

PERBEDAAN KOMPRES ESENSIAL BAWANG MERAH DENGAN KOMPRES AIR HANGAT TERHADAP DISMENOIRE

The Difference Between Onion Essential Compress and Warm Water Compress against Dysmenorrhea

Luh Ade Dian Dwipayani, Putu Wira Kusuma Putra*, Alfieri Leda Kio

STIKES Bina Usada Bali

*) putuwirakusumaputra@gmail.com

ABSTRACT

Dysmenorrhea is the most common menstruation-related problem complained about and causes women to be unable to move normally. Efforts to overcome dysmenorrhea pain can be done by doing distraction techniques, namely diverting attention through giving warm compresses or essential compresses of shallots. The purpose of this study was to determine the effect of essential compresses of shallots with warm water compresses on disimnore in female students at SMPN 8 Denpasar. The research design used was quasy experimental design with Nonequivalent Control Group Design. The sample was taken using purposive sampling technique with a sample of 26 respondents. The instrument uses a Numeric Rating Scale (NRS) questionnaire. Data were analyzed using the Wilcoxon Sign Rank Test and the Mann Whitneu U Test. The statistical results of the Wilcoxon Sign Rank Test in the onion essential compress group obtained a calculated Z value of -3.606 with a p value of 0.000 (p-value < 0.05), in the warm water compress group a calculated Z value of -2,000 with a p value of 0.046 (p-value < 0.05) so that it was concluded that there was an effect of onion essential compresses and warm water compresses on dysmenorrhea in diswi at SMP Negeri 8 Denpasar. Statistical ResultsMann Whitney Test in the onion essential compress group and warm water compress group obtained a calculated Z value of -3.333 with a p value of 0.001 (p-value < 0.05), so that Ha was accepted and concluded that there was a difference in the effect of onion essential compresses and warm water compresses on disemore in female students.

Keywords : *dysmenorrhea pain, warm water compress, onion essential compress*

ABSTRAK

Dismenore merupakan masalah terkait haid yang paling umum dikeluhkan serta menyebabkan wanita tidak bisa beraktivitas secara normal. Upaya mengatasi nyeri dismenore dapat dilakukan dengan cara melakukan teknik distraksi yaitu mengalihkan perhatian melalui pemberian kompres hangat ataupun kompres esensial bawang merah. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh kompres esensial bawang merah dengan kompres air hangat terhadap disimnore pada siswi di SMPN 8 Denpasar. Desain penelitian yang digunakan adalah quasy experimental design dengan rancangan Nonequivalent Control Group Design. Sampel diambil dengan menggunakan teknik purposive sampling dengan jumlah sampel 26 responden. Instrumen menggunakan kuesioner Numeric Rating Scale (NRS). Data dianalisis menggunakan uji Wilcoxon Sign Rank Test dan Mann Whitneu U Test. Hasil statistik Wilcoxon Sign Rank Test pada pada kelompok kompres esensial bawang merah didapatkan nilai Z hitung adalah -3,606 dengan nilai p 0,000 (p-value < 0,05), pada kelompok kompres air hangat didapatkan nilai Z hitung -2,000 dengan nilai p 0,046 (p-value < 0,05) sehingga disimpulkan bahwa terdapat pengaruh kompres esensial bawang merah dan kompres air hangat terhadap dismenore pada diswi di SMP Negeri 8 Denpasar. hasil statistik Mann Whitney Test pada kelompok kompres esensial bawang merah dan kelompok kompres air hangat didapatkan nilai Z hitung adalah -3,333 dengan nilai p 0,001 (p-value < 0,05), sehingga Ha diterima dan disimpulkan bahwa terdapat perbedaan pengaruh kompres esensial bawang merah dan kompres air hangat terhadap disemore pada siswi.

Kata kunci : nyeri dismenore, kompres air hangat, kompres esensial bawang merah

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan fase perkembangan yang dinamis dalam kehidupan seseorang. Masa remaja merupakan suatu periode transisi antara masa anak-anak ke masa dewasa, yang ditandai dengan percepatan perkembangan fisik, mental, emosional, dan sosial. Perubahan paling awal muncul salah satu tanda keremajaan secara biologi

yaitu mulainya remaja mengalami menstruasi (Meikawati & Prajayanti, 2020). Menstruasi biasanya dimulai saat pubertas dan kemampuan seorang wanita untuk mengandung anak atau masa reproduksi. Menstruasi biasanya dimulai antara usia 10-16 tahun, tergantung pada berbagai faktor, salah satunya kesehatan wanita, status nutrisi dan berat

badan relatif terhadap tinggi badan (Calis, 2016). Menstruasi juga mengakibatkan seseorang mengalami kram pada perut yang biasanya dikenal dengan disminore. Dismenore disebabkan oleh penyakit kompleks seperti kram bagian bawah perut yang menyebabkan nyeri pada punggung atau kaki dan biasanya disertai dengan masalah gastrointestinal dan neurologis seperti kelemahan (Irianto, 2015).

Menurut data Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), lebih dari 1.769.425 wanita 90% di seluruh dunia mengalami dismenore pada tahun 2017, dengan 10 hingga 16% mengalami dismenore berat. Dismenore diperkirakan menyerang 55% perempuan usia produktif di Indonesia (Hormana et al., 2021). Menurut Wulandari (2016) angka kejadian dismenore di Indonesia terdiri dari dismenore primer sebanyak 54,89% dan pada dismenore sekunder sebanyak 9,36%. Angka kejadian dismenore di Bali menurut Dinas Kesehatan Provinsi Bali sebanyak 48,05% (Lestari et al., 2019).

Dismenore merupakan masalah terkait haid yang paling umum dikeluhkan dan istilah yang menggambarkan seseorang mengalami kram pada bagian bawah perut yang menyakitkan dan umumnya muncul saat sedang haid yang menyebabkan nyeri menstruasi. Nyeri menstruasi membuat wanita tidak bisa beraktivitas secara normal dan memerlukan resep obat. Keadaan ini menyebabkan seorang wanita tidak dapat berkonsentrasi dalam belajar, atau bekerja dan motivasi belajar menurun karena nyeri yang dirasakan (Trisnawati & Ambriana, 2021). Nyeri haid atau dismenore yang banyak dialami oleh remaja putri adalah kekakuan dibagian bawah perut. Rasa yang sangat tidak nyaman sehingga menyebabkan mudah marah, gampang tersinggung, mual, muntah, kenaikan berat badan, perut kembung, punggung terasa nyeri, sakit kepala, timbul jerawat, tegang, lesu, dan depresi (Larasati, 2016). Upaya dalam mengatasi nyeri dismenore pada remaja putri untuk mengurangi rasa nyeri dilakukan dengan metode farmakologi dan non farmakologi.

Penatalaksanaan farmakologis dilakukan melalui pemberian analgetik, namun penggunaan obat penghilang rasa nyeri dengan jangka panjang dapat mengakibatkan mual, muntah, dan keuntungan finansial (Krisdiana, 2018). Sedangkan terapi non farmakologi salah satunya dengan teknik distraksi yaitu dengan cara mengalihkan perhatian remaja melalui pemberian kompres hangat dalam menurunkan nyeri dismenore yang akan memberikan rasa hangat pada bagian bawah perut yang kram (Febrina, 2021; Juanamasta & Priastana, 2017).

Kompres hangat adalah metode penggunaan suhu hangat untuk menimbulkan efek fisiologis. Kompres hangat dilakukan dengan menggunakan buli-buli panas atau kantong air panas

secara konduksi dimana terjadi pemindahan panas ke dalam tubuh (Sari, 2017). Selain pemberian kompres hangat, juga bisa dilakukan dengan menambahkan kandungan esensial bawang merah. Penggunaan bawang merah juga bisa digunakan untuk kompres karena banyak kandungan minyak atsiri, vitamin A, B, C, dan senyawa bioaktif, senyawa yang mengandung selenium dan sulfur seperti *Allylcysteine sulfoxide* (Alliin) yang dapat berfungsi untuk menghancurkan pembekuan darah, antiinflamasi, antianalgesi (Safitri et al., 2019). Pemberian terapi kompres esensial bawang merah pada remaja terhadap penurunan nyeri haid karena adanya rasa hangat yang merupakan efek dari ekstrak bawang merah yang mengenai bagian bawah perut pada lokasi yang terasa nyeri (Martina, 2021). Hal ini sependapat dengan penelitian Nurjanah (2021) menyatakan bahwa penggunaan bawang merah juga dapat digunakan untuk kompres karena terdapat banyak kandungan minyak atsiri dan senyawa bioaktif, senyawa yang mengandung selenium dan sulfur yang berfungsi menghancurkan pembentukan pembekuan darah. Selain itu, rasa hangat pada bawang merah dapat menghangatkan tubuh dan menurunkan dismenore yang merupakan efek dari bawang merah mengenai bagian bawah perut yang terasa nyeri akibat dismenore.

Studi pendahuluan yang dilakukan di SMP Negeri 8 Denpasar dengan wawancara singkat terhadap 15 orang siswi putri kelas VII, 5 orang diantaranya tidak mengalami dismenore, 7 diantaranya mengalami dismenore dan kadang aktivitas mereka terganggu akibat dismenore yang dirasakan, dan 3 orang diantaranya mengalami dismenore berat hingga tidak bias melakukan aktivitasnya seperti pergi kesekolah untuk mengikuti pelajaran. Maka dari itu peneliti tertarik melakukan penelitian tentang penanganan dismenore di SMPN 8 Denpasar.

METODE

Penelitian ini merupakan jenis penelitian eksperimen dengan metode kuantitatif. Desain penelitian yang digunakan adalah *quasy experimental design* dengan rancangan *Nonequivalent Control Group Design*, yaitu desain penelitian yang dibagi menjadi dua kelompok untuk intervensi. Pada penelitian ini terdapat 2 kelompok antara lain, kelompok yang mendapatkan terapi kompres esensial bawang dan kelompok yang mendapatkan terapi kompres air hangat, selanjutnya dilihat perbandingan apakah intervensi memiliki perbedaan dan berpengaruh signifikan atau tidak terhadap subjek penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah siswi kelas VII di SMPN 8 Denpasar yang berjumlah 164, dari populasi tersebut dipilih sampel sebanyak 26 responden dengan menggunakan teknik *purposive*

sampling.

Penelitian ini telah dinyatakan laik etik dengan SK nomor: 088/EA/KEPK-BUB-2023 yang diterbitkan tanggal 24 April 2023. Jenis alat yang digunakan dalam pengumpulan data adalah lembar kuisioner berupa skala nyeri NRS (*Numeric Rating Scale*). Jenis data yang dikumpulkan yaitu data primer. Data primer didapat dari hasil pengukuran skala nyeri yang dikeluhkan oleh responden sebelum diberikan perlakuan dan setelah diberikan perlakuan. Uji yang digunakan dalam membandingkan hasil *pre test* dan *post test* adalah Uji *Wilcoxon*, sedangkan dalam membandingkan kelompok kompres esensial bawang merah dan kelompok kompres air hangat digunakan Analisa *Mann Whitneu U Test*.

HASIL

Univariat

Analisa univariat mencantumkan penjelasan atau deskripsi dari hasil *pretest* dan *posttest* pada masing-masing kelompok. Analisa Univariat dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 1

Distribusi Frekuensi Tingkat Dismenore Sebelum dan Sesudah Diberikan Kompres Esensial Bawang Merah

Tingkat Nyeri	Pretest	Posttest
	f (%)	f (%)
Tidak Nyeri	0 (0,0)	0 (0,0)
Nyeri Ringan	0 (0,0)	13 (100,0)
Nyeri Sedang	13 (100,0)	0 (0,0)
Nyeri Berat	0 (0,0)	0 (0,0)
Total	13 (100,0)	13 (100,0)

Pada tabel 1 menunjukkan sebelum diberikan intervensi berupa kompres esensial bawang merah seluruh responden ada pada kategori nyeri sedang dengan jumlah 13 responden (100%), setelah diberikan intervensi seluruh responden ada pada kategori nyeri ringan dengan jumlah 13 responden (100%).

Tabel 2

Distribusi Frekuensi Tingkat Dismenore Sebelum dan Sesudah Diberikan Kompres Air Hangat

Tingkat Nyeri	Pretest	Posttest
	f (%)	f (%)
Tidak Nyeri	0 (0,0)	0 (0,0)
Nyeri Ringan	5 (38,5)	9 (69,2)
Nyeri Sedang	8 (61,5)	4 (30,8)
Nyeri Berat	0 (0,0)	0 (0,0)
Total	13 (100,0)	13 (100,0)

Pada tabel 2 menunjukkan sebelum diberikan intervensi berupa kompres air hangat

sebagian besar responden ada pada kategori nyeri sedang dengan jumlah 8 responden (61,5%), setelah diberikan intervensi sebagian besar responden ada pada kategori nyeri ringan dengan jumlah 9 responden (62,9%).

Bivariat

Tabel 3

Analisa *Wilcoxon Sign Rank Test* Kompres Esensial Bawang Merah

Variabel	N	Z	P-Value
Kompres Esensial Bawang Merah <i>Pre-Test</i> <i>Post-Test</i>	13	-3,606	0,000

Pada tabel 3 menunjukkan hasil statistik *Wilcoxon Sign Rank Test* pada kelompok kompres esensial bawang merah didapatkan nilai Z hitung adalah -3,606 dengan nilai p 0,000 (*p-value* < 0,05), disimpulkan bahwa terdapat pengaruh kompres esensial bawang merah terhadap dismenore pada diswi di SMP Negeri 8 Denpasar.

Tabel 4

Analisa *Wilcoxon Sign Rank Test* Kompres Air Hangat

Variabel	N	Z	P-Value
Kompres Esensial Bawang Merah <i>Pre-Test</i> <i>Post-Test</i>	13	-2,000	0,046

Pada tabel 4 menunjukkan hasil statistik *Wilcoxon Sign Rank Test* pada kelompok kompres air hangat didapatkan nilai Z hitung -2,000 dengan nilai p 0,046 (*p-value* < 0,05) sehingga disimpulkan bahwa terdapat pengaruh kompres air hangat terhadap dismenore pada diswi di SMP Negeri 8 Denpasar.

Tabel 5

Analisa *Mann Whitney Test* Perbedaan Kompres Esensial Bawang Merah dan Kompres Air Hangat

Kelompok	Mean Rank	Sum Rank	Z	P-Value
Kompres Esensial Bawang Merah	8,73	113,50	-3,333	0,001
Kelompok Kompres Air Hangat	18,27	237,50		

Pada tabel 5 menunjukkan hasil statistik

Mann Whitney Test pada kelompok kompres esensial bawang merah dan kelompok kompres air hangat didapatkan nilai Z hitung adalah -3,333 dengan nilai $p < 0,001$ ($p\text{-value} < 0,05$), sehingga H_a diterima dan disimpulkan bahwa terdapat perbedaan pengaruh kompres esensial bawang merah dan kompres air hangat terhadap disemore pada siswi di SMP Negeri 8 Denpasar.

PEMBAHASAN

Tingkat Dismenore Sebelum dan Sesudah Diberikan Kompres Esensial Bawang Merah

Hasil penelitian ini menunjukkan sebelum diberikan intervensi berupa kompres esensial bawang merah seluruh responden ada pada kategori nyeri sedang dengan jumlah 13 responden (100%), setelah diberikan intervensi seluruh responden ada pada kategori nyeri ringan dengan jumlah 13 responden (100%).

Dismenore adalah gangguan yang terjadi pada saat menstruasi, gangguan ini berasal dari kram uterus yang diakibatkan oleh kontraksi *disritmik miometrium*, nyeri yang muncul disertai dengan satu gejala atau lebih dimulai dari nyeri pada perut bagian bawah dengan skala nyeri ringan hingga berat. Nyeri yang terjadi saat haid disebabkan oleh faktor ketidakseimbangan hormon. Peningkatan kadar hormon prostaglandin yang menyebabkan peningkatan kontraksi uterus sehingga akan menimbulkan iskemia pada sistem tubuh (Revianti & Yanto, 2021).

Hasil pada penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nurjanah (2021) yang diketahui bahwa setelah diberikan kompres bawang merah sebagian besar responden memiliki tingkat nyeri dismenore yaitu skala nyeri 1-3 (nyeri ringan) sebanyak 32 responden (91,4%). Bawang merah merupakan salah satu komoditas sayuran unggulan yang sejak lama telah diusahakan oleh petani secara intensif yang berfungsi sebagai bumbu penyedap makanan serta bahan obat tradisional. Selain sebagai bumbu pada makanan, bawang merah juga mengandung senyawa aktif yaitu minyak atsiri, flavonoid, flavonolignon, flavonolignon, peptida, dihidroalil, saponin, sikloalil, metilalil, kuersetin, dan kaempferol. Kaempferol merupakan senyawa aktif yang memiliki efek sebagai analgesik yang bisa digunakan untuk mengatasi rasa nyeri saat menstruasi.

Peneliti berasumsi bahwa penggunaan kompres esensial bawang merah sebagai metode non-farmakologis untuk mengatasi nyeri dismenore sangat menjanjikan. Intervensi ini tidak hanya murah dan mudah diakses, tetapi juga minim efek samping dibandingkan dengan obat-obatan kimia. Dengan demikian, peneliti menyarankan agar metode ini dipertimbangkan sebagai alternatif pengobatan dismenore, terutama bagi mereka yang mencari solusi

alami dan aman. Lebih lanjut, penelitian lebih mendalam mengenai dosis dan frekuensi aplikasi kompres esensial bawang merah perlu dilakukan untuk mengoptimalkan efektivitasnya.

Tingkat Dismenore Sebelum dan Sesudah Diberikan Kompres Air Hangat

Hasil penelitian ini menunjukkan sebelum diberikan intervensi berupa kompres air hangat sebagian besar responden ada pada kategori nyeri sedang dengan jumlah 8 responden (61,5%), setelah diberikan intervensi sebagian besar responden ada pada kategori nyeri ringan dengan jumlah 9 responden (62,9%).

Hasil pada penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Maidartati *et al.*, (2018) yang menjelaskan bahwa setelah dilakukannya intervensi pemberian kompres hangat tingkat *dysmenorrhea* (nyeri haid) sebagian besar dikategorikan sebagai nyeri ringan yaitu 33 orang (70,2%). Kompres hangat berpengaruh terhadap penurunan nyeri dismenore yang dirasakan remaja putri baik dihari pertama menstruasi maupun dihari kedua menstruasi. Pemberian aplikasi hangat pada tubuh merupakan suatu upaya untuk mengurangi gejala nyeri akut maupun kronis. Terapi ini efektif untuk mengurangi nyeri yang berhubungan dengan ketegangan otot walaupun dapat juga dipergunakan untuk mengurangi berbagai jenis nyeri yang lain (Mahua *et al.*, 2018).

Kompres air hangat merupakan tindakan untuk memberikan rasa hangat pada klien dengan menggunakan cairan atau alat yang menimbulkan hangat pada bagian tubuh tertentu. Efek hangat dari kompres dapat menyebabkan vasodilatasi pada pembuluh darah yang mampu meningkatkan aliran darah ke jaringan sehingga penyaluran zat asam dan makanan ke sel-sel diperbesar dan pembuangan dari zat-zat diperbaiki sehingga dapat mengurangi rasa nyeri dismenore yang disebabkan karena suplai darah ke endometrium kurang (Mahua *et al.*, 2018).

Peneliti berasumsi bahwa efek hangat dari kompres dapat menyebabkan vasodilatasi pada pembuluh darah, meningkatkan aliran darah ke jaringan, dan memperbaiki penyaluran zat asam dan nutrisi ke sel-sel tubuh. Proses ini membantu mengurangi rasa nyeri yang disebabkan oleh suplai darah yang kurang ke endometrium. Selain itu, kompres hangat juga bisa mengurangi ketegangan otot, yang sering kali menjadi penyebab nyeri tambahan selama menstruasi.

Pengaruh Kompres Esensial Bawang Merah

Hasil penelitian ini menunjukkan hasil statistik *Wilcoxon Sign Rank Test* pada kelompok kompres esensial bawang merah didapatkan nilai Z hitung adalah -3,606 dengan nilai $p < 0,000$ ($p\text{-value} < 0,05$),

disimpulkan bahwa terdapat pengaruh kompres esensial bawang merah terhadap dismenore pada diswi di SMP Negeri 8 Denpasar.

Hasil pada penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nurjanah (2021) yang menunjukkan bahwa hasil uji statistik menggunakan uji *Wilcoxon* diperoleh *p-value* sebesar 0,000 sehingga didapatkan hasil ada perbedaan yang bermakna antara sebelum dan sesudah diberikan kompres bawang merah. Pemberian kompres bawang merah dapat menurunkan nyeri karena terdapat kandungan senyawa aktif seperti kaemferol sebagai antiinflamasi dan analgesik. Senyawa aktif lain yang ada pada bawang merah yaitu flavonoid yang bersifat anti inflamasi atau anti radang. Bawang merah juga mengandung allylcysteine sulfoxie yaitu senyawa yang dapat menghasilkan panas, sensasi panas yang keluar dari bawang merah akan membuat responden merasa lebih nyaman sehingga nyeri yang dirasakan dapat berkurang.

Pemberian bawang merah diatas permukaan kulit akan bekerja melalui sirkulasi darah dan memberikan stimulus panas pada jalur nyeri. molekul-molekul yang keluar bawang merah menembus epidermis, lalu masuk melewati lapisan dermis, setelah itu masuk ke dalam aliran darah kapiler kemudian dibawa ke berbagai organ tubuh target. Lapisan dermis terdapat saraf panas, *korpuskula ruffini* menerima reseptor panas dan disalurkan menuju sistem saraf pusat, sehingga otak berespon dengan mengalihkan rasa nyeri (Zurairyahya et al., 2020).

Penelitian lain yang dilakukan oleh Endayani et al. (2020) tentang penggunaan kompres bawang merah terhadap variabel yang berbeda yaitu nyeri sendi pada lansia didapatkan hasil *p-value* sebesar 0,001 karena *p-value* kurang dari 0,05 yang berarti kompres bawang merah efektif terhadap penurunan nyeri sendi responden yang telah diberikan intervensi.

Peneliti berasumsi bahwa penggunaan kompres esensial bawang merah sebagai metode non-farmakologis untuk mengatasi nyeri dismenore sangat menjanjikan. Intervensi ini tidak hanya murah dan mudah diakses, tetapi juga minim efek samping dibandingkan dengan obat-obatan kimia. Dengan demikian, peneliti menyarankan agar metode ini dipertimbangkan sebagai alternatif pengobatan dismenore, terutama bagi mereka yang mencari solusi alami dan aman. Lebih lanjut, penelitian lebih mendalam mengenai dosis dan frekuensi aplikasi kompres esensial bawang merah perlu dilakukan untuk mengoptimalkan efektivitasnya.

Pengaruh Kompres Air Hangat

Hasil Penelitian ini menunjukkan hasil statistik *Wilcoxon Sign Rank Test* pada kelompok

kompres air hangat didapatkan nilai Z hitung -2,000 dengan nilai *p* 0,046 (*p-value* < 0,05) sehingga disimpulkan bahwa terdapat pengaruh kompres air hangat terhadap dismenore pada diswi di SMP Negeri 8 Denpasar.

Penelitian yang dilakukan oleh Arlym et al., (2023) menunjukkan bahwa uji *Wilcoxon* didapatkan nilai *p-value* 0,000 (*p-value* <0,05) yang berarti ada penurunan skala nyeri menstruasi sebelum dan sesudah pemberian kompres hangat. Pemberian kompres hangat pada perut bagian bawah yang mengalami nyeri haid, dapat meningkatkan relaksasi otot-otot dan mengurangi nyeri akibat kekakuan serta memberikan rasa hangat. Rasa hangat dari air ini dapat menyebabkan pembuluh darah meningkatkan aliran darah kebagian tubuh yang mengalami perubahan fungsi, selain itu juga panas dapat mengurangi ketegangan otot sehingga memberikan sensasi rileks.

Kompres hangat bertujuan untuk menurunkan intensitas nyeri dengan pemberian kompres hangat secara biologis yang menyebabkan dilatasi pembuluh darah yang mengakibatkan peningkatan sirkulasi darah. Pemberian kompres hangat memakai 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 ini mengalami kontraksi uterus dan kontraksi otot polos (Rahmadhayanti et al., 2017).

Peneliti berasumsi bahwa efek hangat dari kompres dapat menyebabkan vasodilatasi pada pembuluh darah, meningkatkan aliran darah ke jaringan, dan memperbaiki penyaluran zat asam dan nutrisi ke sel-sel tubuh. Proses ini membantu mengurangi rasa nyeri yang disebabkan oleh suplai darah yang kurang ke endometrium. Selain itu, kompres hangat juga bisa mengurangi ketegangan otot, yang sering kali menjadi penyebab nyeri tambahan selama menstruasi.

Perbedaan Kompres Esensial Bawang Merah dan Kompres Air Hangat

Hasil penelitian ini menunjukkan hasil statistik *Mann Whitney Test* pada kelompok kompres esensial bawang merah dan kelompok kompres air hangat didapatkan nilai Z hitung adalah -3,333 dengan nilai *p* 0,001 (*p-value* < 0,05), sehingga H_0 diterima dan disimpulkan bahwa terdapat perbedaan pengaruh kompres esensial bawang merah dan kompres air hangat terhadap dismenore pada siswi di SMP Negeri 8 Denpasar.

Peningkatan produksi prostaglandin dan pelepasan prostaglandin dari endometrium selama menstruasi menyebabkan kontraksi uterus tidak

terkoordinasi dan tidak teratur sehingga menimbulkan rasa nyeri. Selama periode menstruasi, wanita yang mempunyai riwayat dismenore memiliki tekanan intrauteri yang lebih tinggi dan memiliki kadar prostaglandin dua kali lebih banyak dalam darah dibandingkan dengan wanita yang tidak mengalami nyeri. Uterus lebih sering berkontraksi secara tidak terkoordinasi atau tidak teratur dimana peningkatan aktifitas uterus yang abnormal tersebut mengakibatkan aliran darah menjadi berkurang sehingga terjadilah iskemia atau hipoksia uterus yang menyebabkan timbulnya nyeri (Revianti & Yanto, 2021).

Nyeri yang dirasakan pada saat menstruasi dapat diatasi dengan pemberian kompres bawang merah, karena terdapat kandungan senyawa aktif seperti kaemferol sebagai antiinflamasi dan analgesik. Cara kerja dari kandungan kaemferol tersebut yaitu menghambat enzim siklooksigenase yang dapat menurunkan sintesis prostaglandin sehingga mengurangi terjadinya vasodilatasi pembuluh darah yang menyebabkan migrasi sel radang pada area radang akan menurun karena kandungan kaemferol pada bawang merah. Kompres bawang merah juga mengandung senyawa aktif yang berguna untuk mengurangi nyeri haid dengan menurunkan tekanan intra uteri. Kompres bawang merah memiliki pengaruh yang signifikan terhadap tingkat nyeri (Nurjanah, 2021). Kandungan bawang merah terdapat senyawa turunan seperti senyawa alin yang berubah menjadi allisin, asam piruvat, dan ammonia karena adanya enzim allinase selain itu juga pada bawang merah terdapat kandungan flavonoid dan senyawa aktif berupa kaemferol yang mempunyai efek farmakologi sebagai antiinflamasi dan analgesik (Fadlillah & Widayati, 2018).

Peneliti berasumsi bahwa kompres esensial bawang merah memberikan efek yang lebih signifikan dibandingkan kompres air hangat dalam mengurangi nyeri dismenore. Hal ini mungkin disebabkan oleh kombinasi senyawa aktif dalam bawang merah yang memberikan efek analgesik dan antiinflamasi yang kuat. Dengan demikian, peneliti menyarankan penggunaan kompres esensial bawang merah sebagai alternatif yang lebih efektif untuk mengatasi nyeri dismenore, terutama bagi mereka yang mencari solusi alami dan aman. Lebih lanjut, penelitian lebih mendalam mengenai mekanisme kerja dan optimalisasi penggunaan kompres bawang merah

diperlukan untuk memastikan manfaat maksimalnya dalam pengelolaan nyeri dismenore.

KESIMPULAN

Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat perbedaan pengaruh kompres esensial bawang merah dan kompres air hangat terhadap dismenore pada siswi di SMP Negeri 8 Denpasar (p -value = 0,001). Pemberian kompres bawang merah dapat menurunkan nyeri karena terdapat kandungan senyawa aktif seperti kaemferol sebagai antiinflamasi dan analgesik. Senyawa aktif lain yang ada pada bawang merah yaitu flavonoid yang bersifat anti inflamasi atau anti radang.

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, beberapa saran yang dapat diberikan adalah: Disarankan untuk memberikan edukasi kepada remaja putri mengenai manfaat dan cara penggunaan kompres esensial bawang merah dan kompres air hangat sebagai alternatif pengelolaan nyeri menstruasi. Edukasi ini dapat dilakukan melalui program kesehatan sekolah atau seminar kesehatan yang ditujukan khusus untuk remaja putri, perlu dilakukan penelitian lebih lanjut dengan sampel yang lebih besar dan kelompok kontrol yang lebih baik untuk memvalidasi hasil penelitian ini., sebaiknya dilakukan pemantauan secara berkala terhadap perkembangan kondisi remaja putri yang mengalami dismenore untuk mengetahui efektivitas jangka panjang dari penggunaan kompres esensial bawang merah dan kompres air hangat, dan perlu juga untuk mempertimbangkan faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi tingkat nyeri menstruasi, seperti pola makan, aktivitas fisik, dan tingkat stres

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah mendukung dan terlibat dalam penelitian ini. Terima kasih kepada pihak STIKES Bina USada Bali, siswa, guru, serta staf SMP Negeri 8 Denpasar yang telah memberikan izin dan dukungan dalam proses pengumpulan data. Terima kasih juga kepada semua responden yang telah bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini. Semoga hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi pengembangan pengetahuan dan pengelolaan dismenore di masa yang akan datang.

DAFTAR PUSTAKA

- Arlym, L. T., Warastuti, D., & Mutiah, S. (2023). Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi pada Remaja Putri di RW 005 Mekarsari Cimanggung Kota Depok. *Malahayati Nursing Journal*, 5(6), 1–23. <https://doi.org/10.33024/mnj.v5i6.8873>
- Endayani, T., Rina, C., & Agustina, M. (2020). Metode Demonstrasi Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa. *Al - Azkiya : Jurnal Ilmiah Pendidikan MI/SD*, 5(2), 150–158. <https://doi.org/10.32505/al-azkiya.v5i2.2155>

- Fadlilah, S., & Widayati, R. W. (2018). Efektivitas Kompres Bawang Merah terhadap Nyeri Sendi pada Lansia. *Jurnal Kesehatan*, 9(2), 177. <https://doi.org/10.26630/jk.v9i2.867>
- Febrina, R. (2021). Gambaran Derajat Dismenore dan Upaya Mengatasinya di Pondok Pesantren Darussalam Al-Hafidz Kota Jambi. *Jurnal Akadematika Baiturrahim Jambi (JABJ)*, 10(1), 187–195. <https://doi.org/10.36565/jab.v10i1.316>
- Hormana, N., Manoppob, J., & Meoc, L. (2021). Faktor-Faktor yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenore Primer pada Remaja Puteri di Kabupaten Kepulauan Sangihe. *Jurnal Keperawatan*, 9(1), 38–47.
- Juanamasta, I. G., & Priastana, I. K. A. (2017). Yoga affect to system immune: A systematic review. *Proceeding ICON 3, International Conference on Nursing*, 206–217.
- Larasati, A. (2016). *Dismenore Primer dan Faktor Risiko Dismenore Primer pada Remaja Primary Dysmenorrhea and Risk Factor of Primary Dysmenorrhea in Adolescent*. 5(September), 79–84.
- Lestari, T. R., Wati, N. M. N., Juanamasta, I. G., Thrisnadewi, N. L. P., & Sintya, N. K. A. (2019). Pengaruh Terapi Yoga (Paschimottanasana dan Adho Mukha Padmasana) terhadap Intensitas Nyeri pada Remaja Putri yang Mengalami Dismenore Primer. *Journal of Health Science and Prevention*, 3(2), 94–100. <https://doi.org/10.29080/jhsp.v3i2.221>
- Mahua, H., Mudayatiningsih, S., & Perwiraningtyas, P. (2018). Pengaruh Pemberian Kompres Air Hangat Terhadap Dismenore Pada Remaja Putri Di SMK Penerbangan Angkasa Singosari Malang. *Nursing News*, 3(1), 259–268. <https://doi.org/10.33366/nn.v3i1.787>
- Maidartati, Hayati, S., & Hasanah, A. P. (2018). Efektivitas Terapi Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Remaja di Bandung. *Jurnal Keperawatan BSI*, VI(2), 156–165.
- Maimunah, S., Sari, R. D. P., & Prabowo, A. Y. (2017). Perbandingan Efektivitas Kompres Hangat dan Kompres Dingin sebagai Terapi Non-Farmakologis Dismenore pada Remaja Effectiveness Comparison Between Warm And Cold Compress As Non- Pharmacologic Therapy for Dysmenorrhea in Adolescents. *Medula*, 7(5), 79–83.
- Meikawati, P. R., & Prajayanti, H. (2020). *Pendidikan Kesehatan tentang Tumbuh Kembang Remaja dan Bahaya Rokok bagi Kesehatan Remaja di SMK Baitussalam Kota Pekalongan*. 1(1), 6–9.
- Nurjanah, L. (2021). *Pengaruh Kompres Bawang Merah (Allium Ascalonicum L.) terhadap Tingkar Nyeri Saat Menstruasi pada Remaja*. Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kusuma Husada Surakarta.
- Rahmadhayanti, E., Afriyani, R., & Wulandari, A. (2017). Pengaruh Kompres Hangat terhadap Penurunan Derajat Nyeri Haid pada Remaja Putri di SMA Karya Ibu Palembang. *Jurnal Kesehatan*, 8(3), 369. <https://doi.org/10.26630/jk.v8i3.621>
- Revianti, I. D., & Yanto, A. (2021). Teknik Akupresur Titik Hegu (LI4) Menurunkan Intensitas Nyeri Dismenore Pada Remaja. *Holistic Nursing Care Approach*, 1(1), 39. <https://doi.org/10.26714/hnca.v1i1.8265>
- Safitri, Nurmalasari, D., Novita, I., & Miatius, F. (2019). Kompres Esensial Bawang Merah Pada Mahasiswa Poltekkes Surabaya Prodi D3 Kebidanan Bangkalan. *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan*, 246–250.
- Trisnawati, Y., & Ambriana, D. (2021). *Upaya menurunkan dismenore pada mahasiswa dengan pemberian rebusan kunyit asam dan air jahe*. XII(02).
- Wulandari, P., Retnaningsih, D., & Winarti, R. (2016). Faktor - Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenorea Pada Remaja Putri Di Prodi Ners Stikes Widya Husada Semarang. "Strategi Dan Peran SDM Kesehatan Dalam Meningkatkan Derajat Kesehatan Di Era Revolusi Industri 4.0," 114–122.
- Zurayahya, I. V., Harmayetty, H., & Nimah, L. (2020). Pengaruh Intervensi Alevum Plaster (Zibinger Officinale dan Allium Sativum) terhadap Nyeri Sendi pada Lansia dengan Osteoarthritis. *Indonesian Journal of Community Health Nursing*, 5(2), 55. <https://doi.org/10.20473/ijchn.v5i2.19059>