

HUBUNGAN TERAPI KOMPRES HANGAT DAN PEMBERIAN MINUMAN KUNYIT ASAM TERHADAP PENURUNUNAN NYERI *DISMENORE* PADA REMAJA PUTRI SMK SWAKARYA PALEMBANG

Yan Permadi¹, Siti Ramasida²

STIKES Abdurahman Palembang, Prodi D III Kebidanan^{1,2}
Email : dr.yanpermadi@gmail.com¹, ramahelsi@gmail.com²

ABSTRACT

Menstruation is priodic and cyclic bleeding from the uterus, accompanied by releasing (escalation) of the endometrium. Basically menstruation is a process of catabolism and occurs under the influence of pituitary and ovarian hormones. Data obtained from the study conducted at Swakarya Palembang in 2019, the number of female students who experienced dysmenorrhea pain were 32 respondents. The purpose of this study was to determine the correlation of warm compress therapy and consumption of tamarind- turmeric drinks to reduce dysmenorrhea pain in female students. This study used a "pre-experimental" research design with a randomized design of the four group pretest-posttest design to overcome external weaknesses of validity. The randomized control group pretest- posttest design, there were 32 respondents who experienced dysmenorrhea pain as the sample. The independent variable in this study was warm compress therapy and tamarind-turmeric drink therapy while the dependent variable was dysmenorrhea pain. Data collection used primary data using questionnaire sheets to assess the decrease in dysmenorrhea pain before and after the treatment given. Analysis of the study used the Chi-Square statistical test. The results showed a decrease in the pain of dysmenorrhea in those female students in the treatment group after being given warm compress therapy and the 100% tamarind- turmeric drinks which decreased from severe dysmenorrhea to painless pain. The statistical test results obtained p-Value = 0.001 (p-Value < α (0.05)) so that there was a significant correlation between the treatments of giving compress therapy and tamarind-turmeric drinks to reduce the pain of dysmenorrhea in female students at Swakarya Vocational School Palembang.

Key words : Warm Compress Therapy and Tamarind-Turmeric Drink, Dysmenorrhea Pain.

ABSTRAK

Menstruasi atau haid adalah perdarahan secara priodik dan siklik dari uterus, disertai pelepasan (dekuamasi) endometrium. Pada dasarnya menstruasi merupakan proses katabolisme dan terjadi dibawah pengaruh hormon hipofisis dan ovarium. Data yang diperoleh dari hasil penelitian yang dilakukan di SMK Swakarya Palembang tahun 2019 jumlah remaja putri yang mengalami nyeri *dismenore* 32 responden. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan terapi kompres hangat dan pemberian minuman kunyit asam terhadap penurunan nyeri *dismenore* pada remaja putri. Desain penelitian ini menggunakan desain penelitian "pre-experimen" dengan rancangan *randomized salomon four group pretest-posttest* rancangan ini dapat mengatasi kelemahan eksternal validitas yang ada pada rancangan *randomized control group pretest posttest* dengan sampel 32 responden yang mengalami nyeri *dismenore*. Variabel independen dalam penelitian ini adalah terapi kompres hangat dan terapi minuman kunyit asam sedangkan variabel dependen adalah nyeri *dismenore*. Pengumpulan data menggunakan data primer dengan menggunakan lembar kuisisioner untuk menilai penurunan nyeri *dismenore* sebelum dan sesudah perlakuan yang diberikan. Analisa penelitian menggunakan uji statistic *Chi-Square*. Hasil penelitian didapatkan

penurunan nyeri *dismenore* terhadap remaja putri pada kelompok perlakuan sesudah diberikan terapi kompres hangat dan pemberian minuman kunyit asam 100% mengalami penurunan dari nyeri *dismenore* berat menjadi tidak nyeri. Hasil uji statistik diperoleh nilai $p\text{-Value} = 0,001$ ($p\text{-Value} < \alpha (0,05)$) sehingga ada hubungan pemberian terapi kompres dan minuman kunyit asam terhadap penurunan nyeri *dismenore* pada remaja putri SMK Swakarya Palembang.

Kata kunci : Terapi Kompres Hangat dan Minuman Kunyit Asam, Nyeri *Dismenore*.

PENDAHULUAN

Menstruasi merupakan proses keluarnya darah yang terjadi secara periodik atau siklik endometrium yang secara fisiologis menandakan terbuangnya sel telur yang sudah matang dan merupakan pertanda masa reproduksi pada kehidupan seseorang perempuan (Bobak, 2014). Menstruasi dimulai antara usia 12-15 tahun dan berlangsung mencapai usia 45-50 tahun, sebagian besar kalangan wanita setiap bulannya selalu mengalami menstruasi dan sering mengalami nyeri (*dismenore*). Nyeri ini timbul bersamaan dengan menstruasi, sebelum menstruasi atau bisa juga setelah menstruasi. Nyeri ini biasanya lebih meningkat terjadi dari bulan keenam sampai tahun kedua setelah menstruasi pertama kali (Wijayanti, 2014).

Dismenore adalah rasa nyeri haid menjelang atau selama haid berlangsung. Derajat nyeri bervariasi mencakup ringan (berlangsung beberapa saat dan masih dapat meneruskan aktivitas sehari-hari), sedang (diperlukan obat untuk menghilangkan rasa sakit, tetapi masih dapat melakukan pekerjaannya), dan berat (rasa nyerinya sedemikian berat sehingga memerlukan istirahat dan pengobatan untuk menghilangkan rasa nyerinya) (Manuaba, 2014).

Angka kejadian *dismenore* di dunia sangat besar, rata-rata lebih dari 50% perempuan disetiap negara mengalami *dismenore*. Menurut *World Health Organization (WHO)* tahun 2017 angka kejadian nyeri (*dismenore*) sekitar 60%.

Di Indonesia angka kejadian *dismenore* sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% *dismenore* primer dan 9,36% *dismenore* sekunder (Puji, 2017).

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan melalui penyebaran kuisioner di

SMK Swakarya Palembang terhadap 50 orang siswi kelas I dan kelas II didapatkan hasil 8 siswi yang mengalami nyeri *dismenore* berat, 16 siswi yang mengalami nyeri *dismenore* sedang, 8 siswi mengalami nyeri *dismenore* ringan dan 18 siswi tidak mengalami nyeri *dismenore*.

Menurut penelitian Winarso (2014) responden dengan derajat nyeri *dismenore* sebelum diberikan minuman kunyit asam termasuk kategori ringan sejumlah 33 (75%) responden dan responden dengan tingkat nyeri *dismenore* yang termasuk kategori sedang sejumlah 11 (25%) responden. Responden yang tidak mengalami nyeri *dismenore* sesudah minum kunyit asam sejumlah 17 (38,6%), yang termasuk kategori ringan sejumlah 21 (47,7%) responden dan responden dengan tingkat nyeri *dismenore* termasuk kategori sedang sejumlah 6 (13,6%) responden.

Penelitian yang dilakukan oleh Lowdermilk, dkk (2013) dapat terlihat pada hasil penelitian yang menunjukkan bahwa sebelum dilakukan perlakuan terapi kompres hangat terjadi penurunan yang banyak berada pada kategori sangat mengganggu (44%) dan setelah dilakukan terapi kompres hangat terjadi penurunan yang banyak berada pada kategori sedikit sakit (56%).

Penelitian yang dilakukan oleh Rahayuningrum (2016) dapat terlihat pada hasil penelitian yang menunjukkan bahwa dari 16 yang diberikan kompres hangat 9 responden mengalami nyeri berat, dan selebihnya mengalami nyeri sedang. Setelah diberikan kompres hangat terjadi penurunan skala nyeri dimana 9 responden yang mengalami skala nyeri *dismenore* berat menurun menjadi skala nyeri *dismenore* sedang, dan 7 responden yang

mengalami skala nyeri *dismenore* sedang mengalami penurunan menjadi skala nyeri *dismenore* ringan.

Terapi perawatan untuk mengurangi nyeri juga dapat diterapkan seperti mengkonsumsi minuman kunyit asam (yaitu minuman kunyit yang dicampur dengan asam jawa), karena kunyit atau *curcuma longalcurcuma dosmetica* ini bersifat mendinginkan, membersihkan dan mempengaruhi bagian perut (Fauzi, 2014). Sedangkan pada Asam Jawa atau *Tamarindus Indica* dipercaya memiliki kandungan sebagai anti inflamasi, antipiretik dan penenang (Supriadi, 2014).

Teknik lain juga bisa mengurangi rasa nyeri *dismenore* dengan melakukan terapi kompres hangat merupakan salah satu alternatif yang sangat efektif dalam menurunkan nyeri *dismenore*, kompres hangat tidak memerlukan biaya yang banyak, waktu yang lama, serta dapat dilakukan sendiri dan terapi ini tidak menimbulkan dampak negatif bagi tubuh tetapi perlu diingat juga bahwa air yang terlalu panas dapat menimbulkan iritasi pada kulit (Brunert, 2006).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini meneliti tentang “hubungan antara terapi kompres hangat dan pemberian minuman kunyit asam terhadap penurunan nyeri *dismenore* pada remaja putri di SMK Swakarya Palembang” pada penelitian ini variabel independen yaitu terapi kompres hangat dan pemberian minuman kunyit asam sedangkan variabel dependen yaitu tingkat nyeri *dismenore*. Penelitian ini menggunakan desain penelitian “*pre-experimen*” dengan rancangan *Randomized Salomon Four Group pretest-posttest*. Populasinya adalah semua remaja putri di SMK Swakarya Palembang yang mengalami *dismenore*, waktu penelitian ini dilaksanakan pada bulan Mei-Juni 2019, di Jl. Sosial No.472, Ario Kemuning, Kec. Kemuning, Kota Palembang, Sumatera Selatan 30151. Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data primer yaitu data yang diperoleh langsung dari responden yang diteliti.

Responden dalam penelitian ini adalah remaja putri SMK Swakarya Palembang yang mengalami nyeri *dismenore* yang berjumlah 32

orang. Pengambilan data dilakukan pada bulan Mei-Juni 2019. Instrumen yang digunakan adalah lembar observasi. Kemudian dari 32 responden tersebut dibagi menjadi 4 kelompok yang akan diberikan perlakuan yaitu 8 responden yang diberikan perlakuan terapi kompres hangat dan pemberian minuman kunyit asam dengan derajat nyeri *dismenore* berat, 8 responden yang diberikan perlakuan terapi kompres hangat dengan derajat nyeri *dismenore* sedang, 8 responden yang diberikan perlakuan pemberian minuman kunyit asam dengan derajat nyeri *dismenore* sedang dan 8 responden yang tidak diberikan perlakuan dengan derajat nyeri *dismenore* ringan.

HASIL

Tabel 1. Distribusi frekuensi derajat nyeri *dismenore* pada remaja putri di SMK Swakarya Palembang Tahun 2019

No	Skala Nyeri	Frekuensi	%
1	Tidak nyeri	0	0
2	Nyeri ringan	8	25%
3	Nyeri sedang	16	50%
4	Nyeri berat	8	25%
5	Nyeri sangat berat	0	0
Jumlah		32	100%

Berdasarkan Tabel 1 diatas diketahui bahwa dari 32 responden yang mengalami nyeri ringan 8 responden (25%), yang mengalami nyeri sedang 16 responden (50%), dan yang mengalami nyeri berat sebanyak 8 responden (25%).

Tabel 2. Distribusi frekuensi derajat nyeri *dismenore* sebelum dan sesudah diberikan terapi kompres hangat dan pemberian minuman kunyit asam

No	Tingkat nyeri <i>dismenore</i>	Sebelum	Sesudah	%
1	Tidak nyeri	0	8	
2	Nyeri ringan	0	0	
3	Nyeri sedang	0	0	100
4	Nyeri berat	8	0	%
5	Nyeri sangat berat	0	0	

Berdasarkan tabel 2 diatas dapat diketahui bahwa dari 8 responden yang diberikan terapi kompres hangat dan pemberian minuman kunyit asam dengan derajat nyeri *dismenore* sebelum diberikan terapi kompres hangat dan pemberian minuman kunyit asam terdapat nyeri berat 8 responden, setelah diberikan terapi kompres hangat dan pemberian minuman kunyit asam terjadi penurunan menjadi tidak ada lagi yang mengalami nyeri *dismenore*.

Tabel 3. Distribusi frekuensi derajat nyeri *dismenore* sebelum dan sesudah diberikan terapi kompres hangat

No	Tingkat nyeri <i>dismenore</i>	Sebelum	Sesudah	%
1	Tidak nyeri	0	0	
2	Nyeri ringan	0	4	
3	Nyeri sedang	8	4	25%
4	Nyeri berat	0	0	
5	Nyeri sangat berat	0	0	

Berdasarkan tabel 3 diatas dapat diketahui terdapat 8 responden yang diberikan terapi kompres hangat dengan derajat nyeri sedang diketahui sebelum diberikan terapi kompres hangat 8 responden dan sesudah diberikan terapi kompres hangat masih 4 responden yang masih mengalami nyeri *dismenore* dengan derajat nyeri sedang dan 4 responden dengan derajat ringan.

Tabel 4. Distribusi frekuensi derajat nyeri *dismenore* sebelum dan sesudah diberikan pemberian minuman kunyit asam

No	Tingkat nyeri <i>dismenore</i>	Sebelum	Sesudah	%
1	Tidak nyeri	0	0	
2	Nyeri ringan	0	8	
3	Nyeri sedang	8	0	75%
4	Nyeri berat	0	0	
5	Nyeri sangat berat	0	0	

Berdasarkan tabel 4 diatas dapat diketahui bahwa dari 8 responden yang diberikan pemberian minuman kunyit asam dengan derajat nyeri sedang sebelum diberikan pemberian minuman kunyit asam 8 responden dan sesudah diberikan pemberian minuman

kunyit asam 8 responden tersebut mengalami penurunan nyeri *dismenore* derajat ringan.

Tabel 5. Distribusi frekuensi derajat nyeri *dismenore* yang tidak diberikan perlakuan sama sekali

No	Tingkat nyeri <i>dismenore</i>	Sebelum	Sesudah	%
1	Tidak nyeri	0	0	
2	Nyeri ringan	8	8	
3	Nyeri sedang	0	0	0%
4	Nyeri berat	0	0	
5	Nyeri sangat berat	0	0	

Berdasarkan tabel 5 diatas dapat diketahui bahwa dari 8 responden yang tidak diberikan perlakuan sama sekali tidak ada yang mengalami penurunan nyeri *dismenore*.

Table 6. Distribusi dan rerata tingkat nyeri *dismenore* sebelum dan sesudah dilakukan terapi kompres hangat dan pemberian minuman kunyit asam di SMK Swakarya Palembang

Penurunan nyeri <i>dismenore</i>	Terapi				SD	P Value
	Kompres hangat dan minuman kunyit asam	Kompres Hangat	Minuman Kunyit Asam	Tidak Sama Sekali		
Sedang	0,0	4,0	0,0	0,0		
Ringan	0,0	4,0	8,0	8,0	1,135	0,001
Tidak Nyeri	8,0	0,0	0,0	0,0		

Berdasarkan tabel 6 diatas menunjukkan bahwa dari 8 responden yang mengalami nyeri *dismenore* berat sebelum diberikan terapi kompres hangat dan pemberian minuman kunyit asam didapatkan 8 responden. Sesudah dilakukan terapi kompres hangat dan pemberian minuman kunyit asam terdapat penurunan dari 8 (100%) responden tidak ada lagi yang mengalami nyeri *dismenore*.

Hasil uji statistik diperoleh nilai ρ Value = 0,001, hal ini berarti nilai ρ Value < 0,05 maka ada hubungan yang signifikan antara terapi kompres hangat dan minuman kunyit asam terhadap penurunan nyeri *dismenore* pada remaja putri usia 15-18 tahun.

PEMBAHASAN

Analisis Univariat

Setelah didapatkan 32 responden yang akan dilakukan sampel dalam penelitian yang sebelumnya telah dilakukan intervensi terlebih dahulu dengan diberikan kuisioner untuk mengetahui derajat nyeri *dismenore*. Kemudian dari 32 responden tersebut dibagi menjadi 4 kelompok yang akan diberikan perlakuan, yaitu kelompok diberikan terapi kompres hangat dan pemberian minuman kunyit asam 8 responden dengan derajat nyeri *dismenore* berat, kelompok yang diberikan terapi kompres hangat 8 responden dengan derajat nyeri *dismenore* sedang, kelompok yang diberikan minuman kunyit asam 8 responden dengan derajat nyeri *dismenore* sedang dan kelompok yang tidak diberikan perlakuan 8 responden dengan derajat nyeri *dismenore* ringan.

Menurut penelitian Winarso (2014) responden dengan derajat nyeri *dismenore* sebelum diberikan minuman kunyit asam termasuk kategori ringan sejumlah 33 (75%) responden dan responden dengan tingkat nyeri *dismenore* yang termasuk kategori sedang sejumlah 11 (25%) responden. Responden yang tidak mengalami nyeri *dismenore* sesudah minum kunyit asam sejumlah 17 (38,6%), yang termasuk kategori ringan sejumlah 21 (47,7%) responden dan responden dengan tingkat nyeri *dismenore* termasuk kategori sedang sejumlah 6 (13,6%) responden.

Penelitian yang dilakukan oleh Rahayuningrum (2016) dapat terlihat pada hasil penelitian yang menunjukkan bahwa dari 16 yang diberikan kompres hangat 9 responden mengalami nyeri berat, dan selebihnya mengalami nyeri sedang. Setelah diberikan kompres hangat terjadi penurunan skala nyeri dimana 9 responden yang mengalami skala nyeri *dismenore* berat menurun menjadi skala nyeri *dismenore* sedang, dan 7 responden yang mengalami skala nyeri *dismenore* sedang mengalami penurunan menjadi skala nyeri *dismenore* ringan.

Adanya responden yang mengalami nyeri *dismenore* dikarenakan responden tersebut sering mengalami stres serta ada juga yang kurang olahraga dan sikap juga mempengaruhi akan terjadinya *dismenore*. Sikap yang mudah

cemas akibat ketidaksiapan mereka dalam menghadapi menstruasi sehingga mengakibatkan penurunan terhadap derajat nyeri. Sikap yang tidak mengambil tindakan apa-apa sebelum ataupun saat nyeri haid dapat membuat nyeri haid menjadi lebih berat (Jannah, 2014).

Hal ini sejalan dengan teori Wijayanti (2014), beberapa penyebab yang menjadi pemicu terjadinya nyeri *dismenore* antara lain pelepasan prostaglandin, peningkatan frekuensi kontraksi uterus, vasospasme arteriol uterus, faktor psikis (sikap yang cemas), faktor keturunan, faktor endokrin, kurang olahraga, penyempitan pembuluh darah dan kondisi tubuh yang menurun.

Menurut asumsi peneliti bahwa *dismenore* bisa juga disebabkan oleh pengaruh lingkungan seperti sikap yang cemas dan stress yang dapat menyebabkan terjadinya *dismenore*.

Dismenore dalam penelitian ini adalah *dismenore* primer yang terjadi bukan disebabkan karena adanya masalah ginekologi. Dalam melakukan penelitian ini didapatkan hasil sebelum diberikan terapi kompres hangat dan minuman kunyit asam menunjukkan bahwa responden yang mengalami nyeri *dismenore* dalam kategori nyeri berat 8 responden. Setelah diberikan terapi kompres hangat dan minuman kunyit asam dapat diketahui dari 8 responden terjadi penurunan nyeri *dismenore* menjadi tidak nyeri.

Kompres hangat adalah memberikan rasa hangat untuk memenuhi kebutuhan rasa nyaman mengurangi atau membebaskan nyeri, mengurangi atau mencegah spasme otot dan memberikan rasa hangat pada daerah tertentu (Hidayat, 2014).

Kompres hangat bermanfaat untuk meningkatkan suhu kulit lokal, melancarkan sirkulasi darah dan menstimulasi pembuluh darah mengurangi spasme otot dan meningkatkan ambang nyeri, menghilangkan sensasi rasa nyeri merangsang peristaltic usus, mengeluarkan getah radang serta memberikan ketenangan dan kenyamanan pada klien (Slimki, 2013).

Minuman kunyit adalah suatu minuman yang diolah dengan bahan utama kunyit. Secara alamiah memang kunyit dipercaya memiliki

kandungan bahan aktif yang dapat berfungsi sebagai analgetik, antiperatika, dan antiinflamasi. Selain itu dijelaskan bahwa minuman sebagai pengurang rasa nyeri pada *dismenore* primer memiliki efek samping minimal (Limananti, 2013). Senyawa aktif atau bahan kimia yang terkandung dalam kunyit adalah kurkumin (Putri, 2013).

Adapun manfaat minuman kunyit asam menurut Utami (2013), memberikan rasa nyaman dan menurunkan tingkat nyeri *dismenore*. Hal ini karena di dalam kunyit terbukti mengandung kurkumin (zat warna kuning) paling tinggi dan memiliki kemampuan farmakologis yang bermanfaat dalam mengurangi kejang otot, anti bakteri, anti radang, anti oksidan, anti kanker, anti HIV dan anti parasit.

Analisa Bivariat

Hubungan terapi kompres hangat dan pemberian minuman kunyit asam terhadap penurunan nyeri *dismenore* pada remaja putri SMK Swakarya Palembang. Terapi kompres hangat dilakukan selama tiga hari dari hari pertama menstruasi sampai hari ketiga menstruasi dan lamanya 20 menit. Pemberian minuman kunyit asam pada remaja putri SMK Swakarya Palembang yang telah diberikan perlakuan dari hari pertama menstruasi sampai hari ketiga menstruasi sebanyak 2 kali sehari dengan sediaan yang sama sekali minum 250 ml dan jadwal pemberian perlakuan pada interval 12 jam.

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan bahwa dari 8 responden yang mengalami nyeri *dismenore* berat sebelum diberikan terapi kompres hangat dan pemberian minuman kunyit asam didapatkan 8 responden. Sesudah dilakukan terapi kompres hangat dan pemberian minuman kunyit asam terdapat penurunan dari 8 responden tidak ada lagi yang mengalami nyeri *dismenore*.

Hasil uji statistik diperoleh nilai p Value = 0,001, hal ini berarti nilai p Value < 0,05 maka ada hubungan yang signifikan antara terapi kompres hangat dan minuman kunyit asam terhadap penurunan nyeri *dismenore* pada remaja putri usia 15-18 tahun.

Hal ini sesuai dengan teori Brunert (2006), terapi kompres hangat merupakan salah satu alternatif yang sangat efektif dalam menurunkan nyeri *dismenore*. Kompres hangat tidak memerlukan biaya yang banyak, waktu yang lama, serta dapat dilakukan sendiri dan terapi ini tidak menimbulkan dampak negatif bagi tubuh tetapi perlu diingat juga bahwa air yang terlalu panas dapat menimbulkan iritasi pada kulit

Minuman kunyit adalah suatu minuman yang diolah dengan bahan utama kunyit. Secara alamiah memang kunyit dipercaya memiliki kandungan bahan aktif yang dapat berfungsi sebagai analgetik, antiperatika, dan antiinflamasi. Selain itu dijelaskan bahwa minuman sebagai pengurang rasa nyeri pada *dismenore* primer memiliki efek samping minimal (Limananti & Triatnawati, 2013). Senyawa aktif atau bahan kimia yang terkandung dalam kunyit adalah kurkumin (Putri, 2013).

Adapun manfaat minuman kunyit asam menurut (Utami, 2013), memberikan rasa nyaman dan menurunkan tingkat nyeri *dismenore*. Hal ini karena di dalam kunyit terbukti mengandung kurkumin (zat warna kuning) paling tinggi dan memiliki kemampuan farmakologis yang bermanfaat dalam, mengurangi kejang otot, anti bakteri, anti radang, anti oksidan, anti kanker, anti HIV dan anti parasit.

Sehingga menurut asumsi peneliti, bahwa responden yang mengalami nyeri *dismenore* dapat mengkonsumsi minuman kunyit asam untuk menurunkan tingkat nyeri *dismenore*. Sebab kunyit mengandung analgetik (mengurangi rasa sakit) dan asam memiliki agen aktif sebagai penenang sehingga bisa menurunkan derajat nyeri *dismenore*.

PENUTUP

Kesimpulan

1. Diketahui dari 32 responden didapatkan nyeri ringan 8 responden (25%), nyeri sedang 16 responden (50%) dan nyeri berat 8 responden (25%).
2. Diketahui distribusi frekuensi yang diberikan terapi kompres hangat dan minuman kunyit asam sebanyak 8 responden

- (25%), yang diberikan terapi kompres hangat 8 responden (25%), yang diberikan minuman kunyit asam 8 responden (25%) dan 8 responden (25%) tidak diberi perlakuan sama sekali.
3. Sebelum diberikan terapi kompres hangat dan pemberian minuman kunyit asam 8 responden yang mengalami derajat nyeri *dismenore* berat, sesudah diberikan terapi kompres hangat dan pemberian minuman kunyit asam dari 8 (100%) responden tersebut tidak ada lagi yang mengalami nyeri *dismenore*.
 4. Sebelum diberikan terapi kompres hangat 8 responden yang mengalami nyeri *dismenore* sedang, sesudah diberikan terapi kompres hangat 4 (25%) responden masih mengalami nyeri *dismenore* sedang dan responden mengalami penurunan menjadi nyeri ringan.
 5. Sebelum diberikan minuman kunyit asam 8 responden yang mengalami nyeri *dismenore* sedang, sesudah diberikan minuman kunyit asam 8 (75%) responden mengalami penurunan menjadi nyeri *dismenore* ringan.
 6. Dari 8 responden yang tidak diberi perlakuan sama sekali mengalami nyeri *dismenore* ringan dan dari 8 responden tersebut tidak terjadi penurunan.
 7. Adanya hubungan yang diberikan terapi kompres hangat dan pemberian minuman kunyit asam terhadap penurunan nyeri *dismenore* pada remaja putrid usia 15-18 tahun di SMK Swakarya Palembang dengan uji statistic didapatkan nilai p Value $0,000 < \alpha$ $p = 0,05$.

Saran

Diharapkan agar dapat melakukan penelitian dengan variabel lain yang lebih bervariasi dan mencakup penelitian yang lebih luas dengan metode penelitian yang lebih berbeda terutama yang berhubungan dengan terapi kompres hangat dan minuman kunyit asam sehingga penelitian ini dapat terus berkembang.

DAFTAR PUSTAKA

- Bobak I M. 2014. *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Edisi 4. Jakarta: EGC.

- Brunert, Suddarth, 2006. *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Edisi 8 Volume 2*. Jakarta: EGC
- Devi, Nurmala. 2013. *Gizi Sindrom Menstruasi*. Jakarta: PT. Bhuana Ilmu Populer (BIP).
- Fauzi, I. 2014. *Buku Pintar Deteksi Dini Gejala Dan Pengobatan Asam Urat, Diabetes Dan Hipertensi*. Yogyakarta: ARASKA
- Hidayat. 2014. *Mengurangi Rasa Nyeri*. Jakarta: EGC
- Jannah, Nurul. 2014. *Konsep Dokumentasi Kebidanan*. Yogyakarta: Ar'ruz Media.
- Kasdu D. 2013. *Solusi Kesehatan Wanita Dewasa*. Edisi 1. Jakarta: Puspa Swara.
- Lowdermilk, dkk. 2013. *Keperawatan Maternitas*. Jakarta: PT. Salemba Emman Patria.
- Limananti A.I., Triatnawati A. 2013. *Ramuan Jamu Cekok Sebagai Penyembuhan Kurang Nafsu Makan Pada Anak: Suatu Kejadian Etnomedisin, Makara Kesehatan, 7: 1-20*.
- Manuaba LB, G. 2014. *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan dan Keluarga Berencana untuk Pendidikan Bidan*. Jakarta: EGC.
- Puji. 2017. *Pelaksanaan Pengembangan Sumber Daya Manusia Pada Badan Kepegawaian Daerah (BKD) Provinsi Sumatera Selatan*.
- Putri. 2013. *Peregangan Otot*. Jakarta: EGC.
- Slimki, A. 2013. *Jaringan Komputer Informatika*. Bandung: ANDI.
- Rahayuningrum. 2016. *Perbedaan Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Dan Kompres Hangat Dalam Menurunkan Dismenore Pada Remaja SMA Negeri 3 Padang*. 7 (2): 79.
- Supriadi. 2014. *Peregangan Otot Perut*. Yogyakarta: Kata Hari.
- Utami, Prapti. 2013. *Umbi Ajaib Tuntas Penyakit Kanker, Diabetes, Hipertensi, Stroke, Kolesterol, Dan Jantung*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Winarso, S. 2014. *Kesuburan Tanah Dasar Kesehatan Dan Kualitas Tanah*. Gava media. Jogjakarta. EGC.
- Wijayanti, B. 2014. *Reproduksi Wanita*. Jakarta: EGC