

ETHICAL CLEARANCE



KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN
SUMBER DAYA MANUSIA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN DENPASAR
KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN (KEPK)
Alamat : Jl. Sanitasi No 1 Sidakarya Denpasar Selatan
Telp : (0361) 710447 Faximili : (0361) 710448
Laman (website) : www.poltekkes-denpasar.ac.id



PERSETUJUAN ETIK / ETHICAL APPROVAL

Nomor : LB.02.03/EA/KEPK/ 0513 /2021

Yang bertandatangan di bawah ini Ketua Komisi Etik Penelitian Kesehatan Poltekkes Denpasar, setelah dilaksanakan pembahasan dan penilaian, dengan ini memutuskan protokol penelitian yang berjudul :

PERBEDAAN PENGETAHUAN REMAJA PUTRI PENANGANAN DISMENORE DENGAN KOMPRES HANGAT SEBELUM DAN SETELAH DIBERIKAN PENYULUHAN DENGAN MEDIA LEAFLET

yang mengikutsertakan manusia sebagai subyek penelitian, dengan Ketua Pelaksana/Peneliti Utama :

NI PUTU YOGITA MAHAYANI

LAIK ETIK. Persetujuan ini berlaku sejak tanggal ditetapkan sampai dengan batas waktu pelaksanaan penelitian seperti tertera dalam protokol dengan masa maksimum selama 1 (satu) tahun

Pada akhir penelitian, peneliti menyerahkan laporan akhir kepada KEPK-Poltekkes Denpasar. Dalam pelaksanaan penelitian, jika ada perubahan dan/atau perpanjangan penelitian, harus mengajukan kembali permohonan kaji etik penelitian (amandemen protokol)

Denpasar, 25 Mei 2021

Ketua,



Dr. Agus Sri Lestari, S.ST., M.Erg



KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN
SUMBER DAYA MANUSIA KESEHATAN

POLITEKNIK KESEHATAN DENPASAR
KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN (KEPK)

Alamat : Jl. Sanitasi No 1 Sidakarya Denpasar Selatan

Telp : (0361) 710447 Faximili : (0361) 710448

Laman (website) : www.poltekkes-denpasar.ac.id



Lampiran Ethical Approval No : LB.02.03/EA/KEPK/ 0513 /2021

SARAN REVIEWER

Nama Peneliti	Judul	Saran Tindak lanjut	
		Reviewer 1	Reviewer 2
NI PUTU YOGITA MAHAYANI	PERBEDAAN PENGETAHUAN REMAJA PUTRI PENANGANAN DISMENORE DENGAN KOMPRES HANGAT SEBELUM DAN SETELAH DIBERIKAN PENYULUHAN DENGAN MEDIA LEAFLET	kompensasi dan bantuan medis belum dijelaskan pada PSP	-


Denpasar, 25 Mei 2021

Ketua,



Dr. Agus Sri Lestari, S.ST., M.Erg

IJIN PENELITIAN PROVINSI BALI

**PEMERINTAH PROVINSI BALI**
DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU
SATU PINTU
Jalan Raya Puputan, Nili Mandala Denpasar 80235
Telp. (0361) 243804, Fax, (0361) 256905, website : www.dpmpptsp.baliprov.go.id
e-mail : dpmpptsp@baliprov.go.id

Nomor	: 070/2721/IZIN-C/DISPMPPT	Kepada	
Lampiran		Yth. Bupati Bangli	
Lampiran	: -	cq. Kepala DPMPPTSP Kabupaten Bangli	
Hal	: <u>Surat Keterangan Penelitian / Rekomendasi Penelitian</u>	di -	<u>Tempat</u>

I. Dasar

1. Peraturan Gubernur Bali Nomor 63 Tahun 2019 tanggal 31 Desember 2019 Tentang Standar Pelayanan Perizinan Pada Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu.
2. Surat Permohonan dari KETUA JURUSAN KEBIDANAN A.N DIREKTUR POLTEKKES DENPASAR Nomor PP.04.03/024/0990/2021, tanggal 29 April 2021, Perihal Permohonan Izin Penelitian.

II. Setelah mempelajari dan meneliti rencana kegiatan yang diajukan, maka dapat diberikan Rekomendasi kepada:

Nama : Ni Putu Yogita Mahayani
Pekerjaan : PNS/TNI/POLRI
Alamat : Desa Pinggan, Kecamatan Kintamani, Kabupaten Bangli
Judul/bidang : Perbedaan Pengetahuan Remaja Putri Penanganan Dismenore dengan Kompres Hangat Sebelum dan Setelah diberikan Penyuluhan dengan Media Leaflet
Lokasi Penelitian : DESA LANGGAHAN WILAYAH KERJA UPT. PUSKESMAS KINTAMANI I
Jumlah Peserta : 1 Orang
Lama Penelitian : 1 Bulan (10 Mei 2021 - 31 Mei 2021)



III. Dalam melakukan kegiatan agar yang bersangkutan mematuhi ketentuan sebagai berikut :

- a. Sebelum melakukan kegiatan agar melaporkan kedatangannya kepada Bupati/Walikota setempat atau pejabat yang berwenang.
- b. Tidak dibenarkan melakukan kegiatan yang tidak ada kaitannya dengan bidang/judul Penelitian. Apabila melanggar ketentuan Surat Keterangan Penelitian / Rekomendasi Penelitian akan dicabut dihentikan segala kegiatannya.
- c. Mentaati segala ketentuan perundang-undangan yang berlaku serta mengindahkan adat istiadat dan budaya setempat.
- d. Apabila masa berlaku Surat Keterangan Penelitian / Rekomendasi Penelitian ini telah berakhir, sedangkan pelaksanaan kegiatan belum selesai, maka perpanjangan Surat Keterangan Penelitian / Rekomendasi Penelitian agar ditujukan kepada instansi pemohon.

**IZIN INI DIKENAKAN
TARIF RP 0,-**

Bali, 17 Mei 2021
a.n GUBERNUR BALI
KEPALA DINAS
ANAK AGUNG NGURAH OKA SUTHA DIANA
NIP. 19631022 199108 1 001

Tembusan kepada Yth
1. Gubernur Bali Sebagai Laporan
2. Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Provinsi Bali di Denpasar
3. Yang Bersangkutan



Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan oleh B2iE

Lampiran 3.

IJIN PENELITIAN KABUPATEN BANGLI


PEMERINTAH KABUPATEN BANGLI
DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN
TERPADU SATU PINTU
Alamat : Jalan Brigjen Ngurah Rai No. 24 Telp. (0366) 91267
BANGLI – 80613

Nomor : 070/68/V/DPMPPTSP
Lampiran : -
Prihal : Surat Keterangan Penelitian

Kepada
Yth.
Di-
Tempat

Berdasarkan surat dari Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Provinsi Bali Nomor : 070/2721/IZIN-C/DISPMPPT tanggal 17 Mei 2021, Perihal Surat Keterangan Penelitian /Rekomendasi Penelitian, dan setelah mempelajari rencana penelitian/proyek statement/Research design yang diajukan oleh peneliti dan berdasarkan Peraturan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2018 Tentang Penerbitan Surat Keterangan Penelitian, Peraturan Gubernur Bali Nomor 63 Tahun 2019 tanggal 31 Desember 2019 tentang standar Pelayanan Perizinan Pada Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu dan Peraturan Bupati Bangli Nomor 22 Tahun 2019 Tentang Penyelenggaraan Pelayanan Terpadu Satu Pintu maka dapat diberikan Surat Keterangan Penelitian Kepada:

Nama : Ni putu Yogita Mahayani
Pekerjaan : PNS
Alamat : Banjar Pinggan ,Desa Pinggan ,Kecamatan Kintamani Kabupaten Bangli
Judul/Bidang : Perbedaan Pengetahuan Remaja Putri Penanganan Dismenore dengan Kompres hangat sebelum dan setelah diberikan penyuluhan dengan media LEAFLET
Lokasi Penelitian : Desa langgahan Wilayah kerja UPT Puskesmas kintamani I
Jumlah Peserta : 1 orang
Lama Penelitian : 1 (satu) Bulan 2021-05-10 s/d 2021-05-31

PENELITI BERKEWAJIBAN :

1. Sebelum mengadakan penelitian, survey, study perbandingan, KKI, KKN, melapor kepada Camat setempat.
2. Selesai melakukan kegiatan melapor kembali kepada Pemerintah Kabupaten Bangli dan menyerahkan 1 (satu exemplar) hasil penelitian Kepada Badan Kesbang Pol Kabupaten Bangli.
3. Menyerahkan 2 (dua) exemplar hasil penelitian, survey, study perbandingan, KKI, KKN Kepada Pemda Kabupaten Bangli Cq. Kepala Dinas Penanaman Modal dan PTSP Kabupaten Bangli.
4. Menyerahkan 1 (satu) exemplar untuk Kepala Dinas Perpustakaan dan Kearsipan Kabupaten Bangli.
5. Para Peneliti survey Study perbandingan KKI, KKN mentaati dan menghormati ketentuan yang berlaku di Daerah setempat.
6. Para peneliti dilarang melakukan kegiatan di luar daripada tujuan yang telah ditetapkan dan yang melanggar akan dicabut surat keterangannya dan menghentikan segala kegiatannya.

Dikeluarkan di : Bangli
Pada tanggal : 18 Mei 2021
an BUPATI BANGLI
Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Kabupaten Bangli,

H. M. M. Kirmanjaya
Pembina Utama Muda (IV/c)
NIP. 19650820 199303 1 011



Tembusan disampaikan kepada Yth :

1. Bupati Bangli Cq. Sekretaris Daerah Kabupaten Bangli
2. DANDIM 1626 Bangli di Bangli
3. Kapolres Bangli di Bangli
4. Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kab. Bangli
5. Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Provinsi di Denpasar
6. Kepala Dinas Perpustakaan dan Kearsipan Kabupaten Bangli di Bangli
7. Yang bersangkutan
8. Arsip

IJIN PENELITIAN DI PUSKESMAS



PEMERINTAH KABUPATEN BANGLI
DINAS KESEHATAN
UPT. PUSKESMAS KINTAMANI I
Jl. Raya Kintamani, desa Kintamani Kode Pos 80652
Telpon. (0366) 51040
email:upt.puskesskintamani1@gmail.com



SURAT KETERANGAN PENELITIAN
NO: 000/ /V/Pusk Kint I/2021

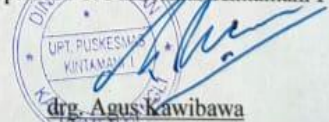
Yang bertanda tangan dibawah ini Kepala UPT. Puskesmas Kintamani I, Kab. Bangli dengan ini menerangkan dengan sebenarnya bahwa:

N a m a : Ni Putu Yogita Mahayani
N I M : P07124220090
Jurusan : Sarjana Terapan Kebidanan
Fakultas : Poltekkes Kemenkes Denpasar

Memang benar Mahasiswa yang bersangkutan mengadakan penelitian di wilayah kerja UPT. Puskesmas Kintamani I dengan judul "**Perbedaan Pengetahuan Remaja Putri tentang Penanganan *Dismenore* dengan Kompres Hangat Sebelum dan Setelah Diberikan Penyuluhan dengan Media Leaflet**".

Demikian surat keterangan ini di buat untuk dapat dipergunakan sebagai mana mestinya.

Kintamani, 22 Mei 2021
Kepala UPT. Puskesmas Kintamani I


drg. Agus Kawibawa

NIP : 196908152010011003

Lampiran 5.

LEMBAR PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Kepada:

Yth. Calon Responden Penelitian

Di-

Tempat

Dengan hormat,

Saya Ni Putu Yogita Mahayani Mahasiswa Afiliasi Sarjana Terapan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Denpasar, akan melaksanakan penelitian yang bertujuan untuk memenuhi persyaratan dalam menyelesaikan pendidikan di Poltekkes Kemenkes Denpasar. Penelitian ini mengenai **“Perbedaan Pengetahuan Remaja Putri tentang Penanganan *Dismenore* dengan Kompres Hangat Sebelum dan Setelah diberikan Penyuluhan dengan Media *Leaflet*”**.

Manfaat dari penelitian ini adalah remaja putri mendapatkan informasi tentang penanganan *dismenore* dengan kompres hangat, sehingga dengan teratasinya *dismenore*, maka aktivitas sehari-hari terutama dalam proses pembelajaran tidak akan terganggu. Selain itu diharapkan agar informasi ini dapat disebarkan kepada masyarakat agar kelak remaja putri yang lain diharapkan mendapat informasi juga terkait dengan penanganan keluhan *dismenore*. Saya harapkan tanggapan/ jawaban yang diberikan sesuai dengan pendapat sendiri tanpa dipengaruhi oleh orang lain. Data yang saya dapat dari saudara akan dijamin kerahasiaannya.

Demikianlah, atas partisipasinya saya ucapkan terima kasih.

Hormat Saya,

Peneliti

Ni Putu Yogita Mahayani

NIM. P07124220090

Lampiran 6.

PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN
(INFORMED CONSENT)

Yang bertanda tangan di bawah ini, menyatakan bersedia untuk turut berpartisipasi sebagai responden dalam penelitian yang dilakukan oleh mahasiswa Afiliasi Sarjana Terapan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Denpasar yang berjudul **“Perbedaan Pengetahuan Remaja Putri tentang Penanganan *Dismenore* dengan Kompres Hangat Sebelum dan Setelah diberikan Penyuluhan dengan Media *Leaflet*”** yang akan diteliti di Desa Langgahan Wilayah Kerja UPT. Puskesmas Kintamani I tahun 2021.

Tanda tangan saya menunjukkan bahwa saya telah diberikan informasi dan memutuskan berpartisipasi dalam penelitian ini.

Bangli,.....2021

Tanda Tangan :

Nomor Responden :

Lampiran 7.

JADWAL KEGIATAN PELAKSANAAN PENELITIAN

No	Kegiatan	Februari 2021				Maret 2021				April 2021				Mei 2021				Juni 2021			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1	Tahap Persiapan																				
	a. Pengajuan Judul	■	■																		
	b. Studi Pendahuluan	■																			
	c. Penyusunan Proposal		■	■	■	■															
	d. Konsultasi Proposal		■	■	■	■															
	e. Seminar Proposal						■														
	f. Perbaikan Proposal						■	■	■	■	■										
2	Tahap Pelaksanaan																				
	a. Penyusunan Ijin Penelitian										■	■									
	b. Pengumpulan data											■	■	■							
	c. Pengolahan data															■					
	d. Analisis data																■				
3	Tahap Pengakhiran Penelitian																				
	a. Penyusunan Laporan																■	■			
	b. Seminar hasil penelitian																	■			
	c. Perbaikan																			■	■
	d. Publikasi hasil penelitian																				■

Lampiran 8.

RENCANA ANGGARAN PENELITIAN

No	Kegiatan Proposal dan Penelitian	Biaya (Rp)
1.	Tahap Persiapan	
	Pengajuan judul dan studi pendahuluan	200.000
	Menyusun proposal, pengetikan, pengandaan	400.000
	Seminar proposal	100.000
	Perbaikan proposal	300.000
2.	Tahap Pelaksanaan	
	Pengurusan izin penelitian	500.000
	Pengumpulan data	1.000.000
	Pengolahan data	200.000
	Analisa data	300.000
3.	Tahap Pengakhiran Data	
	Penyusunan skripsi	300.000
	Seminar hasil penelitian	100.000
	Perbaikan	200.000
	Perbaikan hasil penelitian	200.000
	Jumlah	3.800.000

Lampiran 9.

SATUAN ACARA PENYULUHAN

Topik : Penanganan *Dismenore* Primer dengan Kompres Hangat

Hari/ Tanggal :

Tempat : Balai Banjar Desa Langgahan

Waktu : 30 menit

Sasaran : Remaja Putri usia 15-18 tahun

1. Tujuan Instruksional Umum

Setelah diberikan penyuluhan selama 30 menit tentang Penanganan *Dismenore* dengan Kompres Hangat diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang penanganan *dismenore* dengan kompres hangat.

2. Tujuan Instruksional Khusus

Setelah diberikan penyuluhan tentang penanganan *dismenore* secara non farmakologis, diharapkan :

- a. Mengetahui pengertian *dismenore*
- b. Mengetahui pengertian kompres hangat
- c. Mengetahui manfaat kompres hangat
- d. Mengetahui cara kerja kompres hangat
- e. Mengetahui cara menggunakan kompres hangat

3. Materi

- a. Pengertian *dismenore*
- b. Pengertian kompres hangat
- c. Manfaat kompres hangat
- d. Cara kerja kompres hangat
- e. Cara menggunakan kompres hangat

4. Metode

- a. Ceramah
- b. Tanya jawab

5. Media

1. Power point

2. Leaflet

6. Pelaksanaan

No	Waktu	Tahap	Kegiatan	Respon Sasaran
1	3 menit	Pembukaan	<ul style="list-style-type: none"> • Memberi salam • Memperkenalkan diri • Menyampaikan tujuan penyuluhan • Menyampaikan materi yang akan disampaikan • Menyampaikan media yang digunakan 	<ul style="list-style-type: none"> • Membalas salam • Memberi respon positif • Sasaran mendengarkan dengan penuh perhatian
2	20 menit	Pelaksanaan	<ul style="list-style-type: none"> • Menyampaikan materi secara jelas dan berurutan : <ol style="list-style-type: none"> a. Pengertian <i>dismenore</i> b. Penyebab terjadinya <i>dismenore</i> c. Cara penanganan <i>dismenore</i> primer d. Pengertian dan cara kerja penanganan <i>dismenore</i> primer menggunakan kompres hangat 	<ul style="list-style-type: none"> • Sasaran memperhatikan dengan seksama
3	5 menit	Tanya jawab dan evaluasi	<ul style="list-style-type: none"> • Meminta sasaran menanyakan yang tidak dimengerti • Meminta sasaran mengulang kembali materi yang telah diajarkan tadi 	<ul style="list-style-type: none"> • Sasaran mengajukan pertanyaan dengan aktif • Sasaran mengulas kembali materi yang diajarkan
4	2 menit	Penutup	<ul style="list-style-type: none"> • Menyampaikan terima 	<ul style="list-style-type: none"> • Sasaran membalas

			kasih dan <i>reinforcement</i> positif kepada sasaran atas perhatiannya • Mengucapkan salam penutup	dengan salam penutup
--	--	--	---	-------------------------

MATERI PENYULUHAN

1. Pengertian *Dismenore*

Dismenore adalah terjadinya nyeri perut bagian bawah pada wanita saat menstruasi. Nyeri sering kali bersifat kram dan dapat menyebar ke paha atau tulang belakang bagian bawah, perut bagian bawah nyeri bisa disertai muntah, sakit kepala, sakit punggung, diare, kelelahan, dan lain-lain. *Dismenore* diklasifikasikan menjadi dua yaitu *dismenore* primer dan *dismenore* sekunder. *Dismenore* primer adalah nyeri haid yang bersifat fisiologis atau normal terjadi, sedangkan *dismenore* sekunder adalah nyeri haid yang tidak normal dan disebabkan karena adanya gangguan pada rahim. *Dismenore* terjadi pada 24 jam sebelum terjadinya menstruasi dan bertahan selama 1-3 hari meskipun yang berat terjadi pada hari pertama.

Penanganan *dismenore* bisa dilakukan dengan dua cara yaitu secara farmakologis dan non farmakologis. Penanganan secara farmakologis adalah penanganan dengan tindakan medis dan dengan pemberian obat-obatan. Penanganan secara farmakologis adalah penanganan dengan tindakan non medis dan dengan tidak pemberian obat-obatan. Manajemen nyeri non farmakologis lebih aman digunakan karena tidak menimbulkan efek samping yang seperti obat-obatan karena terapi non farmakologis merupakan proses fisiologis.

2. Pengertian Kompres Hangat

Kompres hangat adalah cara mengatasi nyeri menggunakan buli-buli hangat. Kompres hangat merupakan salah satu stimulasi kutaneus. Stimulasi kutaneus merupakan stimulasi pada kulit yang dilakukan untuk menghilangkan nyeri. Stimulasi kutaneus ini dapat dilakukan dengan *massase*, mandi air hangat, kompres air hangat atau kantong es. Terapi ini merupakan cara-cara sederhana dalam menurunkan intensitas nyeri. Cara kerja stimulasi kutaneus adalah merangsang pelepasan endoprhin sehingga memblok transmisi stimulasi nyeri. Keuntungan dari cara ini adalah dapat dilakukan dirumah dan penderita *dismenore* dapat mengontrol nyeri dan penanganannya (Potter dan Perry, 2005 dalam Utari, 2015).

3. Manfaat Kompres Hangat

Kompres hangat sangat efektif dilakukan untuk mengurangi nyeri *dismenore* karena tidak memerlukan biaya yang banyak, waktu yang lama, dan kerja fisik yang berat tetapi harus tetap hati-hati karena air yang terlalu panas dapat mengakibatkan iritasi pada kulit.

4. Cara Kerja Kompres Hangat

Kompres hangat memberikan rasa hangat pada responden menggunakan cairan atau alat yang menimbulkan hangat pada bagian tubuh yang memerlukannya (Natali, 2013 dalam Nida dan Sari, 2016). Pemberian kompres hangat menggunakan prinsip pengantaran panas melalui cara konduksi dimana panas ditempelkan pada daerah yang sakit untuk melancarkan sirkulasi darah dan menurunkan ketegangan otot sehingga akan menurunkan nyeri pada wanita dengan *dismenore* primer, karena pada wanita dengan *dismenore* primer mengalami kontraksi uterus dan kontraksi otot polos (Anugerahi dan Wahyuningsih, 2013 dalam Sari dan Nida, 2016).

Tujuan dari kompres hangat ini untuk menurunkan intensitas nyeri dikarenakan pemberian kompres hangat menyebabkan dilatasi pembuluh darah sehingga memperlancar peredaran darah, meredakan iskemia pada sel miometrium, menurunkan kontraksi otot polos miometrium, dan meningkatkan relaksasi otot, sehingga mengurangi nyeri akibat kejang atau iritasi (Yunianingrum, dkk, 2018). Pemberian kompres hangat mempengaruhi aktivitas serabut saraf diameter besar dan kecil. Nyeri yang berlebih dihantarkan oleh serabut saraf berdiameter kecil yang membuka gerbang sumsum tulang belakang, kemudian diteruskan ke farmakokinetik batang otak dan kemudian dikirim ke talamus atau korteks untuk diartikan sebagai nyeri. Stimulasi serabut saraf yang berdiameter besar akan menyebabkan gerbang sumsum tulang belakang menutup sehingga inklusi nyeri tidak dapat masuk ke sumsum tulang belakang dan tidak diteruskan ke kesadaran korteks untuk diartikan sebagai nyeri. Karenanya kompres hangat efektif mengurangi nyeri haid.

5. Cara Melakukan Kompres Hangat

Cara membuat kompres hangat menggunakan botol yang diisi air hangat dengan suhu 37-40⁰C. Botol yang sudah berisi air tersebut dikompres pada perut, dimana akan terjadi secara konduksi dimana terjadi pemindahan panas dari botol ke perut secara konduksi sehingga bagian bawah perut yang dikompres menjadi hangat. Rasa hangat di bagian perut dapat meningkatnya relaksasi psikologis dan rasa nyaman, sehingga dengan adanya rasa nyaman dapat menurunkan respon terhadap nyeri yang semula dirasakan. Kompres hangat sangat efektif dilakukan untuk mengurangi nyeri *dismenore* karena tidak memerlukan biaya yang banyak, waktu yang lama, dan kerja fisik yang berat tetapi harus tetap hati-hati karena air yang terlalu panas dapat mengakibatkan iritasi pada kulit.

Lampiran 10.

KISI-KISI ALAT PENGUMPULAN DATA PENGETAHUAN REMAJA

Variabel Penelitian	Tujuan	Indikator	Jumlah Soal	Nomor Soal
Variabel Independen: Tingkat pengetahuan remaja putri tentang penanganan <i>dismenore</i> dengan kompres hangat	Mengidentifikasi pengetahuan remaja putri tentang pengertian <i>dismenore</i>	Dapat mengetahui tentang pengertian <i>dismenore</i>	1	1
	Mengidentifikasi pengetahuan remaja putri tentang klasifikasi <i>dismenore</i>	Dapat mengetahui tentang klasifikasi <i>dismenore</i>	1	2
	Mengidentifikasi pengetahuan remaja putri tentang penanganan <i>dismenore</i>	Dapat mengetahui tentang penanganan <i>dismenore</i>	5	3-7
	Mengidentifikasi pengetahuan remaja putri tentang pengertian kompres hangat	Dapat mengetahui tentang pengertian kompres hangat	4	8-11
	Mengidentifikasi pengetahuan remaja putri tentang manfaat kompres hangat	Dapat mengetahui tentang manfaat kompres hangat	1	12
	Mengidentifikasi pengetahuan remaja putri tentang cara kerja kompres hangat	Dapat mengetahui tentang cara kerja kompres hangat	4	13-16
	Mengidentifikasi pengetahuan remaja putri tentang cara melakukan kompres hangat	Dapat mengetahui tentang cara melakukan kompres hangat	4	17-20

KUISIONER

**PERBEDAAN PENGETAHUAN REMAJA PUTRI TENTANG
PENANGANAN *DISMENORE* DENGAN KOMPRES
HANGAT SEBELUM DAN SETELAH DIBERIKAN
PENYULUHAN DENGAN MEDIA *LEAFLET***

PETUNJUK PENGISIAN

Mohon dijawab pada kolom yang tersedia dengan cara memberi tanda (√) pada kotak jawaban yang Anda pilih !

Nama :

No. Responden :

Umur :

Pendidikan :

No. Handphone :

Pernah mendapat informasi tentang penanganan *dismenore* dengan kompres hangat : Pernah/ Tidak

1. Rasa nyeri yang dirasakan saat menstruasi atau haid disebut.....

- a. *Amenore*
- b. *Dismenore*
- c. *Menarche*
- d. *Hipermenore*

2. Nyeri haid yang bersifat fisiologis atau normal adalah.....

- a. *Dismenore* Primer
- b. *Dismenore* Sekunder
- c. *Hipermenore* Primer
- d. *Hipermenore* Sekunder

3. Secara garis besar, mengatasi *dismenore* (nyeri haid) bisa diatasi dengan dua metode, antara lain.....

- a. Moderen dan Konvensional
- b. Obat-obatan dan Tradisional
- c. Farmakologis dan Non Farmakologis

- d. Moderen dan Alternatif
4. Mengatasi *dismenore* (nyeri haid) dengan cara menggunakan tindakan medis dan obat-obatan disebut penanganan *dismenore* secara.....
- a. Farmakologis
- b. Konvensional
- c. Farmakologis dan non farmakologis
- d. Non farmakologis
5. Mengatasi *dismenore* (nyeri haid) dengan cara tidak menggunakan obat-obatan disebut penanganan *dismenore* secara.....
- a. Farmakologis
- b. Konvensional
- c. Farmakologis dan non farmakologis
- d. Non farmakologis
6. Terapi non farmakologis yang digunakan untuk menangani *dismenore*, salah satunya yaitu.....
- a. Terapi hormonal
- b. Dilatasi kanalis servikalis
- c. Kompres hangat
- d. Minum obat pereda nyeri
7. Salah satu stimulasi kutaneus (stimulasi pada kulit yang dilakukan untuk menghilangkan nyeri) yang digunakan untuk mengatasi *dismenore* adalah.....
- a. Terapi hormonal
- b. Kompres hangat
- c. Senam yoga
- d. Distraksi
8. Terapi untuk mengatasi *dismenore* yang menggunakan buli-buli hangat yang dibungkus kain, disebut.....
- a. Terapi hormonal
- b. Kompres hangat
- c. Senam yoga
- d. Distraksi

9. Salah satu keuntungan menggunakan kompres hangat adalah.....
- a. Biaya mahal
 - b. Dapat dilakukan dirumah
 - c. Cara terapi susah
 - d. Tidak efektif menghilangkan nyeri
10. Dalam melakukan kompres hangat, apabila suhu air terlalu panas akan mengakibatkan
- a. Nyeri tidak hilang
 - b. Iritasi pada kulit daerah pengompresan
 - c. Peredaran darah lancar
 - d. Peregangan otot rahim
11. Suhu air yang digunakan kompres hangat untuk mengatasi *dismenore* adalah....
- a. 80° - 100° C
 - b. 50° - 60° C
 - c. 37° - 40° C
 - d. 28° - 35° C
12. Cara melakukan kompres hangat untuk mengatasi *dismenore* ditempelkan pada bagian.....
- a. Kepala
 - b. Perut bagian bawah
 - c. Perut bagian atas
 - d. Punggung

Lampiran 12.

KUNCI JAWABAN TEST

- | | |
|------|-------|
| 1. B | 7. B |
| 2. A | 8. B |
| 3. C | 9. B |
| 4. A | 10. B |
| 5. D | 11. C |
| 6. C | 12. B |

TEBEL KREJCIE AND MORGAN

Tabel jumlah sampel berdasarkan jumlah populasi

Populasi (N)	Sampel (n)	Populasi (N)	Sampel (n)	Populasi (N)	Sampel (n)
10	10	220	140	1200	291
15	14	230	144	1300	297
20	19	240	148	1400	302
25	24	250	152	1500	306
30	28	260	155	1600	310
35	32	270	159	1700	313
40	36	280	162	1800	317
45	40	290	165	1900	320
50	44	300	169	2000	322
55	48	320	175	2200	327
60	52	340	181	2400	331
65	56	360	186	2600	335
70	59	380	191	2800	338
75	63	400	196	3000	341
80	66	420	201	3500	346
85	70	440	205	4000	351
90	73	460	210	4500	354
95	76	480	214	5000	357
100	80	500	217	6000	361
110	86	550	226	7000	364
120	92	600	234	8000	367
130	97	650	242	9000	368
140	103	700	248	10000	370
150	108	750	254	15000	375
160	113	800	260	20000	377
170	118	850	265	30000	379
180	123	900	269	40000	380
190	127	950	274	50000	381
200	132	1000	278	75000	382
210	136	1100	285	100000	384

Lampiran 14.

HASIL VALIDASI KUISIONER

Ni Putu Yogita Mahayani

**Perbedaan Pengetahuan Remaja Putri Tentang Penanganan *Dismenore*
Dengan Kompres Hangat Sebelum Dan Setelah Diberikan
Penyuluhan Dengan Media *Leaflet***

Validasi membandingkan R tabel dengan R hitung

R tabel dengan taraf kesalahan 5% dengan N=30 yaitu 0,361

No Soal	R tabel	R hitung	Keterangan
1	0,361	0,479	valid
2	0,361	0,393	valid
3	0,361	0,479	valid
4	0,361	0,457	valid
5	0,361	0,437	valid
6	0,361	0,212	Tidak valid
7	0,361	0,437	valid
8	0,361	0,403	valid
9	0,361	0,525	valid
10	0,361	0,049	Tidak valid
11	0,361	0,457	valid
12	0,361	0,061	Tidak valid
13	0,361	0,034	Tidak valid
14	0,361	0,091	Tidak valid
15	0,361	0,242	Tidak valid

16	0,361	0,525	valid
17	0,361	0,437	valid
18	0,361	0,479	valid
19	0,361	0,012	Tidak valid
20	0,361	0,091	Tidak valid

Hasil validasi menggunakan SPSS

		Correlations																				
		Item_1	Item_2	Item_3	Item_4	Item_5	Item_6	Item_7	Item_8	Item_9	Item_10	Item_11	Item_12	Item_13	Item_14	Item_15	Item_16	Item_17	Item_18	Item_19	Item_20	Skor _total
Item_1	Pearson Correlation	1	.308	1.000	-.161	.135	-.112	.135	-.267	.553**	-.023	-.161	-.112	.167	-.112	.308	.553**	.135	1.000	-.023	.308	.479**
	Sig. (2-tailed)		.098	.000	.395	.477	.556	.477	.155	.002	.905	.395	.556	.378	.556	.098	.002	.477	.000	.905	.098	.007
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Item_2	Pearson Correlation	.308	1	.308	-.050	-.083	-.034	-.083	-.131	.557**	-.112	-.050	-.034	-.141	-.034	-.034	.557**	-.083	.308	.308	-.034	.393*
	Sig. (2-tailed)	.098		.098	.795	.663	.856	.663	.489	.001	.556	.795	.856	.456	.856	.856	.001	.663	.098	.098	.856	.032
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Item_3	Pearson Correlation	1.000	.308	1	-.161	.135	-.112	.135	-.267	.553**	-.023	-.161	-.112	.167	-.112	.308	.553**	.135	1.000	-.023	.308	.479**
	Sig. (2-tailed)		.098		.395	.477	.556	.477	.155	.002	.905	.395	.556	.378	.556	.098	.002	.477	.000	.905	.098	.007
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Item_4	Pearson Correlation	-.161	-.050	-.161	1	.239	-.050	.239	.378*	-.089	-.161	1.000	-.050	.074	-.050	-.050	-.089	.239	-.161	-.161	-.050	.457*
	Sig. (2-tailed)	.395	.795	.395		.203	.795	.203	.039	.640	.395	.000	.795	.698	.795	.795	.640	.203	.395	.395	.795	.011
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30

Item_5	Pearson	.135	-.083	.135	.239	1	-.083	1.000	.063	.447*	-.067	.239	-.083	.031	-.083	-.083	.447*	1.000	.135	-.270	-.083	.437*
	Correlation							**									**					
	Sig. (2-tailed)	.477	.663	.477	.203		.663	.000	.740	.013	.723	.203	.663	.871	.663	.663	.013	.000	.477	.150	.663	.016
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Item_6	Pearson	-.112	-.034	-.112	-.050	-.083	1	-.083	-.131	-.062	-.112	-.050	-.034	-.141	-.034	-.034	-.062	-.083	-.112	-.112	-.034	-.212
	Correlation																					
	Sig. (2-tailed)	.556	.856	.556	.795	.663		.663	.489	.745	.556	.795	.856	.456	.856	.856	.745	.663	.556	.556	.856	.261
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Item_7	Pearson	.135	-.083	.135	.239	1.000	-.083	1	.063	.447*	-.067	.239	-.083	.031	-.083	-.083	.447*	1.000	.135	-.270	-.083	.437*
	Correlation					**											**					
	Sig. (2-tailed)	.477	.663	.477	.203	.000	.663		.740	.013	.723	.203	.663	.871	.663	.663	.013	.000	.477	.150	.663	.016
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Item_8	Pearson	-.267	-.131	-.267	.378*	.063	-.131	.063	1	-.236	.213	.378*	-.131	-.098	.263	.263	-.236	.063	-.267	-.107	-.131	.403*
	Correlation																					
	Sig. (2-tailed)	.155	.489	.155	.039	.740	.489	.740		.210	.258	.039	.489	.607	.161	.161	.210	.740	.155	.575	.489	.027
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Item_9	Pearson	.553**	.557**	.553**	-.089	.447*	-.062	.447*	-.236	1	.050	-.089	-.062	-.023	-.062	-.062	1.000	.447*	.553**	.050	-.062	.525**
	Correlation																**					
	Sig. (2-tailed)	.002	.001	.002	.640	.013	.745	.013	.210		.792	.640	.745	.904	.745	.745	.000	.013	.002	.792	.745	.003
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Item_10	Pearson	-.023	-.112	-.023	-.161	-.067	-.112	-.067	.213	.050	1	-.161	-.112	-.302	.308	.308	.050	-.067	-.023	-.193	-.112	.049
	Correlation																					
	Sig. (2-tailed)	.905	.556	.905	.395	.723	.556	.723	.258	.792		.395	.556	.104	.098	.098	.792	.723	.905	.306	.556	.797
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30

Item_11	Pearson	-.161	-.050	-.161	1.000	.239	-.050	.239	.378*	-.089	-.161	1	-.050	.074	-.050	-.050	-.089	.239	-.161	-.161	-.050	.457*
	Correlation				**																	
	Sig. (2-tailed)	.395	.795	.395	.000	.203	.795	.203	.039	.640	.395		.795	.698	.795	.795	.640	.203	.395	.395	.795	.011
Item_12	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
	Pearson	-.112	-.034	-.112	-.050	-.083	-.034	-.083	-.131	-.062	-.112	-.050	1	-.141	-.034	-.034	-.062	-.083	-.112	-.112	-.034	-.061
	Correlation																					
Item_13	Sig. (2-tailed)	.556	.856	.556	.795	.663	.856	.663	.489	.745	.556	.795		.456	.856	.856	.745	.663	.556	.556	.856	.751
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
	Pearson	.167	-.141	.167	.074	.031	-.141	.031	-.098	-.023	-.302	.074	-.141	1	-.141	-.141	-.023	.031	.167	-.146	-.141	.034
Item_14	Correlation																					
	Sig. (2-tailed)	.378	.456	.378	.698	.871	.456	.871	.607	.904	.104	.698	.456		.456	.456	.904	.871	.378	.441	.456	.859
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Item_15	Pearson	-.112	-.034	-.112	-.050	-.083	-.034	-.083	.263	-.062	.308	-.050	-.034	-.141	1	-.034	-.062	-.083	-.112	-.112	-.034	.091
	Correlation																					
	Sig. (2-tailed)	.556	.856	.556	.795	.663	.856	.663	.161	.745	.098	.795	.856	.456		.856	.745	.663	.556	.556	.856	.633
Item_16	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
	Pearson	.308	-.034	.308	-.050	-.083	-.034	-.083	.263	-.062	.308	-.050	-.034	-.141	-.034	1	-.062	-.083	.308	-.112	-.034	.242
	Correlation																					
Item_15	Sig. (2-tailed)	.098	.856	.098	.795	.663	.856	.663	.161	.745	.098	.795	.856	.456	.856		.745	.663	.098	.556	.856	.197
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
	Pearson	.553**	.557**	.553**	-.089	.447*	-.062	.447*	-.236	1.000	.050	-.089	-.062	-.023	-.062	-.062	1	.447*	.553**	.050	-.062	.525**
Item_16	Correlation									**												
	Sig. (2-tailed)	.002	.001	.002	.640	.013	.745	.013	.210	.000	.792	.640	.745	.904	.745	.745		.013	.002	.792	.745	.003
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30

Item_17	Pearson	.135	-.083	.135	.239	1.000	-.083	1.000	.063	.447*	-.067	.239	-.083	.031	-.083	-.083	.447*	1	.135	-.270	-.083	.437*
	Correlation					**		**														
	Sig. (2-tailed)	.477	.663	.477	.203	.000	.663	.000	.740	.013	.723	.203	.663	.871	.663	.663	.013		.477	.150	.663	.016
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Item_18	Pearson	1.000	.308	1.000	-.161	.135	-.112	.135	-.267	.553**	-.023	-.161	-.112	.167	-.112	.308	.553**	.135	1	-.023	.308	.479**
	Correlation	**		**																		
	Sig. (2-tailed)	.000	.098	.000	.395	.477	.556	.477	.155	.002	.905	.395	.556	.378	.556	.098	.002	.477		.905	.098	.007
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Item_19	Pearson	-.023	.308	-.023	-.161	-.270	-.112	-.270	-.107	.050	-.193	-.161	-.112	-.146	-.112	-.112	.050	-.270	-.023	1	-.112	-.012
	Correlation																					
	Sig. (2-tailed)	.905	.098	.905	.395	.150	.556	.150	.575	.792	.306	.395	.556	.441	.556	.556	.792	.150	.905		.556	.949
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Item_20	Pearson	.308	-.034	.308	-.050	-.083	-.034	-.083	-.131	-.062	-.112	-.050	-.034	-.141	-.034	-.034	-.062	-.083	.308	-.112	1	.091
	Correlation																					
	Sig. (2-tailed)	.098	.856	.098	.795	.663	.856	.663	.489	.745	.556	.795	.856	.456	.856	.856	.745	.663	.098	.556		.633
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Skor_total	Pearson	.479**	.393*	.479**	.457*	.437*	-.212	.437*	.403*	.525**	.049	.457*	-.061	.034	.091	.242	.525**	.437*	.479**	-.012	.091	1
	Correlation																					
	Sig. (2-tailed)	.007	.032	.007	.011	.016	.261	.016	.027	.003	.797	.011	.751	.859	.633	.197	.003	.016	.007	.949	.633	
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Hasil Uji Reliabilitas Menggunakan SPSS

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	30	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.794	12

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Item_1	46.33	115.402	.576	.763
Item_2	45.17	142.213	.240	.794
Item_3	46.33	115.402	.576	.763
Item_4	45.33	141.264	.179	.798
Item_5	45.83	119.109	.618	.760
Item_6	45.83	119.109	.618	.760
Item_7	46.67	148.851	-.108	.844
Item_8	45.50	123.017	.678	.760
Item_9	45.33	141.264	.179	.798
Item_10	45.50	123.017	.678	.760
Item_11	45.83	119.109	.618	.760
Item_12	46.33	115.402	.576	.763

Simpulan : hasil uji reliabilitas $>0,6$, jadi kuisisioner dinyatakan reliable

Lampiran 15.

Hasil Tabulasi Data

Descriptives				
			Statistic	Std. Error
Pretest	Mean		56.35	1.251
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	53.86	
		Upper Bound	58.84	
	5% Trimmed Mean		55.79	
	Median		58.33	
	Variance		125.253	
	Std. Deviation		11.192	
	Minimum		33	
	Maximum		92	
	Range		58	
	Interquartile Range		8	
	Skewness		.705	.269
Kurtosis		1.751	.532	
Posttest	Mean		98.54	.356
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	97.83	
		Upper Bound	99.25	
	5% Trimmed Mean		98.84	
	Median		100.00	
	Variance		10.153	
	Std. Deviation		3.186	
	Minimum		92	
	Maximum		100	
	Range		8	
	Interquartile Range		0	
	Skewness		-1.744	.269
Kurtosis		1.066	.532	

Hasil Uji Normalitas Data

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest	.192	80	.000	.905	80	.000
Posttest	.501	80	.000	.460	80	.000

a. Lilliefors Significance Correction

Nilai Sig <0,005 berarti data tidak berdistribusi normal.

Hasil Uji Wilcoxon

Ranks				
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Posttest - Pretest	Negative Ranks	0 ^a	.00	.00
	Positive Ranks	79 ^b	40.00	3160.00
	Ties	1 ^c		
	Total	80		

a. Posttest < Pretest

b. Posttest > Pretest

c. Posttest = Pretest

Test Statistics ^a	
	Posttest - Pretest
Z	-7.764 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

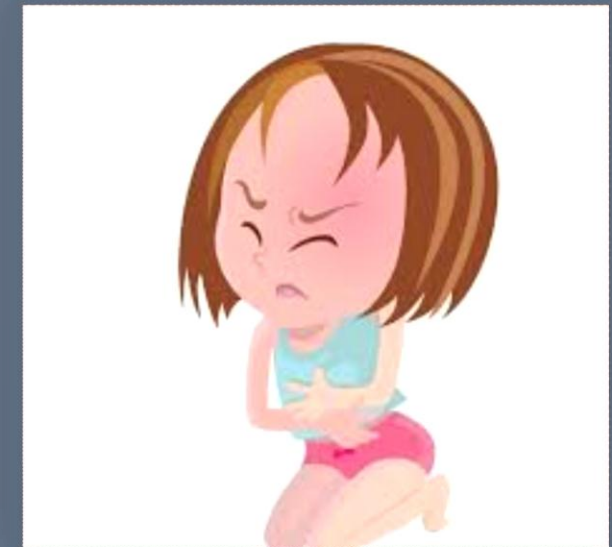
Lampiran 16.

FOTO KEGIATAN





Ayo Atasi Nyeri Haid dengan Kompres Hangat



<https://telemakfilms2020.blogspot.com/2018/01/40-trend-terbaru-dismenore-gambar.html>

Program Kesehatan Peduli Remaja
UPT. Puskesmas Kintamani I

Rasa hangat di bagian perut dapat meningkatnya relaksasi psikologis dan rasa nyaman.

Hal-hal yang harus diperhatikan yaitu harus tetap hati-hati karena air yang terlalu panas dapat mengakibatkan iritasi pada kulit.

Jadi gunakan kompres hangat saja ya untuk mengatasi *dismenore*.....

Lebih aman, murah, mudah dilakukan dan bisa dilakukan di rumah

**Remaja sehat itu
KEREN**

Jika ingin berkonsultasi lebih lanjut, ayo datang ke poli anak dan remaja UPT. Puskesmas Kintamani I

Tujuan dari kompres hangat ini untuk menurunkan intensitas nyeri.

Stimulasi dari kompres hangat tidak diteruskan ke saraf otak untuk diartikan sebagai nyeri. Karenanya kompres hangat efektif mengurangi nyeri haid.

Cara membuat kompres hangat menggunakan botol yang diisi air hangat dengan suhu 37-40°C, kemudian kompres pada perut bagian bawah.

Jika menggunakan botol kaca agar dibungkus dengan kain yang sudah dibasahi dengan air hangat.

Contoh botol untuk kompres hangat



Apa sih itu Nyeri Haid ?

Nyeri haid atau *dismenore* adalah nyeri perut bagian bawah pada wanita saat menstruasi.

Nyeri menstruasi dapat terjadi pada 24 jam sebelum terjadinya menstruasi dan bertahan selama 1-3 hari meskipun yang berat terjadi pada hari pertama



Cara Mengatasi Nyeri Menstruasi

Nyeri menstruasi bisa diatasi secara farmakologis dan juga secara non farmakologis.

Metode farmakologis adalah penanganan nyeri menstruasi dengan tindakan medis dan pemberian obat-obatan, sedangkan metode non farmakologis adalah penanganan nyeri menstruasi tanpa obat-obatan

Salah satu metode non farmakologis adalah dengan kompres hangat

Metode non farmakologis tidak menimbulkan efek samping

SAFETY



Apa Itu Kompres Hangat ???

Kompres hangat adalah cara mengatasi nyeri menggunakan buli-buli hangat.

Kompres hangat merupakan salah satu stimulasi kutaneus.

Stimulasi kutaneus merupakan stimulasi pada kulit yang dilakukan untuk menghilangkan nyeri.

Cara kerja stimulasi kutaneus adalah merangsang pelepasan endoprhin sehingga memblok transmisi stimulasi nyeri



<https://www.infobaru.id/2013/10/4000-gambar-animasi-nyeri-haid-hd-gratis.html>

Keuntungan dari cara ini adalah dapat dilakukan di rumah dan penderita *dismenore* dapat mengontrol nyeri dan penanganannya

Kompres hangat sangat efektif dilakukan untuk mengurangi nyeri *dismenore* karena tidak memerlukan biaya yang banyak, waktu yang lama, dan kerja fisik yang berat.

Pemberian kompres hangat menggunakan prinsip pengantaran panas melalui cara konduksi dimana panas ditempelkan pada daerah yang sakit untuk melancarkan sirkulasi darah dan menurunkan ketegangan otot



<https://merahputih.com/post/read/ata-si-nyeri-haid-dengan-cara-ini>