

PERBEDAAN EFEKTIVITAS KOMPRES HANGAT DAN
PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION TERHADAP PENURUNAN
INTENSITAS NYERI MENSTRUASI PADA REMAJA

Iis Solihah Nurazizah, Nunung Nurhayati

Koresponding Author :

Abstrak

Latar Belakang: Menstruasi adalah proses keluarnya darah dari rahim yang disebabkan luruhnya dinding rahim bagian dalam karena ovum tidak di buahi. Dalam menstruasi terdapat beberapa gangguan salah satunya yaitu *Dysmenorrhea* (nyeri haid). *Dysmenorrhea* yang banyak dialami adalah kekakuan (kejang) diperut bagian bawah. Ini sangat mengganggu kenyamanan karena menyebabkan mual, muntah, perut kembung, nyeri punggung, sakit kepala, tegang, lesu, dan depresi. Adapun cara untuk mengatasinya yaitu dengan cara non-farmakologi karena memiliki efek samping yang minim yaitu pemberian teknik terapi yang efektif untuk menurunkan dismenore. Salah satunya yaitu *progressive muscle relaxation* dan kompres hangat. **Tujuan:** Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan efektivitas kompres hangat dan PMR terhadap penurunan intensitas nyeri menstruasi pada remaja. **Metode:** Metode penelitian ini menggunakan *quasy eksperiment design* dengan desain *non equivalent control group* dengan kedua kelompok diberikan pre-test, intervensi, dan post-test. Teknik pengambilan sampel dengan *convenience sampling*, dihitung menggunakan *G*Power* dengan *effect size* 0,8. *A err prob* 0,05, *power (1-β err prob)* 0,72, total sampel yang digunakan adalah 44 yang dibagi kedalam 22 sampel kelompok eksperimen dan 22 kelompok kontrol. Kedua intervensi dilakukan selama 30 menit. Pengukuran nyeri menggunakan instrumen NRS. Data dikumpulkan dan dianalisa dengan menggunakan *Wilcoxon* dan *Mann Whitney*. **Hasil:** Terdapat perbedaan skor intensitas nyeri haid yang signifikan antara pretest dan post-test kedua kelompok, PMR (p value 0.000), kompres hangat (p value 0.000). **Kesimpulan:** Terdapat perbedaan efektivitas PMR dan kompres hangat terhadap penurunan intensitas nyeri haid pada remaja.

Kata kunci: PMR, Kompres Hangat, *Dysmenorrhea*, Remaja