



LAPORAN BIMBINGAN TA/SKRIPSI

UNIVERSITAS NGUDI WALUYO

Jl. Diponegoro No 186 Gedanganak - Ungaran Timur, Kab. Semarang - Jawa Tengah
Email: ngudiwaluyo@unw.ac.id, Telp: Telp. (024) 6925408 & Fax. (024) -6925408

Nomor Induk Mahasiswa : 152221061
Nama Mahasiswa : **Anis Hidayati**
Ketua Program Studi : **Luvi Dian Afriyani, S.Si.T. , M.Kes.**
Dosen Pembimbing (1) : **Heni Hirawati Pranoto, S.Si.T.,M.Kes**
Dosen Pembimbing (2) : **Heni Hirawati Pranoto, S.Si.T.,M.Kes**
Judul Ta/Skripsi : **Pengetahuan tentang terapi Kompres Hangat dengan penanganan Dismenore pada Siswi SMPN 1 Long Ikis**

Abstrak : A. Latar Belakang
Pada dasarnya kesehatan merupakan hak setiap manusia, salah satunya yakni reproduksi. Kesehatan reproduksi diartikan sebagai suatu kondisi yang menjamin bahwa fungsi reproduksi, khususnya proses reproduksi dapat berlangsung dalam keadaan sejahtera fisik, mental maupun sosial dan bukan saja terbebas dari penyakit atau gangguan fungsi reproduksi (Ermiami, 2018). Kesehatan reproduksi merupakan masalah krusial jika tidak tertangani dengan baik, terutama bagi remaja wanita yang merupakan pihak paling rentan bermasalah dalam kesehatan reproduksi.
Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kehidupan anak-anak masuk ke masa kehidupan orang dewasa yang ditandai dengan pertumbuhan dan perkembangan biologis dan psikologis. Peralihan masa inilah yang disebut dengan pubertas (Nova Dwi Yanti, 2020). Masa pubertas merupakan waktu dimana seorang remaja putri akan mengalami proses perkembangan dengan adanya kematangan organ seksual, serta kemampuan untuk bereproduksi. Seorang wanita yang sudah remaja akan memulai siklus haid pertamanya atau disebut dengan menstruasi (Pathy Toar Sitompul, 2022). Remaja mengalami menstruasi pada usia 9-15 tahun dan berakhir di usia 50 tahun. Selama remaja mengalami menstruasi muncul keluhan-keluhan yang dirasakan seperti nyeri saat menstruasi atau biasa disebut dismenore.

Dismenore dalam bahasa Indonesia adalah nyeri menstruasi, 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. Uterus atau rahim terdiri atas otot yang juga berkontraksi dan relaksasi. Umumnya, kontraksi otot uterus tidak dirasakan, namun kontraksi yang hebat dan sering menyebabkan aliran darah ke uterus terganggu sehingga timbul rasa nyeri (Tyas Heru, 2017).

Berdasarkan systemic review World Health Organization (WHO), rata-

rata insidensi terjadinya dismenore pada wanita muda antara 16,8–81%. Inggris melaporkan 45-97% wanita dengan keluhan dismenore, dimana prevalensi hampir sama ditemui di negara-negara Eropa. Prevalensi terendah dijumpai di Bulgaria (8,8%) dan prevalensi tertinggi di negara Finlandia (94%) Menurut WHO pula, didapatkan kejadian sebesar 1.769,425 jiwa (90%) wanita mengalami dismenorea dan 10%-15% diantaranya mengalami dismenorea berat, sehingga mengakibatkan timbulnya keterbatasan aktivitas yang dikeluhkan oleh 15% remaja perempuan yang mengalami dismenorea. Angka kejadian dismenorea di Indonesia sendiri sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% dismenorea primer dan 9,36% dismenorea sekunder (Tambun Sinaga, 2022).

Di Indonesia angka kejadian dismenorea sebesar 107.673 jiwa (64,25%), yang terdiri dari 59.671 jiwa (54,89%). Studi epidemiologi pada populasi remaja (berusia 12-17 tahun) di Amerika Serikat, prevalensi dismenore 59,7%. Rincian rasa nyeri menstruasi yang mengeluh nyeri hebat 12%, nyeri sedang 37% dan nyeri ringan 49%. Studi ini juga melaporkan bahwa dismenore menyebabkan 14% remaja sering tidak masuk sekolah (Tambun Sinaga, 2022).

Ini menunjukkan bahwa pengetahuan mereka belum optimal terutama dalam hal penanganan nyeri untuk mengatasi dismenore. Oleh karena itu diperlukan edukasi tentang penanganan awal tanpa obat untuk menangani nyeri haid dengan menggunakan kompres panas, dapat dilakukan oleh semua remaja putri sebagai langkah awal penanganan nyeri dan meminimalisir penggunaan obat-obatan.

Dalam menangani nyeri haid (dismenore) terdapat dua cara yaitu farmakologis dan nonfarmakologis. Farmakologis yaitu dengan mengkonsumsi obat-obatan dan nonfarmakologis yaitu berolahraga, istirahat dan kompres hangat (Manafe et al., 2021). Pemberian kompres hangat dengan menempelkan buli-buli yang dibungkus dengan kain lalu ditempelkan di daerah perut yang nyeri akan melancarkan sirkulasi darah juga bisa menurunkan ketegangan otot sehingga bisa menurunkan nyeri haid. Suhu panas akan meminimalkan ketegangan otot, dan membuat otot lebih rileks sehingga nyeri pun akan pelan-pelan hilang (Sulaeman Yanti, 2019).

Kompres hangat dapat mengatasi nyeri haid karena kompres hangat berfungsi untuk memperlancar sirkulasi darah. Melalui pemberian panas, pembuluh-pembuluh darah akan melebar, sehingga akan memperbaiki peredaran darah di dalam jaringan tersebut. Melalui cara ini penyaluran zat-zat dan makanan ke sel-sel diperbesar dan pembuangan dari zat-zat diperbaiki, sehingga dapat mengurangi rasa nyeri yang disebabkan suplai darah ke endometrium berkurang. Dampak dari nyeri haid terhadap siswa yaitu dapat mengganggu aktivitas belajar di sekolah dan tidak dapat melakukan aktivitas sehari-hari.

Pemahaman remaja akan kesehatan reproduksi menjadi bekal dalam berperilaku sehat dan bertanggung jawab, namun tidak semua remaja memperoleh informasi yang cukup dan benar tentang kesehatan reproduksi. Sebagian masyarakat mempunyai anggapan yang salah bahwa nyeri haid dapat hilang dengan sendirinya apabila wanita yang bersangkutan menikah sehingga mereka membiarkan gangguan tersebut (Marlina, 2012), namun hal ini sangat mengganggu aktifitas

sehari-hari. Oleh sebab itu dari berbagai macam penanganan nyeri haid tersebut salah satunya dengan cara kompres hangat tersebut.

Beberapa faktor adanya nyeri haid atau disemnore ini diakibatkan oleh gaya hidup jaman sekarang yang terbiasa mengonsumsi makanan cepat saji, terutamanya perilaku gaya hidup para remaja. Makanan cepat saji adalah makanan yang tidak membutuhkan waktu lama untuk proses penyajiannya. Menurut (Adriani

Wirjatmadi, 2016), kebanyakan makanan yang tergolong dalam makanan cepat saji mengandung banyak lemak, garam, gula, dan tinggi kalori. Salah satu lemak yang terdapat di dalam makanan cepat saji adalah asam lemak. Asam lemak tersebut dapat mengganggu metabolisme progesteron pada fase luteal dari siklus menstruasi (Nurfadillah et al., 2021). Makanan cepat saji juga mengandung asam lemak trans yang merupakan salah satu sumber radikal bebas. Efek dari radikal bebas salah satunya adalah kerusakan membran sel. Membran sel memiliki beberapa komponen, salah satunya adalah fosfolipid. Fosfolipid berfungsi sebagai penyedia asam arakidonat yang kemudian disintesis oleh seluruh sel yang terdapat di dalam tubuh menjadi prostaglandin yang dapat menyebabkan dismenore (Nuzula Oktaviana, 2019).

Sementara itu, dihadapkan dengan realita saat ini bahwa kecenderungan remaja lebih sering mengonsumsi makanan cepat saji. Hal ini disebabkan karena gaya hidup generasi Z yang lebih menginginkan segala sesuatu secara cepat dan instan. Tak terkecuali untuk kebutuhan makanan sehari-harinya.

Keterbatasan pengetahuan dan pemahaman ini dapat membawa remaja ke arah perilaku berisiko. Dalam hal inilah bagi para ahli dalam bidang ini memandang perlu akan adanya pengertian, bimbingan, dan dukungan dari lingkungan di sekitarnya agar dalam sistem perubahan tersebut terjadi pertumbuhan dan perkembangan yang sehat secara jasmani, rohani, dan sosial.

Saat ini sudah banyak terapi komplementer atau non farmakologi yang dikenal dan beberapa sering dilakukan oleh masyarakat luas dalam membantu penurunan intensitas nyeri pada dismenore seperti teknik relaksasi nafas dalam, aroma terapi, akupresure, terapi latihan fisik, pijat, yoga, penggunaan kompres hangat dan lain sebagainya. Hal ini juga membantu mengurangi efek samping yang ditimbulkan dari akibat mengonsumsi obat-obatan penghilang rasa sakit (analgetik) yang dikonsumsi dalam jangka waktu panjang (Tri Novadela et al., 2019). Apriani et al., (2021) menyatakan dalam penelitiannya yang berjudul "Kompres Hangat dapat Berpengaruh Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri pada Dismenore" telah teruji. Terapi kompres hangat merupakan metode yang menggunakan cairan atau alat yang dapat menimbulkan rasa hangat, aman yang dapat diberikan remaja pada bagian tubuh yang memerlukan. Efek hangat dari kompres tersebut dapat mengakibatkan terjadinya pelebaran pembuluh darah dibagian yang mengalami nyeri serta meningkatkan aliran darah pada daerah tersebut sehingga nyeri dismenore yang dirasakan dapat berkurang atau bahkan hilang. Berdasarkan studi pendahuluan pada 15 siswi melalui wawancara tanggal 4 Maret 2023 di SMPN 1 Long Ikis kejadian dismenore dan pengetahuan dalam mengatasi dismenore. Didapatkan bahwa 15 siswi (100%) mengatakan bahwa mereka mengalami nyeri menstruasi. Mereka mengetahui terapi melalui tayangan TV dan media sosial untuk

mengatasi nyeri menstruasinya. Sementara itu, 1 dari 15 siswi (6,7%) mengetahui tentang manfaat terapi kompres hangat. Hal ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Rahmawati Wulandari (2020), yang menunjukkan bahwa kenyataan di lapangan sering kali remaja putri memilih menggunakan terapi farmakologi yang lebih memberikan efek samping dan bisa menyebabkan ketergantungan, dibandingkan menggunakan terapi kompres hangat (nonfarmakologi) yang tidak menimbulkan efek samping. Dari data dan fenomena di atas menjadi dasar ketertarikan peneliti untuk melakukan penelitian dengan judul: Adakah Hubungan Pengetahuan tentang Terapi Kompres Hangat dengan Penanganan Dismenore Menggunakan Kompres Hangat pada Siswi SMP 1 Long Ikis?.

Tanggal Pengajuan : **31/10/2023 17:33:29**

Tanggal Acc Judul : 01/11/2023 13:56:06

Tanggal Selesai Proposal : -

Tanggal Selesai TA/Skripsi : -

No	Hari/Tgl	Keterangan	Dosen/Mhs
BIMBINGAN PROPOSAL			
1	Sabtu,09/12/2023 08:40:59	Assalamualaikum Ibu Heni,,Maaf Izin ibu untuk mengajukan judul Skripsi Ibu Saya Mahasiswa S1 Kebidanan Reguler Transfer Kelas Karyawan Atas Nama Anis Hidayati Dengan Nim : 15 2221061	Anis Hidayati
2	Selasa,12/12/2023 09:00:10	Ok. Lanjutkan	Heni Hirawati Pranoto, S.Si.T.,M.Kes
3	Sabtu,09/12/2023 08:47:54	Assalamualaikum Ibu heni,maaf ibu izin konsul lanjutan skripsi untuk bab 1 dan Bab 2 nggih ibu	Anis Hidayati
4	Selasa,12/12/2023 09:00:36	Revisi sesuai masukan saat diskusi.	Heni Hirawati Pranoto, S.Si.T.,M.Kes
5	Selasa,09/01/2024 15:45:40	assalamualaikum ibu heni, maaf izin ibu untuk mengajukan revisi skripsi bab 2	Anis Hidayati
6	Kamis,11/01/2024 09:05:19	Revisi sesuai masukan	Heni Hirawati Pranoto, S.Si.T.,M.Kes

7	Selasa,09/01/2024 15:55:35	izin melanjutkan konsul skripsi bab 3 nggih bu,,,	Anis Hidayati
8	Kamis,11/01/2024 09:05:46	Revisi sesuai masukan	Heni Hirawati Pranoto, S.Si.T.,M.Kes
9	Rabu,10/01/2024 16:31:48	senin, 31 Juli 2023 Assalamualaikum wr.wb izin ibu konsul skripsi, revisi kerangka teori dan anjuan pembuatan kuisiener pada konsulan sebelumnya... mohon koreksi dan arahnya inggih bu terimakasih...	Anis Hidayati
10	Rabu,10/01/2024 16:35:50	Senin, 07 Agustus 2023 Assalamualaikum Ibu.. Izin konsul Ulang skripsi nggih ibu,, izin ibu untuk arah penelitian tetap menggunakan Metode kuantitatif dengan pendekatan Deskriptif, tujuan penelitian hanya ingin mengetahui pengetahuan siswi SMP 1 tentang Dismenore dan penanganan dengan menggunakan kompres Hangat.. Izin mohon koreksi nya nggih ibu ,terima kasih ibu	Anis Hidayati
11	Kamis,11/01/2024 09:06:11	Revisi sesuai masukan	Heni Hirawati Pranoto, S.Si.T.,M.Kes
12	Rabu,10/01/2024 16:41:30	Rabu, 16 Agustus 2023 Assalamualaikum Ibu,, maaf izin untuk konsul skripsi nggih ibu,, Mohon koreksi nya nggih ibu ,trima kasih (BAB III)	Anis Hidayati
13	Kamis,11/01/2024 09:06:29	Revisi sesuai masukan	Heni Hirawati Pranoto, S.Si.T.,M.Kes
14	Rabu,10/01/2024 16:43:33	Selasa, 22 Agustus 2023 Assalaamualaikum, Izin konsul Ulang skripsi ibu terkait Revisi Bab 3 dan Kuisiener nya,, Mohon koreksi nya nggih ibu trima kasih	Anis Hidayati
15	Kamis,11/01/2024 09:06:47	Revisi sesuai masukan	Heni Hirawati Pranoto, S.Si.T.,M.Kes

16	Rabu,10/01/2024 16:52:00	Selasa, 29 Agustus 2023 Assalamualaikum ibu..izin ibu untuk konsul skripsi terkait kuisisioner penelitaian,, mohon koreksi nya nggih ibu,,, ini sampun di uji validitas ibu untuk variabel perilaku nya...	Anis Hidayati
17	Kamis,11/01/2024 09:07:11	Revisi sesuai masukan	Heni Hirawati Pranoto, S.Si.T.,M.Kes
18	Rabu,10/01/2024 16:56:33	kamis, 31 Agustus 2023 Assalamualaikum ibu,maaf izin bertanya ibu,terkait surat pengesahan untuk pengajuan EC ,perihal pada bagian Tanda tangan ibu heni apakah tanda tangan nya digital atau basah nggih ibu, mohon arahan nya nggih bu trima kasih	Anis Hidayati
19	Kamis,11/01/2024 09:07:45	Revisi sesuai masukan	Heni Hirawati Pranoto, S.Si.T.,M.Kes
20	Rabu,10/01/2024 16:59:11	Selasa, 31 Oktober 2023 Jika surat ni sampun keluar langkah selanjut nya pripun nggih Bu,,Mohon arahann nya ibu ..terima kasih	Anis Hidayati
21	Kamis,11/01/2024 09:08:04	Revisi sesuai masukan	Heni Hirawati Pranoto, S.Si.T.,M.Kes
22	Rabu,10/01/2024 17:03:21	Selasa, 12 Desember 2023 Assalamualaikum ibu heni ,Izin konsul skripsi perihal olah data dan bab 4 nggih ibu , mohon arahan dan bimbingan nya nggih ibu trima kasih..	Anis Hidayati
23	Kamis,11/01/2024 09:14:02	Karakteristik responden cukup digambarkan secara singkat dalam 1 diagram	Heni Hirawati Pranoto, S.Si.T.,M.Kes
24	Kamis,11/01/2024 09:22:16	Sesuai tujuan penelitian....analisa data univariat dan bivariat	Heni Hirawati Pranoto, S.Si.T.,M.Kes
25	Rabu,10/01/2024 17:09:18	Rabu, 03 Januari 2024 Assalamualaikum Ibu, maaf ibu izin konsul ulang skripsi nggih bu,, Mohon Koreksi nya nggih ibu Trima Kasih	Anis Hidayati

26	Kamis,11/01/2024 09:26:28	Pertajam pembahasan & lengkapi	Heni Hirawati Pranoto, S.Si.T.,M.Kes
27	Selasa,16/01/2024 09:01:11	Minggu , 14 Januari 2024 Assalamualaikum Ibu,, Ibu maaf Izin Konsul Skripsi nggih Bu mohon koreksi dan Masukan nnya nggih Ibu Terima kasih	Anis Hidayati
28	Selasa,16/01/2024 09:23:36	Revisi sesuai masukan. Perhatikan uji statistik	Heni Hirawati Pranoto, S.Si.T.,M.Kes
29	Selasa,16/01/2024 09:06:58	Selasa,16 Januari 2024 Assalamualaikum Ibu,, Ibu maaf izin konsul ulang skripsi nggih ibu,,kmrin untuk uji Chi square nya masih salah saya bu,, arahan ibu untuk diperbaiki chi square menjadi 2x2,, dan perbaiki Hasil dan pembahasan digabungkan Saja,sudah saya coba perbaiki,,mohon koreksi nya nggih ibu trima kasih ibu	Anis Hidayati
30	Selasa,16/01/2024 09:23:52	Revisi dan lengkapi sesuai masukan	Heni Hirawati Pranoto, S.Si.T.,M.Kes
31	Jumat,19/01/2024 09:18:30	silahkan uji turnitin dan siapkan ujian	Heni Hirawati Pranoto, S.Si.T.,M.Kes

Mengetahui,
Ketua Program Studi



Luvi Dian Afriyan, S.Si.T. , M.Kes.
(NIDN: 0627048302)

Semarang , 07 Agustus 2024



Anis Hidayati
(NIM: 152221061)

Dosen Pembimbing (1)



Heni Hirawati Pranoto, S.Si.T.,M.Kes
(NIDN: 0602108101)

Dosen Pembimbing (2)



Heni Hirawati Pranoto, S.Si.T.,M.Kes
(NIDN: 0602108101)

