

ABSTRAK

Dismenore pada umumnya tidak berbahaya, namun akan sering kali dirasa mengganggu bagi wanita yang mengalaminya. Diantaranya angka kejadian *dismenore* primer di Indonesia mencapai 54,89%. Salah satu terapi non farmakologi diantaranya pemberian kompres hangat dan akupresure Sp 6. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perbandingan dari kompres hangat dan akupresure Sp 6 dalam mengurangi *dismenore* pada mahasiswa kebidanan Bhakti Kencana Bandung. Jenis penelitian yang digunakan adalah *quasy eksperimen* dengan rancangan *Two Group Pretest-Posttest*. Populasi penelitian yaitu remaja putri yang mengalami *dismenore* primer sebanyak 30 orang terbagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok kompres hangat dan akupresure Sp 6. Pengambilan sampel berdasarkan teknik *purposive sampling* dengan jenis non probability. Metode analisis menggunakan Uji *Mann Whitney*. Hasil penelitian yang diperoleh bahwa terdapat penurunan tingkat nyeri *dismenore* pemberian kompres hangat dan akupresure Sp 6 dalam mengurangi *dismenore* dengan hasil ($p\text{-value} = 0,000 < 0,05$). Hasil penelitian ini terdapat pengaruh kompres hangat dan akupresure Sp 6 terhadap penurunan nyeri *dismenore*. Kompres hangat lebih efektif menurunkan nyeri dibandingkan dengan akupresure Sp 6 dalam mengurangi *dismenore* pada mahasiswa kebidanan Bhakti Kencana Bandung. Sehingga diharapkan pada penelitian ini mahasiswa yang mengalami *dismenore* bisa menggunakan kompres hangat untuk mengurangi nyeri haid (*dismenore*).

Kata Kunci : *Dismenore*, Kompres hangat, Akupresure Sp 6

ABSTRACT

Dysmenorrhea is generally harmless, but will often be of disturbing duration for women who experience it. Among the incidence of primary dysmenorrhea in Indonesia reached 54.89%. One of the non-pharmacological therapies include the provision of warm compresses and acupressure Sp 6. The purpose of this study was to determine the comparison of warm compresses and acupressure Sp 6 in reducing dysmenorrhea in midwifery students Bhakti Kencana Bandung. The type of research used is quasi experiment with two Group Pretest-Posttest design. The study population of adolescent girls who experienced primary dysmenorrhea as many as 30 people were divided into 2 groups, namely the warm compress group and acupressure Sp 6. Sampling based on purposive sampling technique with non probability type. Method of analysis using Mann Whitney Test. The results obtained that there is a decrease in the level of dysmenorrhea pain administration of warm compresses and acupressure Sp 6 in reducing dysmenorrhea with results ($p\text{-value} = 0.000 < 0.05$). The results of this study there is the effect of warm compresses and acupressure Sp 6 to decrease the pain of dysmenorrhea. Warm compresses are more effective in reducing pain compared to acupressure Sp 6 in reducing dysmenorrhea in Bhakti Kencana Bandung midwifery students. So it is expected that in this study students who experience dysmenorrhea can use warm compresses to reduce menstrual pain (dysmenorrhea).

Keywords: *Dysmenorrhea, warm compress, Acupressure Sp 6*