

ABSTRAK

PENGARUH KOMBINASI SENAM *DISMENORE* DAN KOMPRES HANGAT DENGAN *WARM WATER ZAK (WWZ)* TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI *DISMENORE* PADA MAHASISWI TINGKAT 4 STR KEPERAWATAN

Nurmalaya Farzana Silmi
Email : nurmalaya20@gmail.com

Dosen Pembimbing :
Minarti, S. Kep. Ns., M. Kep. Sp. Kom, Sari Lutfiyah, S. Kp., M. Kes

Pendahuluan : Masalah umum yang dialami hampir semua wanita usia subur adalah *dismenore*. Hal ini disebabkan oleh perubahan hormonal serta faktor seperti pola hidup tidak sehat, merokok, dan riwayat keluarga. Kombinasi metode senam *dismenore* dan kompres hangat terbukti efektif dalam mengurangi intensitas nyeri tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kombinasi senam *dismenore* dan kompres hangat dengan *Warm Water Zak (WWZ)* terhadap penurunan intensitas nyeri *dismenore* pada mahasiswa tingkat 4 Sarjana Terapan Keperawatan.

Metode : Metode penelitian yang digunakan adalah *Quasy-eksperiment* dengan rancangan penelitian *pretest posttest with nonequivalent control design*. Pengambilan sampel menggunakan *probability sampling* dengan menggunakan metode *simple random sampling* dengan total 32 sampel yang dibagi menjadi 4 kelompok. Instrumen penelitian ini menggunakan kuesioner nyeri *Numeric Rating Scale (NRS)*, SOP senam *dismenore* dan kompres hangat dengan *warm water zak (WWZ)*, lembar Observasi, dan Leaflet. Uji statistik normalitas menggunakan uji *Shapiro wilk*. Analisa multivariat menggunakan Uji *One-Way ANOVA* dan *post hoc Bonferroni*.

Hasil : Berdasarkan hasil uji *Uji One Way Anova* di atas diperoleh nilai Sig. 0.000 < 0.050 dan pada uji *post hoc Bonferroni* diperoleh hasil bahwa ada perbedaan yang signifikan ($p < 0,05$) pada beberapa kelompok.

Kesimpulan : Hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh kombinasi senam *dismenore* dan kompres hangat dengan *warm water zak (WWZ)* terhadap penurunan intensitas nyeri *dismenore* pada mahasiswa Tingkat 4 Sarjana Terapan Keperawatan.

Kata Kunci : Senam *Dismenore*, Kompres Hangat, *Warm Water Zak (WWZ)*, Intensitas Nyeri, Mahasiswa.

ABSTRACT

THE EFFECT OF COMBINED DYSMENORRHEA EXERCISE AND WARM COMPRESS WITH WARM WATER ZAK (WWZ) ON THE DECREASE OF DYSMENORRHEA PAIN INTENSITY IN 4TH YEAR NURSING STUDENTS

Nurmalaya Farzana Silmi

Email : nurmalaya20@gmail.com

Dosen Pembimbing :

Minarti, S. Kep. Ns., M. Kep. Sp. Kom, Sari Lutfiyah, S. Kp., M. Kes

Introduction: *A common problem experienced by almost all women of childbearing age is dysmenorrhea. It is caused by hormonal changes as well as factors such as unhealthy lifestyle, smoking, and family history. The combination of dysmenorrhea gymnastics and warm compress methods has proven effective in reducing the intensity of pain. This study aims to determine the effect of a combination of dysmenorrhea exercises and warm compresses with Warm Water Zak (WWZ) on reducing the intensity of dysmenorrhea pain in 4th year Bachelor of Applied Nursing students.*

Method: *The research method used was Quasy-experiment with pretest posttest research design with nonequivalent control design. Sampling using probability sampling using simple random sampling method with a total of 32 samples divided into 4 groups. This research instrument uses the Numeric Rating Scale (NRS) pain questionnaire, SOP dysmenorrhea gymnastics and warm compresses with warm water zak (WWZ), observation sheets, and leaflets. Statistical test of normality using shapiro wilk, multivariate analysis using One-Way ANOVA and Bonferroni post hoc test.*

Results: *Based on the results of the One Way Anova test above, the Sig value was obtained. $0.000 < 0.050$ and in the Bonferroni post hoc test it was found that there were significant differences ($p < 0.05$) in several groups.*

Conclusion: *This shows that there is a combined effect of dysmenorrhea gymnastics and warm compresses with warm water zak (WWZ) on reducing the intensity of dysmenorrhea pain in Level 4 Bachelor of Applied Nursing students.*

Keywords: *Dysmenorrhea Gymnastics, Warm Compress, Warm Water Zak (WWZ), Pain Intensity, Female Student.*