 2022). [2].

Menstruasi pada remaja putri merupakan tanda dimulainya pubertas yang menunjukkan transisi dari masa anak-anak menuju dewasa. Proses ini merupakan perubahan biologis akibat perkembangan organ reproduksi [3]. Sebagai bagian dari siklus reproduksi wanita, menstruasi ditandai dengan keluarnya aliran darah bulanan melalui vagina yang menandakan kesiapan organ reproduksi untuk fungsi reproduktif. Menarche atau menstruasi pertama umumnya terjadi pada rentang usia 12-16 tahun dan diikuti siklus menstruasi 22-35 hari [4]. Saat menstruasi ada beberapa gejala yang dirasakan di antaranya, payudara terasa tegang, perut kembung, sakit kepala, nyeri pinggang, gelisah, emosional terganggu, tidak teraturnya siklus menstruasi, terjadi perdarahan yang abnormal, serta nyeri haid [5].

Senam dismenore merupakan latihan fisik yang berfokus pada otot perut, pelvis, dan pinggang, terbukti efektif melalui peningkatan endorfin, perbaikan sirkulasi pelvis, dan modulasi hormonal jangka panjang [6]. Senam ini juga meningkatkan relaksasi tubuh dan menurunkan persepsi nyeri melalui peningkatan hormon serotonin dan dopamin. Namun, intervensi ini membutuhkan latihan konsisten dan rutin, sehingga kepatuhan remaja menjadi tantangan utama [7]. Senam dismenore juga tidak memberikan respons analgesik cepat saat nyeri akut berlangsung karena manfaat bersifat akumulatif dan preventif.

Dismenore disebabkan oleh produksi prostaglandin alfa endometrium yang meningkat sehingga mengakibatkan kontraksi uterus disritmik dan terjadi peningkatan tonus otot uterus yang mengakibatkan iskemia uterus. Faktor tersebut juga dapat merangsang saluran pencernaan yang menyebabkan mual, muntah, diare, serta menjadi salah satu alasan bagi remaja putri untuk ketidakhadiran di sekolah [8]. Sejalan dengan hasil temuan [9], bahwa dismenore juga dapat menyebabkan keterbatasan fisik dan memengaruhi aspek konsentrasi akademik pada remaja putri serta terjadi perubahan dalam pola tidur.

Dismenore dibagi dua yaitu, dismenore primer dan dismenore sekunder. Dismenore primer adalah nyeri haid berhubungan dengan siklus ovulasi disebabkan oleh kontraksi miometrium tanpa kelainan ginekologi. Dismenore primer biasanya terjadi setelah 2-3 tahun dari menarche. Sedangkan dismenore sekunder adalah keadaan patologis di organ genitalia.

Dismenore berat membuat wanita mengalami kesulitan terutama dalam beraktivitas, walaupun pada umumnya tidak berbahaya namun dismenore mengganggu wanita yang mengalaminya. Derajat nyeri dan kadar gangguan tentu tidak sama untuk setiap wanita. Ada yang masih bisa bekerja (sese kali sambil meringis) adapun yang tak bisa beraktivitas karena nyeri yang dialami [10].

Penanganan pada nyeri haid diberikan melalui terapi farmakologi dan nonfarmakologi. Terapi farmakologi dapat dilakukan dengan pemberian obat NSAID, terapi hormon, serta dilatasi kanalis servikalis. Adapun penanganan nonfarmakologi yang dapat diberikan yaitu akupresur, aromaterapi, kompres hangat, serta rutin berolahraga [11]. Olahraga yang dilakukan secara teratur dapat memberikan efek relaksasi pada tubuh, di mana pada kondisi ini dapat merangsang peningkatan hormon endorfin di dalam otak yang memiliki fungsi sebagai penenang secara alami dan meningkatkan rasa nyaman [12].

Senam dismenore merupakan aktivitas fisik yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri. Saat melakukan senam, dapat merileksasi otot dan tubuh akan menghasilkan endorfin. Hormon endorfin yang semakin tinggi akan menurunkan atau meringankan nyeri yang dirasakan seseorang sehingga seseorang menjadi lebih nyaman, gembira, dan melancarkan pengiriman oksigen ke otot [13].

Kompres hangat dapat digunakan pada pengobatan nyeri dan merelaksasikan otot-otot yang tegang, kompres hangat dilakukan dengan botol yang diisi air hangat dengan suhu 37-40°C secara konduksi di mana terjadi pemindahan panas dari botol ke perut sehingga perut yang dikompres menjadi hangat. Ini menyebabkan terjadi pelebaran pembuluh darah di bagian yang mengalami nyeri serta meningkatnya aliran darah pada daerah tersebut. Rasa hangat di bagian perut dapat meningkatkan relaksasi psikologis dan rasa nyaman, sehingga dengan adanya rasa nyaman dapat menurunkan respons terhadap nyeri yang semula dirasakan [14].

Penelitian sebelumnya telah membuktikan efektivitas kompres hangat dan senam dismenore dalam menurunkan nyeri dismenore primer, hasil masih inkonsisten terutama dalam perbandingan langsung keduanya [15] [16]. Selain itu, terdapat variasi desain penelitian, ukuran sampel, dan protokol intervensi yang menyulitkan penarikan kesimpulan kuat. Sebagian besar penelitian masih menggunakan desain pre-eksperimental dengan kontrol terbatas sehingga kekuatan evidensinya relatif rendah. Oleh karena itu, diperlukan penelitian lanjutan untuk memperkuat bukti ilmiah, khususnya pada mahasiswa Politeknik Tiara Bunda.

Di Indonesia kejadian dismenore masih tergolong tinggi. Di Indonesia sendiri angka kejadian dismenore pada wanita yang berusia 14-19 tahun sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder (Halim et al., 2023). Sedangkan dari data SDKI prevalensi kejadian dismenore di Deli Serdang tahun 2022 mencapai 60-70% (SDKI, 2022). Penelitian Syafila et al. (2024) terhadap 103 remaja putri di SMAIT Raflesia Depok menemukan bahwa sebanyak 56 responden (54,4%) mengalami dismenore primer [17]. Sementara itu, penelitian Silvana (2012) pada 131 mahasiswi FIK dan FKM Universitas Indonesia di Depok menemukan prevalensi dismenore primer sebesar 77,9% [18]. Secara lebih spesifik di Kecamatan Cinere, penelitian Azzura (2023) pada remaja putri SMA Negeri 9 Kota Depok menemukan bahwa sebanyak 58 dari 81 responden (71,6%) mengalami dismenore, sedangkan 23 responden (28,4%) tidak mengalami dismenore. Tingginya angka tersebut menunjukkan bahwa dismenore merupakan salah satu masalah kesehatan menstruasi yang perlu mendapatkan perhatian pada kelompok remaja putri, khususnya di wilayah Kecamatan Cinere [19].

2. METODE PENELITIAN

Penelitian kuantitatif ini menggunakan desain *Quasi Experimental* dengan rancangan *One Group Pre test - Post test Design* yang dilaksanakan di Politeknik Tiara Bunda pada bulan Juni hingga Agustus 2026. Variabel yang dievaluasi meliputi senam dismenore (X_1) dan kompres hangat (X_2) sebagai variabel independen, serta tingkat nyeri haid (Y) sebagai variabel dependen. Populasi penelitian berfokus pada seluruh mahasiswa kebidanan di institusi tersebut pada tahun 2026, dengan jumlah sampel sebanyak 24 responden yang ditarik menggunakan teknik *total sampling*.

Pengumpulan data dilakukan secara langsung dengan mengukur tingkat nyeri haid responden sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) intervensi menggunakan instrumen *Numeric Rating Scale* (NRS) yang memiliki rentang skor 0-10. Seluruh data yang terkumpul kemudian diolah secara sistematis melalui tahapan *editing*, *coding*, *entry data*, *cleaning*, dan *tabulating*. Data terdistribusi secara normal, pengujian statistik diselesaikan menggunakan metode uji parametrik *Paired Sample t-test* dengan menetapkan taraf signifikansi sebesar $\alpha = 0,05$.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Analisis Univariat

Tabel 1. Karakteristik Responden

Variabel	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Usia				
18-23 Tahun	17	70.8	70.8	70.8
24-29 Tahun	4	16.7	16.7	87.5
30-35 Tahun	2	8.3	8.3	95.8
36-41 Tahun	1	4.2	4.2	100.0
Total	24	100.0	100.0	
Pendidikan				
D3 Kebidanan	15	62.5	62.5	62.5
D4 Kebidanan Reguler	9	37.5	37.5	100.0
Total	24	100.0	100.0	
Tingkat Semester				
Semester 2	15	62.5	62.5	62.5
Semester 6	5	20.8	20.8	83.3
Semester 8	4	16.7	16.7	100.0
Total	24	100.0	100.0	
Lamanya Menstruasi				
3-6 Hari	7	29.2	29.2	29.2
6-7 Hari	6	25.0	25.0	54.2
>7 Hari	11	45.8	45.8	100.0
Total	24	100.0	100.0	
Siklus Menstruasi				
Teratur	8	33.3	33.3	33.3

Variabel	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Tidak Teratur	16	66.7	66.7	100.0
Total	24	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel 1 diatas terlihat bahwa dari 24 responden mahasiswa kebidanan di politeknik tiara bunda maka didapatkan data demografi pada usia 18-23 tahun sebanyak 17 responden (70,8%), usia 24-29 tahun sebanyak 4 responden (16,7%), usia 30-35 tahun sebanyak 2 responden (8,3%), dan usia 36-41 tahun sebanyak 1 responden (4,2%). Maka dapat disimpulkan bahwa usia responden terbanyak yang mengikuti penelitian yaitu pada usia 18-23 tahun sebanyak 17 responden (70,8%). Dari 24 responden mahasiswa kebidanan di politeknik tiara bunda maka didapatkan data demografi pada program studi D3 Kebidanan sebanyak 15 responden (62,5%) dan program studi D4 Kebidanan Reguler sebanyak 9 responden (37,5%). Maka dapat disimpulkan bahwa program studi responden terbanyak yang mengikuti penelitian yaitu pada program studi D3 Kebidanan sebanyak 15 responden (62,5%). Dari 24 responden mahasiswa kebidanan di politeknik tiara bunda maka didapatkan data demografi pada tingkat semester 2 sebanyak 15 responden (62,5%), tingkat semester 6 sebanyak 5 responden (20,8%), dan tingkat semester 8 sebanyak 4 responden (16,7%). Maka dapat disimpulkan bahwa tingkat semester responden terbanyak yang mengikuti penelitian yaitu pada tingkat semester 2 sebanyak 15 responden (62,5%). Dari 24 responden mahasiswa kebidanan di politeknik tiara bunda maka didapatkan data demografi pada lamanya menstruasi 3-6 hari sebanyak 7 responden (29,2%), lamanya menstruasi 6-7 hari sebanyak 6 responden (25%), dan lamanya menstruasi >7 hari sebanyak 11 responden (45,8%). Maka dapat disimpulkan bahwa lamanya menstruasi responden terbanyak yang mengikuti penelitian yaitu pada >7 hari sebanyak 11 responden (45,8%). Dari 24 responden mahasiswa kebidanan di politeknik tiara bunda maka didapatkan data demografi pada siklus menstruasi teratur sebanyak 8 responden (33,3%), dan siklus menstruasi tidak teratur sebanyak 16 responden (66,7%). Maka dapat disimpulkan bahwa siklus menstruasi responden terbanyak yang mengikuti penelitian yaitu pada siklus menstruasi tidak teratur sebanyak 16 responden (66,7%).

Analisis Bivariat

Uji Normalitas

Tabel 2 Uji Normalitas One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		<i>Unstandardized Residual</i>
<i>N</i>		24
<i>Normal Parameters</i>	<i>Mean</i>	.0000000
<i>Normal Parameters</i>	<i>Std. Deviation</i>	1.52245403
<i>Most Extreme Differences</i>	<i>Absolute</i>	.142
<i>Most Extreme Differences</i>	<i>Positive</i>	.142
<i>Most Extreme Differences</i>	<i>Negative</i>	-.074
<i>Test Statistic</i>		.142
<i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i>		.200
<i>Monte Carlo Sig. (2-tailed)</i>	<i>Sig.</i>	.239
<i>99% Confidence Interval</i>	<i>Lower Bound</i>	.228
<i>99% Confidence Interval</i>	<i>Upper Bound</i>	.250

Karena desain penelitian yang digunakan adalah *one group pretest-posttest* dan berdasarkan hasil uji normalitas menunjukkan bahwa distribusi normal, maka analisis bivariat dilakukan menggunakan uji *paired t-test*.

Uji Paired T-Test

Tabel 3 Uji Paired T-Test

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pre-Test	26.1667	24	1.85722	.37910
Pair 1	Post-Test	18.2083	24	2.04257	.41694

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pre-Test & Post-Test	24	.667	.000

Paired Samples Test

		Paired Differences					T	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair									
1	Pre-Test - Post-Test	7.95833	1.60106	.32682	7.28226	8.63440	24.351	23	.000

Berdasarkan hasil uji *paired t-test*, dapat dilihat bahwa seluruh responden yang berjumlah 24 responden yang mengalami penurunan tingkat nyeri haid (*Negative Ranks*). Dapat dilihat bahwa nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* sebesar 0.000 yang artinya didapatkan bahwa <0.05 , maka dapat dikatakan bahwa penelitian berhasil sesuai hipotesis H_0 ditolak dan H_a di terima, yaitu adanya Efektivitas Senam Dismenore Dan Kompres Hangat Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Haid Pada Mahasiswa Kebidanan Politeknik Tiara Bunda Tahun 2026.

Pembahasan

Dalam penelitian ini terdapat 24 responden. Berdasarkan hasil penelitian, dapat dilihat mayoritas responden dalam penelitian ini berusia 18-23 tahun sebanyak 17 responden (70,8%), program studi responden terbanyak yang mengikuti penelitian yaitu pada kelas D3 Kebidanan sebanyak 15 responden (62,5%), tingkat semester terbanyak yang mengikuti penelitian yaitu semester 2 sebanyak 15 responden (62,5%), lamanya menstruasi terbanyak pada > 7 hari yaitu 11 responden (45,8%), dan siklus menstruasi responden terbanyak pada siklus tidak teratur yaitu 16 responden (66,7%).

Dalam penelitian ini didapatkan bahwa semua mahasiswa kebidanan di Politeknik Tiara Bunda mengalami nyeri haid sebelum diberikan terapi senam dismenore dan kompres hangat, dan terjadi penurunan tingkat nyeri haid berjumlah 24 orang yang diberikan terapi senam dismenore dan kompres hangat selama 2 kali dalam 1 periode haid.

Pemberian intervensi dilakukan sebanyak 2 kali selama satu periode menstruasi. Penetapan frekuensi senam dismenore sebanyak 2 kali dalam satu periode menstruasi mengacu pada penelitian Rosdiana et al. (2025), yang menunjukkan bahwa senam dismenore efektif

dalam menurunkan nyeri menstruasi pada remaja putri dan menganjurkan pelaksanaannya sebanyak 2 kali dalam satu periode menstruasi dengan durasi 30 menit [20]. Sementara itu, kompres hangat diberikan sebanyak 2 kali pemberian dengan durasi 30 menit sebagaimana protokol intervensi pada penelitian Meinawati dan Malatuzzulfa (2021), yang menunjukkan adanya penurunan intensitas nyeri dismenore setelah pemberian kompres hangat. Dengan demikian, frekuensi intervensi dalam penelitian ini ditetapkan sebanyak 2 kali selama periode menstruasi dengan mempertimbangkan hasil penelitian terdahulu dan prinsip keamanan serta kenyamanan responden [21].

Berdasarkan pertimbangan tersebut, penelitian ini menetapkan dua kali pemberian intervensi dalam satu periode menstruasi agar setiap responden memperoleh perlakuan dengan frekuensi dan prosedur yang sama. Intervensi diberikan pada saat responden mengalami nyeri menstruasi, kemudian tingkat nyeri diukur sebelum dan sesudah pemberian terapi. Pemberian intervensi pada awal menstruasi juga dipertimbangkan karena dismenore primer umumnya dirasakan pada awal menstruasi, sehingga terapi dapat diberikan pada saat keluhan nyeri muncul dan perubahan tingkat nyeri dapat diamati secara langsung.

Dengan demikian, pemberian terapi sebanyak 2 kali dalam satu periode menstruasi dalam penelitian ini merupakan standar frekuensi intervensi yang diadaptasi dari penelitian terdahulu, bukan berarti terapi senam dismenore dan kompres hangat secara umum hanya boleh diberikan sebanyak dua kali. Penetapan tersebut bertujuan untuk menjaga keseragaman perlakuan, memudahkan pengukuran perubahan tingkat nyeri, serta memastikan intervensi dapat dilaksanakan sesuai dengan protokol penelitian yang menjadi dasar penelitian ini.

Berdasarkan analisis data yang dilakukan, uji normalitas diketahui bahwa data berdistribusi normal ($p > 0,05$), sehingga untuk melihat adanya efektivitas atau tidak maka digunakan uji *paired t-test*. Hasil uji *paired t-test* berdasarkan tabel 4.7 menunjukkan nilai signifikansi *Asymp.sig. (2-tailed)* = 0,000 ($< 0,05$). Nilai signifikansi $< 0,05$ menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan senam dismenore dan kompres hangat terhadap penurunan tingkat nyeri haid. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terapi senam dismenore dan kompres hangat berpengaruh secara signifikan terhadap penurunan tingkat nyeri haid pada mahasiswa kebidanan Politeknik Tiara Bunda tahun 2026.

Hasil penelitian tersebut sejalan dengan penelitian Ramadhani, Suprihatin, dan Anugrahini (2024) pada mahasiswa Poltekkes Kemenkes Surabaya yang menunjukkan bahwa baik kompres air hangat maupun senam dismenore secara signifikan dapat menurunkan nyeri menstruasi dengan nilai $p = 0,000$. Penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa kedua intervensi dapat digunakan sebagai alternatif terapi nonfarmakologis untuk mengatasi nyeri menstruasi [22].

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Salsabila et al. (2024) yang membandingkan senam dismenore dengan kompres hangat menggunakan *heat pad* pada remaja putri. Penelitian tersebut menemukan adanya perbedaan tingkat nyeri setelah intervensi dengan nilai $p = 0,044$, serta menunjukkan bahwa senam dismenore maupun kompres hangat sama-sama dapat digunakan untuk menurunkan nyeri dismenore [23].

Secara teoretis, efektivitas kedua intervensi tersebut dapat dijelaskan melalui mekanisme yang berbeda tetapi saling mendukung. Senam dismenore merupakan aktivitas fisik yang dapat membantu relaksasi otot, meningkatkan sirkulasi darah, serta merangsang pelepasan endorfin yang berperan sebagai analgesik alami tubuh. Sementara itu, kompres hangat memberikan efek panas secara lokal yang dapat menyebabkan vasodilatasi, meningkatkan aliran darah, mengurangi ketegangan otot, dan memberikan rasa nyaman sehingga persepsi terhadap nyeri dapat berkurang. Kajian literatur terbaru juga menunjukkan bahwa kompres

hangat dan senam dismenore merupakan intervensi nonfarmakologis yang efektif dalam menurunkan intensitas dismenore primer.

Dalam penelitian ini, intervensi diberikan sebanyak 2 kali selama 1 siklus haid. Pemberian intervensi dengan frekuensi tersebut dipilih sebagai protokol penelitian agar intervensi dapat dilakukan secara teratur dan konsisten pada seluruh responden, khususnya pada periode menstruasi ketika nyeri dirasakan. Pendekatan pemberian senam dismenore pada periode menstruasi juga telah digunakan dalam penelitian sebelumnya. Salah satu penelitian eksperimental semu memberikan latihan senam dismenore selama 15 menit, 2 kali sehari pada hari ke-1 sampai ke-3 menstruasi dalam satu siklus haid, dan menggunakan NRS sebagai instrumen pengukuran nyeri.

Dengan demikian, hasil penelitian ini memperkuat bukti bahwa senam dismenore dan kompres hangat dapat menjadi terapi nonfarmakologis yang sederhana, aman, mudah dilakukan, dan dapat membantu menurunkan tingkat nyeri haid pada mahasiswa. Keberhasilan penelitian dengan pemberian intervensi sebanyak 2 kali dalam satu siklus haid menunjukkan bahwa intervensi tidak harus diberikan secara terus-menerus dalam jangka panjang untuk memperoleh perubahan tingkat nyeri pada periode menstruasi yang diteliti. Namun, frekuensi dua kali dalam satu siklus merupakan protokol penelitian ini, bukan ketentuan universal bahwa semua terapi dismenore harus diberikan tepat dua kali.

4. KESIMPULAN

Penelitian ini membuktikan secara empiris bahwa intervensi terapi komplementer yang menggabungkan senam dismenore dan kompres hangat merupakan metode non-farmakologis yang memadai dalam menangani masalah nyeri haid primer. Berdasarkan evaluasi yang dilakukan terhadap mahasiswa kebidanan di Politeknik Tiara Bunda, penerapan kedua metode tersebut secara sinergis berhasil menekan intensitas kram perut secara signifikan saat fase menstruasi berlangsung. Keberhasilan intervensi ini tidak terlepas dari mekanisme biologis yang saling mendukung; stimulasi fisik dari senam terbukti memicu sekresi endorfin sebagai pereda nyeri alami, sementara hantaran suhu dari kompres hangat memfasilitasi pelebaran pembuluh darah dan merelaksasi ketegangan otot uterus. Penerapan protokol terapi secara teratur sebanyak dua kali selama periode awal menstruasi mengonfirmasi bahwa pendekatan ganda ini sangat aman, praktis, dan mampu memberikan perbaikan kenyamanan secara langsung. Oleh karena itu, kolaborasi teknik fisik dan termal ini sangat direkomendasikan sebagai langkah asuhan kebidanan mandiri bagi remaja putri guna meminimalisasi ketergantungan pada obat-obatan analgesik dalam menjalani aktivitas sehari-hari.

5. DAFTAR PUSTAKA

- [1] World Health Organization (WHO), "Adolescent health and development," Geneva, 2018.
- [2] World Health Organization (WHO), "Adolescent health and development," Geneva, 2012.
- [3] Nurmaliza et al., "Faktor-faktor yang memengaruhi kejadian dismenore primer pada remaja putri," *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 2022.
- [4] Stellata et al., "Rentang Usia Menarche dan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri," *Jurnal Kesehatan*, 2025.
- [5] A. Putri, "Hubungan pengetahuan remaja putri tentang dismenore dengan perilaku penanganan dismenore," *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 2022.
- [6] Wulanda et al., "Efektivitas Senam Dismenore terhadap Peningkatan Endorfin dan Modulasi Hormonal," *Jurnal Kebidanan*, 2020.

- [7] Xiang et al., "Tantangan Kepatuhan Latihan Konsisten pada Intervensi Senam Dismenore Remaja," *Jurnal Keperawatan*, 2025.
- [8] H. Yılmaz et al., "The effect of primary dysmenorrhea on school absenteeism and school performance among high school students," *Journal of Pediatric and Adolescent Gynecology*, vol. 32, no. 5, 2019.
- [9] H. Bakhsh et al., "Impact of Dysmenorrhea on the Quality of Life and Sleep among University Students," *Healthcare*, 2022.
- [10] M. Lestari, *Pengaruh kompres hangat terhadap penurunan dismenore pada remaja (studi literatur)*. Jember, 2020.
- [11] S. Karout et al., "Prevalence, risk factors, and management practices of primary dysmenorrhea among young females," *BMC Women's Health*, vol. 21, no. 392, 2021.
- [12] I. Pangaribuan et al., "Efektivitas senam dismenore terhadap penurunan nyeri haid (dismenore) pada remaja putri," *Jurnal Keperawatan*, 2021.
- [13] F. Ismarozi, "Pengaruh senam dismenore terhadap penurunan intensitas nyeri haid pada remaja putri," *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 2015.
- [14] R. Y. Astar et al., "Penerapan kompres hangat terhadap penurunan intensitas nyeri dismenore primer pada remaja putri," *Jurnal Kesehatan*, 2020.
- [15] P. Melinda and I. S. Napitupulu, "Efektivitas terapi kompres hangat terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja putri di sekolah menengah kejuruan," *Jurnal Kesehatan dan Kebidanan Nusantara*, vol. 3, no. 2, pp. 53-56, 2025.
- [16] Mutia et al., "Perbandingan Efektivitas Kompres Hangat dan Senam Dismenore Primer," *Jurnal Kesehatan*, 2024.
- [17] Syafila et al., "Prevalensi dan penanganan dismenore primer pada remaja putri di SMAIT Raflesia Depok," *Jurnal Kesehatan*, 2024.
- [18] Silvana, "Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian dismenore primer pada mahasiswi Fakultas Ilmu Keperawatan dan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia," Depok, 2012.
- [19] A. Azzura, "Gambaran kejadian dismenore primer pada remaja putri di SMA Negeri 9 Kota Depok," 2023.
- [20] Rosdiana et al., "Protokol Frekuensi dan Durasi Senam Dismenore dalam Menurunkan Nyeri Menstruasi," *Jurnal Kebidanan*, 2025.
- [21] L. Meinawati and M. C. Malatuzzulfa, "Pengaruh kompres hangat terhadap penurunan intensitas nyeri dismenore pada remaja putri," *Jurnal Kebidanan*, 2021.
- [22] N. Ramadhani, E. Suprihatin, and H. N. Anugrahini, "Efektifitas kompres hangat dan senam dismenore terhadap nyeri menstruasi pada mahasiswa Poltekkes Surabaya," *Jurnal Keperawatan*, vol. 18, no. 1, 2024.
- [23] B. D. Salsabila et al., "Perbedaan tingkat nyeri dismenore pada pemberian 'SEMETON' (Senam Dismenore Tolak Nyeri) dan kompres hangat dengan heat pad pada remaja putri di Lingkungan Sembalun Tanjung Karang," *Jurnal Midwifery Update (MU)*, 2024.