

Perbedaan Efektifitas Pemberian Yoga dan Kompres Hangat Terhadap Tingkat Nyeri Dismenore Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kadiri Tahun 2019

Sutrisni^{1*}, Arfiani²
sutrisni@unik-kediri.ac.id^{1*}
¹Program Studi Kebidanan
^{1,2}Universitas Kadiri

Abstract

Dismenorrhea is a pain during menstruation that interferes with a woman's daily activities and encourages sufferers to have an examination or consultation with a doctor, or come obstetrics. Based on preliminary studies, the number of students experiencing menstrual pain (dysmenorrhea) was 89.1% greater than the number of students who did not experience menstrual pain (dysmenorrhea) of 10.8%. The goal is to analyze the Difference in Effectiveness of Giving Yoga And Warm Compresses to The Level of Dismenor Pain in Students of Faculty of Health Sciences Unversitas Kadiri in 2019. sampling in research using purposive sampling methods. This research is pre experimental. The sample in this study was 32 people. This research was conducted at the Faculty of Health Sciences of Kadiri University in August 2019. Analyze data on comparative hypothesis tests using paired, ratio-shaped data. The study used paired t test and Wilcoxon Signed Rank Test. The results showed there was an influence of Yoga and warm compresses on the decrease in menstrual pain in students of the university's faculty of health sciences kadiri in 2019. Mann-Whitney's different test results showed that $p\ 0.047 < \alpha\ (0.05)$ so that H_1 received H_0 was rejected which meant there was a difference in the effectiveness of Yoga and warm compresses where warm compresses were more effective than Yoga against a decrease in the menstrual pain scale in students of the university's faculty of health sciences kadiri in 2019.

Keywords : Yoga, Warm Compress, Dismenor

Abstrak

Dismenore merupakan rasa nyeri saat menstruasi yang mengganggu aktifitas sehari-hari wanita dan mendorong penderita untuk melakukan pemeriksaan atau konsultasi ke dokter, atau datang kebidan. Berdasarkan studi pendahuluan prosentase jumlah mahasiswa yang mengalami nyeri menstruasi (dysmenorrhea) lebih besar yaitu 89,1% dibandingkan jumlah mahasiswa yang tidak mengalami nyeri menstruasi (dysmenorrhea) yaitu 10,8%. Tujuan untuk menganalisa Perbedaan Efektifitas Pemberian Yoga Dan Kompres Hangat Terhadap Tingkat Nyeri Dismenore Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Unversitas Kadiri tahun 2020. pengambilan sampel pada pada penelitian menggunakan metode purposive sampling. Penelitian ini adalah adalah *pre eksperiment*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 32 orang. penelitian ini dilakukan di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kadiri pada bulan agustus tahun 2019. Analisa data pada uji hipotesis komparatif menggunakan sampel berpasangan, data berbentuk rasio. Penelitian ini menggunakan uji *t berpasangan* dan *Wilcoxon Signed Rank Test*. Hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan ada pengaruh Yoga dan kompres hangat terhadap penurunan nyeri haid pada mahasiswa fakultas ilmu kesehatan universitas kadiri tahun 2019. Berdasarkan hasil uji beda mann-whitney menunjukkan bahwa $p\ 0.047 < \alpha\ (0.05)$ sehingga H_1 diterima H_0 ditolak yang berarti terdapat perbedaan efektifitas Yoga dan kompres hangat dimana kompres hangat lebih efektif dibanding Yoga terhadap penurunan skala nyeri haid pada mahasiswa fakultas ilmu kesehatan universitas kadiri tahun 2019.

Kata Kunci : Yoga, Kompres Hangat, Dismenore

PENDAHULUAN

Menstruasi merupakan proses pembersihan rahim akibat sel yang tidak adanya pembuahan atau kehamilan. Menstruasi biasanya terjadi pada remaja atau perempuan berumur 12 atau 13 tahun, tetapi ada juga yang mengalaminya lebih awal, yaitu pada usia 8 tahun atau lebih lambat yaitu usia 18 tahun. Menstruasi akan berhenti dengan sendirinya pada saat wanita sudah berusia 40-50 tahun, yang dikenal dengan istilah *menopause* (Sukarni dan Margareth, 2013). *Dismenorea* dapat menjadi penyebab absen seorang siswi di sekolah, sebanyak 76,6% siswi tidak masuk sekolah karena nyeri haid yang dialami (Anurogo & Wulandari, 2011).

Dismenore atau nyeri haid salah satu topik yang banyak menarik minat sebagian besar kalangan wanita karena setiap bulannya wanita selalu mengalami menstruasi dan sering mengalami nyeri haid. *Dismenore* adalah nyeri saat haid yang terasa di perut bagian bawah dan muncul sebelum, selama atau setelah menstruasi. Haid inilah yang menjadi suatu gejala dimana paling sering menyebabkan wanita-wanita muda pergi ke dokter untuk konsultasi dan pengobatan, karena gangguan ini sifatnya subjektif, berat atau intensitasnya sukar dinilai yang memaksa wanita untuk istirahat atau bahkan berakibat pada menurunnya kinerja dan berkurangnya aktifitas sehari-hari (Hanifa, 1999).

Dismenore dibedakan menjadi *dismenore primer* dan *dismenore sekunder*. *Dimenore primer* terjadi pada 6-12 bulan setelah *menarche* dan berlanjut hingga usia 20-an, *dismenore primer* disebabkan karena tingginya kadar prostaglandin. Sedangkan *dismenore sekunder* merupakan nyeri menstruasi yang disebabkan oleh keadaan patologi diri pelvik atau uterus, dapat terjadi setiap waktusetelah *menarche* dan ditemukan pada usia 25-33 tahun (Dewi,2012).

Angka kejadian nyeri haid di dunia sangat tinggi. Rata-rata lebih dari 50% perempuan disetiap negara mengalami nyeri haid. Menurut data dari *World Health Organization (WHO)* tahun 2013 didapatkan kejadian *dismenore* sebesar 1.769.425 jiwa (90%) wanita yang mengalami *dismenore* dengan 10-15% mengalami *dismenore* berat. Angka kejadian *dismenore* di Indonesia sebesar 107.673 jiwa (64,52%) yang terdiri dari 59.671 jiwa (54,89%) mengalami *dismenore primer* (nyeri haid yang dijumpai tanpa adanya kelainan pada alat-alat genitalia, sering terjadi pada wanita yang belum pernah hamil) dan 9.496 jiwa (9,36%) mengalami *dismenore sekunder* (nyeri haid yang disertai kelainan anatomis genetalis) (Fahimah dkk, 2017). Di Jawa timur jumlah remaja putri reproduktif yaitu usia 10-24 tahun adalah sebesar 56.598 jiwa. Sedangkan yang mengalami nyeri menstruasi (*dysmenorhea*) dan datang ke bagian kebidanan sebesar 11.565 jiwa (1,31%) (BPS Provinsi

Jawa Timur, 2010).

Berdasarkan survey awal yang telah dilakukan pada tanggal 20 Mei 2019 di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kadiri tahun 2019, diperoleh data mahasiswa berjumlah 37 mahasiswa, sedangkan yang mengalami nyeri menstruasi yaitu 33 mahasiswa (89,1 %). Presentase jumlah mahasiswa yang mengalami nyeri menstruasi (*dysmenorrhea*) lebih besar yaitu 89,1% dibandingkan jumlah mahasiswa yang tidak mengalami nyeri menstruasi (*dysmenorrhea*) yaitu 10,8%. Hal ini menunjukkan bahwa masih tingginya angka nyeri haid pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kadiri tahun 2019.

Penanganan nyeri haid (*dismenore*) dapat terbagi dalam 2 kategori yaitu penanganan secara farmakologis seperti mengonsumsi obat-obat, misalnya ibuprofen yang mana dapat mengurangi kram. Penanganan nyeri secara non farmakologis salah satunya yaitu dengan menggunakan terapi yoga dan kompres hangat. Yoga yang merupakan salah satu bentuk dari teknik relaksasi yang dapat menurunkan nyeri dengan cara merelaksasikan otot-otot seket yang mengalami spasme yang disebabkan oleh peningkatan prostaglandin sehingga terjadi vasodilatasi pembuluh darah yang akan meningkatkan aliran darah ke daerah yang mengalami spasme dan iskemik (Smeltzer & Brenda, 2002). Manfaat berlatih yoga diantaranya, meningkatkan sirkulasi darah keseluruh tubuh, meningkatkan kapasitas paru saat bernapas, mengurangi ketegangan tubuh, pikiran dan mental, serta mengurangi rasa nyeri. Selain itu yoga juga dipercaya dapat mengurangi cairan yang menumpuk dibagian pinggang yang menyebabkan nyeri saat haid (Suratini, 2015). Sedangkan pemberian kompres hangat merupakan salah satu tindakan mandiri.

Pemberian kompres hangat ini selain biayanya murah juga mudah dilakukan oleh setiap wanita, dengan suhu 40,5°C – 43°C yang dilakukan selama 20-30 menit untuk memberi rasa hangat (Ruriyani, 2011). Efek hangat dari kompres dapat menyebabkan vasodilatasi pada pembuluh darah yang nantinya akan meningkatkan aliran darah ke jaringan penyaluran zat asam dan makanan sel-sel diperbesar dan pembuangan dari zat-zat diperbaiki yang dapat mengurangi rasa nyeri haid primer yang disebabkan suplai darah ke endometrium kurang, (Natali, 2013). Pemberian kompres hangat memakai prinsip pengantaran panas melalui cara konduksi yaitu dengan menempelkan buli-buli panas pada perut sehingga akan terjadi perpindahan panas dari buli-buli panas kedalam perut, sehingga akan menurunkan nyeri pada wanita dengan *dismenore* primer, karena pada wanita dengan *dismenore* ini mengalami kontraksi uterus dan kontraksi otot polos (Anugraheni dan Wahyuningsih, 2013). Tujuan dalam penelitian ini adalah mengetahui adanya perbedaan efektifitas Pemberian Yoga Dan Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri *Dismenore* Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kadiri tahun 2019

METODE PENELITIAN

Rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini dijelaskan berdasarkan lingkup penelitian termasuk jenis penelitian infrensial kuantitatif. Berdasarkan tempat penelitian termasuk jenis rancangan penelitian lapangan. Berdasarkan cara pengumpulan data termasuk jenis penelitian observasi. Berdasarkan ada tidaknya perlakuan termasuk jenis rancangan penelitian analitik komparasi dengan *two grup pretest – posttest*, berdasarkan sumber data termasuk jenis rancangan penelitian data primer. Penelitian ini dilakukan dengan cara memberikan pre test (pengamatan awal) terlebih dahulu sebelum diberikan perlakuan (X), setelah diberikan perlakuan, kemudian dilakukan kembali post test (pengamatan akhir), hal ini dilakukan untuk perbedaan yang dihasilkan antara pre test dan post pest.

Populasi dalam penelitian ini populasi responden 33 yang yang mengalami dismenore pada mahasiswi Fakultas ilmu kesehatan universitas kadiri tahun 2019. Sampel dalam penelitian ini adalah sebagian mahasiswi yang mengalami dismenore dan tidak sedang mengkonsumsi obat anti nyeri di fakultas ilmu kesehatan universitas kadiri tahun 2019. Besar sampel Penentuan besar sampel pada penelitian ini menggunakan rumus Federer. Besar sampel yang digunakan pada peneltian ini adalah 16 orang perkelompok jadi total sampel yang digunakan adalah 32 orang. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling* yaitu cara pengambilan sampel untuk tujuan tertentu.

Alat ukur penelitian menggunakan lembar observasi dan SOP, Penelitian dilakukan di farmasi semester II dan semester IV Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kediri. Analisis yang dilakukan untuk menganalisis tiap variabel dari hasil penelitian. Analisis univariat berfungsi untuk meringkas kumpulan dari data pengukuran sedemikian rupa sehingga kumpulan data tersebut dapat berupa statistik, tabel, grafik. Variabel yang di analisis adalah pemberian yoga dan kompres hangat pada reponden sebelum dan sesudah pemberian yoga dan kompres hangat menggunakan distribusi dan presentase dari tiap variabel. analisi bivariat, pengujian ini dimaksud untuk menyelidiki apakah ada perubahan dismenore pada remaja putri sebelum dan sesudah pemberian yoga dan kompres hangat di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kediri Tahun 2019. Efektifitas yoga dan kompres hangat terhadap penurunan nyeri dismenore untuk melakukan uji statistik yang pertama dilakukan adalah melakukan uji normalitas data untuk menganalisis apakah terjadi perbedaan yang bermakna atau tidak, uji t tidak berpasangan dimana pengamatan dilakukan dengan menggunakan formasi kemaknaan $p < 0,05$ berarti ada perbedaan pada kedua variabel yang diukur. Apabila data yang diperoleh tidak berdistribusi normal maka menggunakan uji mann-whitney dengan pemanfaatan analisis SPSS. Nilai statistis uji $>$ nilai tabel atau nilai tingkat kemaknaan yang

diperoleh (p) α , $\alpha = 0,05$.

HASIL PENELITIAN

Skala Nyeri Haid Sebelum Di Berikan yoga

Tabel 5.1 Distribusi frekuensi nyeri haid sebelum diberikan yoga pada mahasiswa FIK UNIK tahun 2019.

Skala nyeri haid	Frekuensi	Presentase
2	2	12,5
3	2	12,5
4	5	31,3
5	3	18,8
6	4	25,0
Total	16	100,0

Sumber : (Data primer, 2019)

Berdasarkan tabel 5.1 menunjukkan bahwa hampir setengah (31,3%) mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan di Universitas Kadiri rata-rata mengalami nyeri haid pada skala 4 yaitu sebanyak 5 responden.

Skala Nyeri Haid Sesudah Di Berikan yoga

Tabel 5.2 Distribusi frekuensi nyeri haid sesudah diberikan yoga pada mahasiswa FIK UNIK tahun 2019.

Skala nyeri haid	Frekuensi	Presentase
1	1	6,3
2	3	18,8
3	4	25,0
4	4	25,0
5	3	18,8
6	1	6,3
Total	16	100,0

Sumber : (Data primer, 2019)

Berdasarkan tabel 5.2 menunjukkan bahwa mahasiswa yang setelah diberikan yoga rata-rata mengalami penurunan nyeri haid sebanyak 1 hingga 3 skala. Nyeri haid yang dialami mahasiswa setelah diberikan yoga menjadi lebih kecil, rata-rata skala nyeri haid yang terjadi adalah skala 3 dan 4 yaitu sebanyak 4 orang (25,0%).

Skala nyeri haid sebelum dan sesudah diberikan yoga

Tabel 5.3 Distribusi skala nyeri haid sebelum dan sesudah diberikan yoga pada mahasiswa FIK UNIK tahun 2019.

Variable	N	Mean	Median	Modus	SD	Min	Max
Tingkat nyeri haid sebelum	16	4,31	4,00	4	1,352	2	6

perlakuan Tingkat nyeri haid sesudah perlakuan	16	3,50	3,50	3	1,366	1	6
---	----	------	------	---	-------	---	---

Sumber : (Data primer, 2019)

Tabel 5.3 menunjukkan tentang distribusi perbedaan mean, median, modus, standar deviasi, nilai maksimal skala nyeri haid sebelum dan sesudah perlakuan pemberian yoga. Berdasarkan data dari tabel 5.8 menunjukkan bahwa sebelum diberikan yoga diperoleh nilai mean (rata-rata skala nyeri haid) adalah 4,31; median (nilai tengah) adalah 4,00; modus (skala nyeri haid yang sering muncul) adalah 4; standar deviasi adalah 1,352; nilai minimum skala nyeri adalah 2 dan nilai maksimum skala nyeri adalah 6. Sedangkan setelah diberikan yoga diperoleh nilai mean (rata-rata skala nyeri haid) adalah 3,50; median (nilai tengah) adalah 3,50; modus (skala nyeri haid yang sering muncul) adalah 3; standar deviasi adalah 1,366; nilai minimum skala nyeri adalah 1 dan nilai maksimum skala nyeri adalah 6.

Skala Nyeri Haid Sebelum Di Berikan Kompres Hangat

Tabel 5.4 Distribusi frekuensi nyeri haid sebelum diberikan kompres hangat pada mahasiswa FIK UNIK tahun 2019.

Skala nyeri haid	Frekuensi	Presentase
3	3	18,8
4	3	18,8
5	7	43,8
6	2	12,5
7	1	6,3
Total	16	100,0

Sumber : (Data primer, 2019)

Berdasarkan tabel 5.4 menunjukkan bahwa mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan di Universitas Kadiri rata-rata mengalami nyeri haid pada skala 5 yaitu sebanyak 7 orang (43,8%).

Skala Nyeri Haid Sesudah Di Berikan Kompres Hangat

Tabel 5.5 Distribusi frekuensi nyeri haid sesudah diberikan Kompres Hangat pada mahasiswa FIK UNIK tahun 2019.

Skala nyeri haid	Frekuensi	Presentase
1	5	31,3
2	1	6,3
3	7	43,8
4	3	18,8
Total	16	100,0

Sumber : (Data primer, 2019)

Berdasarkan tabel 5.5 menunjukkan bahwa mahasiswa yang setelah diberikan

kompres hangat rata-rata mengalami penurunan nyeri haid sebanyak 1 hingga 3 skala. Nyeri haid yang dialami mahasiswa setelah diberikan kompres hangat menjadi lebih kecil, rata-rata skala nyeri haid yang terjadi adalah skala 3 yaitu sebanyak 7 orang (43,8%).

Skala nyeri haid sebelum dan sesudah diberikan kompres hangat.

Tabel 5.6 Distribusi skala nyeri haid sebelum dan sesudah diberikan kompres hangat pada mahasiswa FIK UNIK tahun 2019.

Variabel	N	Mean	Median	Modus	SD	Min	Max
Tingkat nyeri haid sebelum perlakuan	16	4,69	5,00	5	1,138	3	7
Tingkat nyeri haid sesudah perlakuan	16	2,50	3,00	3	1,155	1	4

Sumber : (Data primer, 2019)

Tabel 5.6 menunjukkan tentang distribusi perbedaan mean, median, modus, standar deviasi, nilai maksimal skala nyeri haid sebelum dan sesudah perlakuan pemberian kompres hangat.

Berdasarkan data dari tabel 5.6 menunjukkan bahwa sebelum diberikan kompres hangat diperoleh nilai mean (rata-rata skala nyeri haid) adalah 4,69; median (nilai tengah) adalah 5,00; modus (skala nyeri haid yang sering muncul) adalah 5; standar deviasi adalah 1,138; nilai minimum skala nyeri adalah 3 dan nilai maksimum skala nyeri adalah 7. Sedangkan setelah diberikan kompres hangat diperoleh nilai mean (rata-rata skala nyeri haid) adalah 2,50; median (nilai tengah) adalah 3,00; modus (skala nyeri haid yang sering muncul) adalah 3; standar deviasi adalah 1,155; nilai minimum skala nyeri adalah 1 dan nilai maksimum skala nyeri adalah 4.

Analisis perbedaan efektifitas penurunan skala nyeri haid sebelum dan sesudah diberikan yoga.

Tabel 5.7 Analisis perbedaan efektifitas penurunan skala nyeri haid sebelum dan sesudah diberikan yoga pada mahasiswa FIK UNIK tahun 2019.

Variabel	N	Mean
Tingkat nyeri haid sebelum perlakuan	16	4,31
Tingkat nyeri haid setelah perlakuan	16	3,50
<i>p value</i> = 0,000		α = 0,05

Sumber : (Data primer, 2019)

Berdasarkan tabel 5.7 dapat diinterpretasikan bahwa rata-rata (mean) skala nyeri haid sebelum diberikan yoga lebih besar (4,31) dari pada skala nyeri haid setelah diberikan yoga (3,50). Berdasarkan hasil mean tersebut dapat disimpulkan bahwa pemberian yoga efektif untuk mengurangi nyeri haid. Akan tetapi, untuk menguji apakah terdapat perbedaan efektifitas penurunan skala nyeri haid yang signifikan secara statistik, maka dilakukan uji *Wilcoxon Rank Test*. Hasil uji statistic menggunakan *Wilcoxon Signed Rank Test* yang terdapat pada tabel 5.7 menunjukkan bahwa $p\ value\ 0,000 < \alpha\ 0,005$, maka H_0 ditolak dan H_1 diterima artinya ada perbedaan yang signifikan efektifitas penurunan nyeri haid sebelum dan sesudah diberikan yoga pada mahasiswa FIK UNIK tahun 2019.

Analisis perbedaan efektifitas penurunan skala nyeri haid sebelum dan sesudah diberikan Kompres Hangat.

Tabel 5.8 Analisa perbedaan efektifitas penurunan skala nyeri haid sebelum dan sesudah diberikan kompres hangat pada mahasiswa FIK UNIK tahun 2019.

Variabel	N	Mean
Tingkat nyeri haid sebelum perlakuan	16	4,69
	16	2,50
$p = 0,000$		$\alpha = 0,05$

Sumber : (Data primer, 2019)

Berdasarkan tabel 5.8 dapat diinterpretasikan bahwa rata-rata (mean) skala nyeri haid sebelum diberikan kompres hangat lebih besar (4,69) dari pada skala nyeri haid setelah diberikan kompres hangat (2,50). Berdasarkan hasil mean tersebut dapat disimpulkan bahwa pemberian kompres hangat efektif untuk mengurangi nyeri haid. Akan tetapi, untuk menguji apakah terdapat perbedaan efektifitas penurunan skala nyeri haid yang signifikan secara statistik, maka dilakukan uji *Wilcoxon Rank Test*. Hasil uji statistic menggunakan *Wilcoxon Signed Rank Test* yang terdapat pada tabel 5.8 menunjukkan bahwa $p\ value\ 0,000 < \alpha\ 0,005$, maka H_0 ditolak dan H_1 diterima artinya ada perbedaan yang signifikan efektifitas penurunan nyeri haid sebelum dan sesudah diberikan kompres hangat pada mahasiswa FIK UNIK tahun 2019.

Nyeri haid sebelum dan sesudah diberikan yoga dan kompres hangat. Perbedaan nyeri haid sebelum dan sesudah diberikan yoga

Tabel 5.9 Hasil statistik deskriptif perbedaan efektifitas yoga terhadap nyeri haid pada mahasiswa FIK UNIK tahun 2019.

Variabel	N	Mean	SD	Min	Max
Skala nyeri sebelum perlakuan	16	4,31	1,352	2	6
Skala nyeri	16	3,50	1,366	1	6

sesudah
perlakuan

Sumber data : (Data Primer, 2019)

Tabel 5.9 merupakan hasil dari uji deskriptif wilcoxon signed rank test, dari hasil tersebut ditemukan bahwa rata-rata (mean) skala nyeri sebelum diberikan yoga lebih besar (4,31) dari pada skala nyeri setelah diberikan yoga (3,50). Hasil mean tersebut menunjukkan bahwa pemberian yoga efektif untuk mengurangi nyeri haid. Untuk menguji apakah terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik maka dilakukan uji statistik *Wilcoxon Signed Rank Test*.

Tabel 5.10 Hasil uji *wilcoxon rank test* perbedaan nyeri haid sebelum dan sesudah diberikan yoga pada mahasiswa FIK UNIK tahun 2019.

Variabel	N	Mean
Tingkat nyeri haid sebelum perlakuan	16	4,31
Tingkat nyeri haid setelah perlakuan	16	3,50
	$p = 0,000$	$\alpha = 0,05$

Sumber : (Data primer, 2019)

Tabel 5.10 Menunjukkan hasil uji statistik *wilcoxon signed rank test* tentang perbedaan nyeri haid sebelum dan sesudah diberikan yoga pada mahasiswa FIK UNIK tahun 2019.

Berdasarkan tabel tersebut didapatkan hasil $p\ value\ 0,000 < \alpha\ 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_1 diterima artinya ada perbedaan yang signifikan nyeri haid sebelum dan sesudah diberikan yoga pada mahasiswa FIK UNIK tahun 2019.

Perbedaan nyeri haid sebelum dan sesudah diberikan kompres hangat

Tabel 5.11 Hasil statistik deskriptif perbedaan efektifitas kompres hangat terhadap nyeri haid pada mahasiswa FIK UNIK tahun 2019.

Variabel	N	Mean	SD	Min	Max
Skala nyeri sebelum perlakuan	16	4,69	1,138	3	7
Skala nyeri sesudah perlakuan	16	2,50	1,155	1	4

Tabel 5.11 merupakan hasil dari uji deskriptif *Wilcoxon Signed Rank Test*, dari hasil tersebut ditemukan bahwa rata-rata (mean) skala nyeri sebelum diberikan kompres hangat lebih besar (4,69) dari pada skala nyeri setelah diberikan kompres hangat (2,50). Hasil mean tersebut menunjukkan bahwa pemberian kompres hangat efektif untuk mengurangi nyeri haid.

Untuk menguji apakah terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik maka dilakukan uji statistik *Wilcoxon Signed Rank Test*.

Tabel 5.12 Hasil uji *Wilcoxon Rank Test* perbedaan nyeri haid sebelum dan sesudah diberikan kompres hangat pada mahasiswa FIK UNIK tahun 2019.

Variabel	N	Mean
Tingkat nyeri haid sebelum perlakuan	16	4,69
Tingkat nyeri haid setelah perlakuan	16	2,50
<i>p value</i>		0,000

Tabel 5.12 Menunjukkan hasil uji statistik *Wilcoxon Signed Rank Test* tentang perbedaan nyeri haid sebelum dan sesudah diberikan kompres hangat pada mahasiswa FIK UNIK tahun 2019. Berdasarkan tabel tersebut didapatkan hasil *p value* $0,000 < \alpha 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_1 diterima artinya ada perbedaan yang signifikan nyeri haid sebelum dan sesudah diberikan kompres hangat pada mahasiswa FIK UNIK tahun 2019.

Analisis perbedaan efektifitas skala nyeri haid sesudah diberikan yoga dan kompres hangat

Tabel 5.13 Distribusi perbedaan efektifitas skala nyeri haid sesudah diberikan yoga dan kompres hangat pada mahasiswa FIK UNIK tahun 2019 menggunakan uji mann-whitney

Skala nyeri haid	Yoga		Kompres Hangat		Total	
	Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase
1	1	3,125	5	15,625	6	18,75
2	3	9,375	1	3,125	4	12,5
3	4	12,5	7	21,875	11	34,375
4	4	12,5	3	9,375	7	21,875
5	3	9,375	0	0,0	3	9,375
6	1	3,125	0	0,0	1	3,125
Total	16	50,0	16	50,0	32	100,0
	<i>p value = 0,047</i>				$\alpha = 0,05$	

Sumber : (Data primer, 2019)

Berdasarkan tabel diatas dapat menunjukkan bahwa ada perbedaan efektifitas pemberian yoga dan kompres hangat terhadap skala nyeri haid pada mahasiswa FIK UNIK tahun 2019. Sebagian besar responden mengalami skala nyeri 3 yaitu sebanyak 11 responden (34,375%), Dimana diantaranya yaitu responden dengan skala 3 sebanyak 4 responden (12,5%) yang setelah diberikan yoga dan 7 responden yang setelah diberikan kompres hangat (21,875%).

Berdasarkan uji statistik menggunakan uji *mann-withney*, diketahui bahwa besarnya nilai signifikan 0,047 dengan $\alpha = 0,05$ karena nilai signifikan $< \alpha$ maka H_0 ditolak dan H_1 diterima yang berarti bahwa ada perbedaan efektifitas pemberian yoga dan kompres hangat pada mahasiswa FIK UNIK tahun 2019. Penurunan dismenore dengan pemberian kompres hangat lebih efektif dibanding dengan yoga karena Berdasarkan uji *mann-whitney* pada

kelompok yoga dan kompres hangat didapatkan *p-value* sebesar 0,047 ($\alpha = < 0,05$) menunjukkan bahwa terdapat perbedaan efektivitas antara pemberian yoga dan kompres hangat terhadap intensitas dismenore, dimana rata-rata penurunan tingkat nyeri pada kelompok yoga sebesar 19,44 sedangkan pada kelompok kompres hangat sebesar 13,56 pada penelitian di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kadiri tahun 2019.

PEMBAHASAN

Perbedaan intensitas dismenore sebelum dan sesudah diberikan yoga pada mahasiswa FIK UNIK tahun 2019. Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan hasil *Wilcoxon Signed Rank Test*, diketahui bahwa hampir setengah dari responden mengalami penurunan dismenore. Besarnya nilai signifikan 0,000 dengan $\alpha = 0,005$. Karena nilai signifikan $< \alpha$ maka H_0 ditolak dan H_1 diterima yang berarti bahwa ada perbedaan intensitas dismenore pada mahasiswa sebelum dan sesudah diberikan yoga di FIK UNIK tahun 2019. Yoga yang merupakan salah satu bentuk dari teknik relaksasi yang dapat menurunkan nyeri dengan cara merelaksasikan otot-otot seklet yang mengalami spasme yang disebabkan oleh peningkatan prostaglandin sehingga terjadi vasodilatasi pembuluh darah yang akan meningkatkan aliran darah ke daerah yang mengalami spasme dan iskemik Smeltzer dkk(2014). Tujuan berlatih yoga diantaranya, meningkatkan sirkulasi darah keseluruh tubuh, meningkatkan kapasitas paru saat bernapas, mengurangi ketegangan tubuh, pikiran dan mental, serta mengurangi rasa nyeri. Selain itu yoga juga dipercaya dapat mengurangi cairan yang menumpuk dibagian pinggang yang menyebabkan nyeri saat haid. Posisi yoga yang dilakukan saat sedang menstruasi sendiri dari posisi yang merilekskan tubuh dengan metode pernafasan yang dapat membuat kondisi mental menjadi jauh lebih baik. Posisi yoga untuk menstruasi dapat memberikan kekuatan dan menstimulasi otak, dada, paru-paru dan hati, serta mempertahankan keseimbangan hormon dalam tubuh Suratini (2015). Setelah dilakukan penelitian dan dilakukan uji mann-witney, antara sebelum dan sesudah diberikan yoga didapatkan bahwa ada perbedaan intensitas dismenore pada mahasiswa sebelum dan sesudah diberikan yoga di FIK UNIK tahun 2019. perbedaan intensitas dismenore sebelum dan sesudah diberikan kompres hangat pada mahasiswa FIK UNIK tahun 2019.

Berdasarkan *Wilcoxon Signed Rank Test*, didapatkan nilai signifikan 0,000 dengan $\alpha = 0,05$. Karena nilai signifikan $< \alpha$ maka H_0 ditolak dan H_1 diterima yang berarti bahwa ada perbedaan intensitas dismenore pada mahasiswa sebelum dan sesudah diberikan kompres hangat di FIK UNIK tahun 2019. Pemakaian kompres hangat bisa dilakukan hanya seperempat saja pada bagian tertentu, dengan pemberian kompres hangat, pembuluh-pembuluh darah melebar sehingga akan memperbaiki pelebaran darah didalam jaringan

tersebut. (P.J.M Steven, 2012). Tujuan dari kompres hangat yaitu untuk memperlancar pembuluh darah dengan cara memperlebar dan juga memperbaiki pembuluh darah pada jaringan tersebut, rasa hangat yang yang diberikan juga berfungsi untuk menurunkan ketegangan yang ada di otot, serta juga dapat meningkatkan sel darah putih secara penuh, mempengaruhi peradangan, serta dilatasi yang menyebabkan peningkatan sirkulasi dari darah dan juga tekanan kapilernya (Fauziah, 2013). Kompres hangat yang diberikan berfungsi untuk melebarkan pembuluh darah, menstimulasi sirkulasi darah dan mengurangi kekakuan. Selain itu, kompres hangat juga berfungsi menghilangkan sensasi rasa sakit. Untuk mendapatkan hasil yang terbaik, tetapi kompres hangat yang dilakukan selama 20 menit dengan satu kali pemberian dan pengukuran intensitas nyeri dilakukan dari menit ke 15-20 menit selama tindakan. (Yuni Krismanti,2012). Setelah dilakukan penelitian dan dilakukan uji mann-withney, antara sebelum dan sesudah diberikan kompres hangat didapatkan bahwa ada perbedaan intensitas dismenore pada mahasiswa FIK UNIK tahun 2019.

Analisis efektivitas intensitas dismenore sebelum dan sesudah diberikan yoga dan kompres hangat pada mahasiswa FIK UNIK tahun 2019. Berdasarkan uji *mann-whitney* pada kelompok yoga dan kompres hangat didapatkan *p-value* sebesar 0,047 ($\alpha = < 0,05$) menunjukkan bahwa terdapat perbedaan efektivitas antara pemberian yoga dan kompres hangat terhadap intensitas dismenore, dimana rata-rata penurunan tingkat nyeri pada kelompok yoga sebesar 19,44 sedangkan pada kelompok kompres hangat sebesar 13,56. Menstruasi atau haid atau datang bulan adalah perubahan fisiologi dalam wanita yang terjadi secara berkala dan dipengaruhi oleh hormone reproduksi. Periode ini penting dalam hal reproduksi, biasanya terjadi setiap bulan antara remaja sampai menopause. (Joseph dan Nugroho, 2010). Dalam bahasa Indonesia adalah nyeri haid, sifat dan derajat rasa nyeri ini bervariasi. Mulai dari yang ringan sampai yang berat. Keadaan yang hebat dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, sehingga memaksa penderita untuk istirahat dan meninggalkan pekerjaan atau cara hidup sehari-hari untuk beberapa jam atau beberapa hari. Hampir semua wanita mengalami rasa tidak enak pada perut bagian bawah saat menstruasi. Namun, istilah dismenore hanya dipakai bila nyeri begitu hebat sehingga mengganggu aktivitas dan memerlukan obat-obatan. Uterus atau rahim terdiri atas otot yang berkontraksi. Pada umumnya kontraksi otot uterus tidak dirasakan, namun kontraksi yang hebat dan sering menyebabkan aliran darah ke uterus terganggu sehingga timbul rasa nyeri (Sukarni & Wahyu, 2013). Dismenore dapat diatasi dengan terapi farmakologi dan nonfarmakologi antara lain, pemberian obat analgetik, terapi hormonal, obat nonsteroid prostaglandin, dan dilatasi kanalis servikalis (Prawirohardjo, 2009). Sedangkan metode non farmakologi adalah tanpa menggunakan obat salah satunya adalah mengkonsumsi yoga dan kompres hangat (Utami,

2012). Dalam penelitian ini didapatkan bahwa terdapat perbedaan efektivitas antara pemberian yoga dan kompres hangat terhadap intensitas dismenore dan dapat dinyatakan bahwa terdapat efektivitas yang signifikan. Setelah pemberian kompres hangat teknik ini lebih efektif dibanding dengan yoga terhadap penurunan dismenore pada mahasiswa FIK UNIK tahun 2019.

KESIMPULAN

Tingkat nyeri dismenore sebelum yoga yaitu hampir setengah di peroleh nyeri sedang dan sesudah pada pemberian yoga di peroleh hampir setengah nyeri ringan. Tingkat nyeri dismenore sebelum kompres hangat yaitu hampir setengah di peroleh nyeri sedang dan sesudah di peroleh hampir setengah nyeri ringan pada pemberian kompres hangat. Terhadap tingkat nyeri dismenore yaitu berdasarkan uji *mann-whitney* pada kelompok yoga dan kompres hangat didapatkan *p-value* sebesar 0,047 ($\alpha = < 0,05$) menunjukkan bahwa terdapat perbedaan efektivitas antara pemberian yoga dan kompres hangat terhadap intensitas dismenore, dimana rata-rata penurunan tingkat nyeri pada kelompok yoga sebesar 19,44 sedangkan pada kelompok kompres hangat sebesar 13,56 sehingga dapat di simpulkan bahwa pemberian kompres hangat lebih efektif pada mahasiswa fakultas ilmu kesehatan universitas kadiri tahun 2019.

DAFTAR RUJUKAN

- Andarmoyo,S.(2013). *Konsep Dan Proses Perawatan Nyeri*. Jogjakarta: Ar-Ruzz.
- Anurogo, D, & Wulandari,A.(2012). *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*. Yogyakarta: Andi.
- Dahro, ahmad (2012). *Buku Psikologi Kebidanan Analisis Perilaku Wanita Untuk Kesehatan*. Salemba medika: Jakarta
- Dewi, N.S.(2012). *Biologi Reproduksi*. Yogyakarta: pustaka rihama.
- Erikar lebang, (2015). *Yoga Sehari-Hari Untuk Kesehatan*. Pustaka Bunda : Jakarta
- Gabriel, J.F. (2007). *Fisika Kedokteran*. Jakarta:EGC.
- Judha M. Sudarti dan Fauziah A. (2012). *Teori Pengukuran Nyeri Dan Nyeri Persalinan*. Yogyakarta. Nuha Medika
- Potter & Perry.(2010). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan*. Edisi 4, Jakarta:EGC
- Proverawati, A. (2012). *Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS)*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Smeltzer & Brenda. (2002). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah* brunner & Sudarth Vol. 1. Jakarta:EGC
- Sindhu, P. (2014). *Hidup Sehat Dan Seimbang Dengan Yoga*. Bandung: Qanita.

Suratini. (2015). *Panduan Praktikum Keperawatan Keluarga*. STIKES, Aisyiyah Yogyakarta

Wiknjosastro, H. (2009). *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: bina pustaka