

**PENGARUH KOMBINASI KOMPRES BAWANG MERAH DAN
RELAKSASI NAFAS DALAM TERHADAP PERUBAHAN NYERI PADA
REMAJA DISMENOREA DI SMP MUHAMMADIYAH 7 SURAKARTA**

Fadila Novi Ardana¹⁾ Innez Karunia Mustikarani²⁾ Nur Rahmawati³⁾

¹⁾ Mahasiswa Program Studi Keperawatan Program Sarjana Universitas Kusuma Husada Surakarta²⁾

³⁾ Dosen Program Studi Keperawatan Program Sarjana Universitas Kusuma Husada Surakarta

ardanafadila643@gmail.com

ABSTRAK

Masa Remaja adalah fase individu yang berkembang dari pertama kali terlihat tanda-tanda seksual sekondernya hingga saat mengalami kematangan seksual, kondisi seperti ini juga disebut masa pubertas. Salah satu ciri-ciri pubertas pada remaja putri yaitu payudara membesar, suara melengking, tumbuhnya bulu halus didaerah pubis, pinggul melebar dan kemampuan memproduksi sel telur (ovum) ditandai dengan terjadinya menstruasi, siklus menstruasi pada wanita rata-rata terjadi sekitar 28 hari, Ideal siklus menstruasi antara 24-35 hari setiap kali periode menstruasi (Haryono, 2016). Pada saat menstruasi mengalami banyak masalah seperti *menorrhagia*, *premenstrual dysphoric disorder*, *Amenorea* (tidak mengalami haid), adanya rasa tidak nyaman atau bahkan nyeri yang sangat hebat disebut juga dengan nyeri menstruasi atau *dismenorea* (Rahayu, 2020). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kombinasi kompres bawang merah dan relaksasi nafas dalam terhadap perubahan nyeri pada remaja dismenorea di SMP Muhammadiyah 7 Surakarta.

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain *Quasi Experiment* dengan rancangan *pretest and posttest without control* dengan jumlah 32 sampel. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner NRS (*Numerical Rating Scales*). Pengolahan data menggunakan program SPSS dengan uji *Wilcoxon*.

Hasil uji menunjukkan bahwa terdapat perbedaan sebelum dan sesudah pemberian kombinasi kompres bawang merah dan relaksasi nafas dalam terhadap perubahan nyeri pada remaja dismenorea dengan nilai (*p-value*) 0,000 yang lebih kecil dari alpa (0,005) artinya terdapat pengaruh kombinasi kompres bawang merah dan relaksasi nafas dalam terhadap perubahan nyeri pada remaja dismenorea di SMP Muhammadiyah 7 Surakarta.

Kata kunci : Remaja, Dismenorea, Kompres Bawang Merah

Daftar Pustaka : 42 (2016-2023)

**THE EFFECT OF THE COMBINATION OF RED ONION COMPRESS AND DEEP
BREATHING RELAXATION ON PAIN CHANGES IN ADOLESCENT
DYSMENORRHEA AT SMP MUHAMMADIYAH 7 SURAKARTA**

Fadila Novi Ardana¹⁾ Innez Karunia Mustikarani²⁾ Nur Rahmawati³⁾

*¹⁾ Student of Nursing Study Program of Undergraduate Programs, University of Kusuma Husada
Surakarta*

*^{2) 3)} Lecturer of Nursing Study Program of Undergraduate Programs, University of Kusuma Husada
Surakarta*

ardanafadila643@gmail.com

ABSTRACT

Adolescence is an individual developmental phase that begins with the appearance of secondary sexual characteristics and continues until sexual maturity or puberty. One of the characteristics of puberty in adolescent girls is breast development, voice changes, the growth of fine pubic hair, widening of the hips, and the ability to produce eggs (ovum), marked by the onset of menstruation. The menstrual cycle in women typically occurs around 28 days, with an ideal menstrual cycle ranging from 24 to 35 days for each menstrual period (Haryono, 2016). Menstruation conveys various issues such as menorrhagia, premenstrual dysphoric disorder, amenorrhea (absence of menstruation), discomfort, or even severe pain, referred to as menstrual pain or dysmenorrhea (Rahayu, 2020). The study aimed to examine the effect of red onion compress and deep-breathing relaxation combination on pain changes in adolescent dysmenorrhea at SMP Muhammadiyah 7 Surakarta.

This research employed a quantitative Quasi-Experimental design with a pretest and posttest without control with 32 participants. Data collection adopted the Numerical Rating Scale (NRS) questionnaire, and data analysis operated the SPSS software with the Wilcoxon test.

The study revealed a significant difference in pre- and post-administration of the combination of red onion compress and deep-breathing relaxation on pain changes in adolescent dysmenorrhea, with a p-value of $0.000 < 0.005$. It concluded that red onion compression and deep-breathing relaxation combination affected pain changes in adolescent dysmenorrhea at SMP Muhammadiyah 7 Surakarta.

Keywords: Adolescence, Dysmenorrhea, Red Onion Compress

References: 42 (2016-2023)

*Translated by Unit Pusat Bahasa UKH
Bambang A Syukur, M.Pd.
HPI-01-20-3697*

PENDAHULUAN

Masa Remaja adalah fase individu yang berkembang dari pertama kali terlihat tanda-tanda seksual sekundernya hingga saat mengalami kematangan seksual, kondisi seperti ini juga disebut masa pubertas. Pada saat remaja kondisi fisik mengalami perubahan secara optimal termasuk juga hormon di dalamnya (Diananda, 2019). Salah satu ciri-ciri pubertas pada remaja putri yaitu payudara membesar, suara melengking, tumbuhnya bulu halus didaerah pubis, pinggul melebar dan kemampuan memproduksi sel telur (ovum) ditandai dengan terjadinya menstruasi, siklus menstruasi pada wanita rata-rata terjadi sekitar 28 hari, Ideal siklus menstruasi antara 24-35 hari setiap kali periode menstruasi (Haryono, 2016).

Pada saat menstruasi mengalami banyak masalah seperti *menorrhagia*, *premenstrual dysphoric disorder*, *Amenorea* (tidak mengalami haid), adanya rasa tidak nyaman atau bahkan nyeri yang sangat hebat disebut juga dengan nyeri menstruasi atau *dismenorea* (Rahayu, 2020). Dismenorea primer dapat menimbulkan rasa tidak nyaman dan terjadinya nyeri karena adanya hormon prostaglandin yang mengakibatkan otot pada rahim mengalami kontraksi Nurjanah (2021) Dismenorea primer biasanya terjadi pada saat pertama haid atau *menarche*. Haid pertama pada remaja putri terjadi saat umur 10-16 tahun, adapun gejala dismenorea ditandai dengan adanya nyeri menjelang atau saat haid bersamaan dengan rasa pusing, sakit pinggang parah dan mual Pangastuti & Mukhoirotin, (2018). Dismenorea sekunder adanya kelainan *pelvis* yang mengakibatkan rasa nyeri saat melakukan aktivitas, dampak nyeri dismenorea pada remaja putri yaitu tidak nyaman melakukan aktivitas, nyeri, terganggunya pola tidur, kesulitan dalam berkonsentrasi, nafsu makan terganggu, sulit berkonsentrasi saat jam pelajaran dan mempengaruhi kondisi emosional pada alam perasaan (Puspita, 2019).

World Health Organization (WHO) pada tahun 2019 angka kejadian dismenorea cukup tinggi di seluruh dunia. Rata-rata terjadinya dismenorea pada wanita muda antara 16,8-81%, di negara eropa dismenorea terjadi pada 45-97% wanita (Elsera, 2022). Dengan prevelensi terendah di Bulgaria (8,8%) dan tertinggi mencapai 94% di negara Finlandia (Silviani, 2019). Di Indonesia angka kejadian dismenorea sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% dismenorea primer dan 99,36% dismenorea sekunder (Widyanthi, 2021). Data dari kementrian kesehatan Republik Indonesia pada tahun 2021 menunjukkan jumlah remaja putri usia 10-19 tahun sebanyak 21.920.556 jiwa, sedangkan yang mengalami dismenorea di Provinsi Jawa Tengah mencapai 51,27% (Nurjanah, 2021). Prevelensi dismenorea pada remaja di kota Surakarta sebanyak 53% (Cahyani, 2022)

Dampak dismenorea bagi remaja putri dapat mengganggu aktivitas sekolah, mobilitas berkurang, penurunan konsentrasi saat jam pelajaran, lemas, berkurangnya sosialisasi di luar rumah hanya dapat berbaring di tempat tidur atau bahkan menahan rasa nyeri dengan meringkuk (Fahmia, 2022)

Penanganan dismenorea terbagi menjadi 2 yaitu farmakologi dan non farmakologi. Penanganan secara non farmakologi dapat dilakukan dengan kompres hangat, terapi mozart, minuman herbal seperti kunyit asam dan kompres bawang merah (Huzaimah, 2022)

Kompres bawang merah dapat memberikan rasa nyaman sekaligus meredakan ketegangan (Krisdiana, 2018). Fadlilah (2018) menyatakan dalam penelitiannya bahwa kompres bawang merah efektif untuk penurunan rasa nyeri sendi pada lansia. Menurut penelitian Aryanta (2019) menyatakan penggunaan bawang merah (*Allium ascalonicu L.*) juga dapat digunakan untuk kompres karena mengandung minyak atsiri, senyawa bioaktif dan sulfur seperti *Allylcysteinen*

sulfoxside (alliin) yang berfungsi menghancurkan pembentukan pembukuan darah, antiinflamasi, antianalgesik (rasa hangat dari bawang merah di respon dari ujung syaraf yang berada di bagian dalam kulit dan sensitif terhadap suhu. Bawang merah juga dapat mehangatkan tubuh dan mengeluarkan keringat).

Pemberian tindakan kompres bawang merah (*Allium ascalonicu L*) saat nyeri dismenore karena adanya rasa hangat yang merupakan efek dari ekstrak bawang merah yang mengenai bagian yang terasa nyeri yaitu pada bagian perut bagian bawah. Nurjanah et al., (2021) didapatkan pemberian kompres bawang merah menunjukkan bahwa kandungan yang terdapat dalam bawang merah memberikan stimulus yang menurunkan nyeri dismenore. Safitri et al., (2019) didapatkan hasil kompres essensial bawang merah dapat digunakan untuk mengatasi dismenorea yaitu dengan meredakan iskemia, menurunkan kontraksi uterus dan melancarkan pembuluh darah sehingga dapat meredakan nyeri.

Teknik Relaksasi Nafas Dalam merupakan cara bernafas secara ritmik, kondisi badan relaks serta memejamkan mata dan melakukan inhalasi (meghirup O₂) secara perlahan melalui hidung dengan hitungan satu sampai tiga kemudian di tahan sebentar lalu nafas di hembuskan melalui mulut secara perlahan dengan menghitung satu sampai tujuh serta berkonsentrasi pada sensasi pernapasan sehingga memberikan ketenangan, lanjutkan relaksasi ini sehingga terbentuk pola pernafasan ritmik (Kotta, 2022). Saat melakukan relaksasi nafas dalam maka tubuh akan merasakan relaks, keadaan ini merangsang hipotalamus (kelenjar otak yang mengontrol sistem hormon) untuk mengeluarkan hormon endorphine (peredar rasa nyeri alami) sebagai respons terhadap stres atau rasa sakit, dan kemudian meningkat reseptor opioid pada neuro dan menghambat pelepasan neurotransmitter lalu mempengaruhi implus ke otak sehingga menghambat terjadinya peningkatan nyeri

Riyadi (2022). Indasari et al., (2020) didapatkan hasil pemberian teknik relaksasi nafas dalam yang diaplikasikan selama 15 menit dapat memberikan efek berupa rasa nyaman, menurunkan ketegangan uterus dan melancarkan peredaran darah, nyeri yang dirasakan berkurang dan berangsur menghilang. Aningsih et al.,(2018) didapatkan hasil pemberian teknik relaksasi nafas dalam berpengaruh dalam mengatasi penurunan nyeri dismenore.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilaksanakan di SMP Muhammadiyah 7 Surakarta pada tanggal 01 Desember 2022 dengan metode wawancara dengan 10 siswi kelas 7 yang mengalami menstruasi. Didapatkan 4 diantaranya mengalami dismenorea sedangkan 6 siswi tidak mengalami nyeri dismenorea saat menstruasi, 4 siswi yang mengalami nyeri dismenorea tidak minum obat dan tidak memeriksakan ke klinik terkait nyeri dismenorea yang dialami. 3 siswi yang mengalami dismenorea tidak melakukan upaya penanganan apapun untuk mengatasi nyeri dismenore hanya ditahan dan dibiarkan saja, 1 siswi diantaranya saat nyeri dismenorea cara untuk mengatasinya dengan mengurangi aktivitas dan istirahat, Akibat yang ditimbulkan karena adanya nyeri dismenorea yaitu siswi menjadi kurang berkonsentrasi saat jam pelajaran dan mengganggu aktivitas saat sekolah. Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka peneliti tertarik mengambil judul “Pengaruh Kompres Bawang Merah dan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Perubahan Nyeri Pada Remaja Dismenorea di SMP Muhammadiyah 7 Surakarta ” yang belum pernah dilakukan penelitian sebelumnya.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain *Quasi Experiment* dengan rancangan *pretest and posttest without control*. Dalam penelitian ini menggunakan teknik *non-probability sampling* dengan *purposive sampling*. Populasi penelitian ini adalah

siswi kelas VII di SMP Muhammadiyah 7 Surakarta. Salah satu cara yang digunakan untuk menentukan sampel dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan rumus slovin yang diperoleh dari 32 responden. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuisioner nyeri NRS (Numerical rating Scales) program SPSS dengan uji *Wilcoxon*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Analisis univariat

1. Karakteristik responden berdasarkan usia

Tabel 1 karakteristik responden berdasarkan usi (n=32)

Usia Responden	Mean	Nilai		Sd
		max	min	
Jumlah	13.03	14	13	177

Berdasarkan tabel hasil penelitian 1. menunjukkan bahwa diketahui mean 13,03 median 13.00. Dari 32 responden yang diteliti rata-rata usia responden 13,03 tahun dengan usia terendah 13 tahun dan usia tertinggi 14 tahun dengan standar deviasi 177. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Aridha (2022) bahwa *dismenorea* mayoritas dialami siswi umur 13-14 tahun. Hasil penelitian yang telah dilakukan Winarni (2023) didapatkan responden yang mengalami nyeri *dismenorea* berjumlah 12 siswi dengan presentase (60%). Ada pula teori yang mengatakan bahwa *dismenorea* terjadi pada usia remaja umur 13-17 tahun (Khayati, 2019)

Nurjanah (2021) mengatakan bahwa faktor yang dapat mempengaruhi angka kejadian *dismenorea* pada remaja diantaranya usia, kebiasaan mengkonsumsi alkohol, makanan junk food, dan interval siklus menstruasi, usia menarce dini juga dapat menyebabkan *dismenorea* karena belum maksimalnya fungsi organ reproduksi dan ketidaksiapan sistem reproduksi dengan hormone prostagladin.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan peneliti, peneliti bersumsi usia termasuk faktor yang dapat menyebabkan *dismenorea* pada remaja, pada usia 13-14 tahun merupakan fase menarce awal menyebabkan alat-alat reproduksi pada remaja putri belum bekerja secara maksimal dan terjadi penyempitan pada dinding rahim yang dapat mengakibatkan nyeri saat menstruasi.

2. Karakteristik responden Berdasarkan Riwayat Dismenorea

Tabel 2

Karakteristik Responden Berdasarkan Riwayat Dismenorea

Riwayat Dismenorea	Frekuensi	%
Hari ke 1	23	71,9%
Hari ke 2	9	28,1%
Total	32	100,0%

Berdasarkan tabel 2. menunjukkan bahwa nyeri *dismenorea* mayoritas dialami responden pada hari ke 1 sebanyak 23 siswi (71,9%) dan nyeri *dismenorea* yang dialami responden pada hari ke 2 sebanyak 9 siswi (28,1%). Hal ini sejalan dengan penelitian Paramitha (2023) diperoleh hasil sebanyak 86 (54,3%) responden yang mengalami nyeri *dismenorea* pada hari ke 1.

Nyeri *dismenorea* sering terjadi saat haid hari pertama, pada kondisi ini terjadi mentmasi yaitu keluarnya darah dari dalam uterus yang diakibatkan oleh peluruhan atau terlepasnya dinding-dinding rahim disertai pelepasan endometrium yang mengakibatkan nyeri perut atau *dismenorea*, saat nyeri *dismenorea* abdomen bagian bawah mengalami kram yang meluas sampai punggung, mual mutah dan pusing Azrah (2022). Hasil penelitian yang dilakukan Ilham (2022) bahwa pada hari ke-1 sebanyak 20 siswi mengalami *dismenorea* dengan presentase 80%.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan peneliti, peneliti berasumsi bahwa mayoritas remaja mengalami dismenorea pada hari pertama haid karena peningkatan prostaglandin yang diproduksi pada lapisan dari rahim. Peningkatan prostaglandin memicu uterus mengalami kontraksi sehingga dapat menimbulkan kram hingga rasa nyeri saat haid.

3. Skala Nyeri Sebelum diberikan kombinasi kompres bawang merah dan relaksasi nafas dalam.

Tabel 3

Skala nyeri sebelum diberikan kombinasi kompres bawang merah dan relaksasi nafas dalam (n=32)

Pre	<u>N</u>	<u>min</u>	<u>max</u>	<u>mean</u>	<u>SD</u>
Skala	32	2	6	4,56	1.43
Disme norea				5	

Berdasarkan tabel 3. menunjukkan bahwa sebelum diberikan intervensi kombinasi kompres bawang merah dan relaksasi nafas dalam menunjukkan skala nyeri rata-rata 4,56 dengan standar deviasi 1,435

Menurut Santi (2021) sebelum diberikan intervensi relaksasi nafas dalam hasil *pre-test* diketahui skala nyeri rentang (4-6), faktor psikologis seperti stress, ansietas dan depresi dapat menimbulkan rasa nyeri, Teknik relaksasi nafas dalam dapat menurunkan intensitas nyeri serta meningkatkan ventilasi paru dan meningkatkan oksigenasi darah sehingga menjadikan tubuh menjadi rileks.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan peneliti, peneliti berasumsi bahwa terjadinya dismenorea pada

remaja dapat dipicu dari faktor stress yang diakibatkan dari kondisi peskis serta beban sekolah. Stress pada remaja dapat mengakibatkan produksi *foicle stimulating* (FSH) meningkat memicu gangguan perkembangan folikel. Gangguan pada folikel dapat terjadi sintesis dan pelepasan hormon progesteron sehingga mempengaruhi

hormon prostaglandin hingga terjadi dismenorea (Nurjanah,2021)

4. Skala Nyeri Sesudah diberikan kombinasi kompres bawang merah dan relaksasi nafas dalam.

Tabel 4

Skala nyeri sesudah diberikan kombinasi kompres bawang merah dan relaksasi nafas dalam (n=32)

Pre	<u>N</u>	<u>min</u>	<u>max</u>	<u>mean</u>	<u>SD</u>
Skala	32	1	3	2,19	644
Disme norea					

Berdasarkan tabel 4. menunjukkan bahwa setelah diberikan intervensi kombinasi kompres bawang merah dan relaksasi nafas dalam menunjukkan skala nyeri rata-rata 2,19 dengan standar deviasi 644. Hal ini sejalan dengan penelitian Safitri (2019) bahwa ada perubahan nyeri dismenorea sebelum diberikan kompres esensial bawang merah yaitu nyeri sedang dan setelah diberikan intervensi kompres esensial bawang merah didapatkan hasil nyeri ringan dengan efek menetralkan nyeri selama 10 menit.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan peneliti, peneliti berasumsi bahwa terdapat penurunan nyeri setelah diberikan intervensi kombinasi kompres bawang merah dan relaksasi nafas dalam dengan adanya efek menurunkan rasa nyeri. Di dalam bawang merah mengandung senyawa kimia aktif seperti aliin yang bisa menjadi antibiotic alami serta antiinflamasi yang bisa menurunkan rasa nyeri (Aryanta, 2019)

B. Analisis bivariat

1. Uji Normalitas

Karakteristik	Uji Normalitas <i>Shapiro Wilk</i>	
	<i>P value</i>	Keterangan
<i>Pre test</i>	0.000	Tidak Berdistribusi Normal
<i>Post Test</i>	0.000	Tidak Berdistribusi Normal

Berdasarkan tabel 5. hasil dari uji normalitas menggunakan *Shapiro Wilk* didapatkan hasil *P value* Kelompok intervensi < 0,05 maka penelitian ini data tidak berdistribusi normal sehingga menggunakan uji *Wilcoxon* untuk mengetahui *pre* dan *post* pada kelompok intervensi.

2. Pengaruh Kombinasi Kompres bawang Merah Dan Relaksasi Nafas Dalam

Variabel	Koefisien	<i>p-value</i> ket
	Pretest and	Posttest Uji
	Wilcoxon	

Kombinasi Kompres Bawang Merah dan Relaksasi Nafas Dalam	-4.867	.000
--	--------	------

sign
ifika
n

Berdasarkan tabel 6. diketahui bahwa uji *Wilcoxon* didapatkan nilai (*p-value*) 0.000 yang lebih kecil dari α (0,005), maka H_0 di terima, Artinya ada pengaruh kombinasi kompres bawang merah dan relaksasi nafas dalam terhadap perubahan nyeri pada remaja *dismenorea* di SMP Muhammadiyah 7 Surakarta.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Aryanta, (2019) bahwa penggunaan bawang merah (*Allium ascalonicum L.*) dapat digunakan untuk kompres karena mengandung minyak atsiri, vitamin A,B,C dan senyawa bioaktif, senyawa yang mengandung selenium dan sulfur seperti *Allylcysteine sulfoxside* (Aliin) yang berfungsi menghancurkan pembentukan pembekuan darah, anti inflamasi dan anti analgetik (rasa hangat dari bawang merah direspon oleh ujung syaraf yang berada dalam kulit dan sensitive terhadap suhu). Pemberian kompres bawang merah (*Allium ascalonicum L.*)

terhadap tingkat nyeri pada remaja *dismenorea* karena adanya efek rasa hangat dari ekstrak bawang merah yang mengenai bagaian yang terasa nyeri yaitu pada perut.

Penelitian ini didukung dengan penelitian Handayani (2022) bahwa teknik relaksasi nafas dalam dapat menurunkan intensitas nyeri, menurunkan stress, menghilangkan ansietas dan dapat menaikkan ventilasi dari oksigenasi dalam darah karena teknik ini dapat menghasilkan hormon endorphin dalam tubuh pada saat kondisi tenang dan relaks. Teknik relaksasi nafas dalam dapat meningkatkan ukuran serta jumlah pembuluh darah, meningkatkan volume pada darah yang mengalir ke seluruh tubuh sehingga dapat memperlancar pasokan oksigen menuju pembuluh darah vasokonstriksi dimana ini dapat menjadikan berkurangnya nyeri haid.

Berdasarkan uraian diatas, maka terapi non farmokologi kompres bawang merah dan relaksasi nafas dalam dapat mengurangi nyeri *dismenorea* pada remaja, kompres bawang merah yang mengandung minyak atsiri dapat menimbulkan rasa hangat dapat memberikan stimulus yang bisa menurunkan rasa nyeri *dismenorea* dan relaksasi nafas dalam dapat menimbulkan rasa ketentraman hati, rileks, mengurangi gelisah, detak jantung lebih rendah sehingga memberikan efek tenang serta mengurangi rasa nyeri.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan peneliti, bahwa rentang nyeri pada responden mengalami penurunan dengan hasil yang berbeda-beda ada yang mengalami penurunan dari rentang skala nyeri awal 2 menjadi skala 0 (tidak nyeri) dan ada yang rentang nyeri awal 6 menjadi skala nyeri 3 itu disebabkan karena faktor penyerapan kompres bawang merah pada abdomen setiap responden berbeda tergantung tebal tipis nya bagian

abdomen dan kondisi ketenangan saat dilakukan intervensi.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan peneliti, peneliti berasumsi bahwa sebelum dan sesudah diberikan kombinasi kompres bawang merah sebanyak 10 gram yang dibubuhkan pada abdomen bawah selama 20 menit secara bersamaan dilakukan relaksasi nafas dalam yang diinstruksikan kepada responden terhadap skala nyeri pada remaja yang mengalami *dismenorea* disimpulkan bahwa ada pengaruh kombinasi kompres bawang merah dan relaksasi nafas dalam terhadap perubahan nyeri pada remaja *dismenorea* di SMP Muhammadiyah 7 Surakarta dengan perbedaan *mean pretest* dan *posttest* dari responden.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dari analisis dan pembahasan, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Karakteristik responden menurut usia menunjukkan bahwa usia minimal 13 tahun dan usia maksimum 14 tahun
2. Karakteristik responden berdasarkan riwayat *dismenorea* menunjukkan mayoritas mengalami *dismenorea* pada hari ke 1 sebanyak 23 responden (71,9%) dan nyeri *dismenorea* yang dialami siswi pada hari ke 2 sebanyak 9 orang (28,1%)
3. Skala nyeri *dismenorea* sebelum diberikan intervensi kombinasi kompres bawang merah dan relaksasi nafas dalam menunjukkan hasil skala nyeri rentang (2-6) dengan nilai rata-rata (mean) 4.56
4. Skala nyeri *dismenorea* setelah diberikan intervensi kombinasi kompres bawang merah dan relaksasi nafas dalam menunjukkan hasil skala nyeri rentang (1-3) dengan nilai rata-rata (mean) 2.19
5. Terdapat pengaruh kombinasi kompres bawang merah dan relaksasi nafas dalam. Hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan nilai $P=0,000$ ($p<0,05$)

SARAN

1. Bagi Remaja
Penelitian ini dapat menjadi pedoman serta saran tentang penanganan nyeri *dismenorea* pada remaja dan dapat mengaplikasikannya secara mandiri, karena intervensi kombinasi kompres bawang merah dan relaksasi nafas dalam sangat mudah diterapkan.
2. Bagi Institusi Pendidikan
Hasil penelitian ini dapat menjadi referensi serta informasi tambahan pada siswi tentang penanganan saat nyeri *dismenorea* dengan kombinasi kompres bawang merah dan relaksasi nafas dalam.
3. Bagi Peneliti Lain
Hasil penelitian ini dapat menjadikan informasi dasar atau tambahan bagi peneliti yang akan meneliti hal serupa serta sebagai bahan perbandingan peneliti selanjutnya.
4. Bagi Perawat
Hasil Penelitian ini dapat menjadi saran bagi tenaga kesehatan untuk menjadikan kombinasi kompres bawang merah dan relaksasi nafas dalam sebagai alternative penanganan pada remaja secara non farmakologi.

DAFTAR PUSTAKA

- Aningsih, F., Sudiwati, N. L. P. E., & Dewi, N. (2018). Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid (*Dismenore*) Pada Mahasiswi Di Asrama Sanggau Landungsari Malang. *Nursing News*, 3(1), 95–107.
- Aryanta, I. W. R. (2019). Bawang Merah Dan Manfaatnya Bagi Kesehatan. *Widya Kesehatan*, 1(1), 29–35. <https://doi.org/10.32795/widyakesehatan.v1i1.280>
- Elsera, C., Agustina, N. W., H, S. S. T., & Aini, A. N. (2022). Pengetahuan Penatalaksanaan *Dismenore* Remaja Putri. *Jurnal Ilmu*

- Kebidanan*, 12(2), 48–54.
- Fadlilah, S., & Widayati, R. W. (2018). Efektivitas Kompres Bawang Merah Terhadap Nyeri Sendi Pada Lansia Di Dusun Sanggrahan Wedomartani Ngeplak Sleman Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan*, 9(2), 177–184.
- Fahmiah, N. A., Huzaimah, N., & Hannan, M. (2022). Dismenorea dan Dampaknya terhadap Aktivitas Sekolah pada Remaja. *Jurnal Keperawatan Profesional (KEPO)*, 3(1), 81–87. <https://doi.org/10.36590/kepo.v3i1.307>
- Haryono. (2016). *Siap Menghadapi Menstruasi & Menopause*.
- Indasari, N., Haniarti, & Hengky, H. K. (2020). Efektifitas Pemberian Teknik Relaksasi Nafas Terhadap Penurunan Nyeri Haid (Disminore) pada Remaja Putri Asrama Tahfizh Pondok Pesantren DDI AD Mangkoso. *Jurnal Ilmiah Manusia Dan Kesehatan*, 3(2), 199–205.
- Kotta, M. W., Sihotang, J., Lidia, K., & Sagita, S. (2022). Pengaruh Relaksasi Napas Dalam Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid (Dismenore) Pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana. *Cendana Medical Journal (CMJ)*, 10(1), 42–49..
- Lutfi Nurjanah, Martina, D. (2021). *PENGARUH KOMPRES BAWANG MERAH (ALLIUM ASCALONICUM L.) TERHADAP TINGKAT NYERI SAAT MENSTRUASI PADA REMAJA* Lutfi. 000, 1–11.
- Riyadi, A., & Rs, S. (2022). *Relaksasi dengan Berzikir Menurunkan Tekanan Darah Lansia Hipertensi yang Mengikuti Senam Lansia* *Relaxation with Zikir Reduce Elderly Blood Pressure with Hypertension that Follows The Gymnastics of Elderly*. 13, 445–453.
- Safitri, Devi Nurmalasari, Intan Novita, F. M. (2019). Kompres Esensial Bawang Merah Pada Mahasiswa Poltekkes Surabaya Prodi D3 Kebidanan Bangkalan. *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan*, 246–250.
- Santi, S., Windiyani, W., Novayanti, N., & Imaniar, M. S. (2021). Efektifitas Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Intensitas Nyeri Dismenore Primer Pada Remaja Putri. *Jurnal BIMTAS: Jurnal Kebidanan Umtas*, 5(2), 56–61. <https://doi.org/10.35568/bimtas.v5i2.1855>
- Trivani. (2021). *Pengaruh Teknik Relaksasi Napas dalam Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Mahasiswa DIII Keperawatan Reni Trivia Akademi Keperawatan Bina Insani Sakti Sungai Penuh; Rikoakino8@gmail.com* *ABSTRACT*. 01(March), 1–19. [https://repository.unar.ac.id/jspui/handle/123456789/1272%0Ahttps://repository.unar.ac.id/jspui/bitstream/123456789/1272/1/YUSTIK A POHAN.pdf](https://repository.unar.ac.id/jspui/handle/123456789/1272%0Ahttps://repository.unar.ac.id/jspui/bitstream/123456789/1272/1/YUSTIK%20POHAN.pdf)
- Widyanthi, N. M., Resiyanthi, N. K. A., & Prihatiningsih, D. (2021). Gambaran Penanganan Dismenorea Secara Non Farmakologi Pada Remaja Kelas X Di Sma Dwijendra Denpasar. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 2(6), 1745–1756.