

P-ISSN: 2774-4574 ; E-ISSN: 2774-4582
TRILOGI, 5(1), Januari-Maret 2024 (20-28)
©2024 Lembaga Penerbitan, Penelitian,
dan Pengabdian kepada Masyarakat (LP3M)
Universitas Nurul Jadid Paiton Probolinggo
DOI: [10.33650/trilogi.v5i1.7300](https://doi.org/10.33650/trilogi.v5i1.7300)

JURNAL **TRILOGI**
Ilmu Teknologi, Kesehatan, dan Humaniora

Efektivitas *Tapid sponge* dan *Foot bath* terhadap Nyeri *Desminore a* pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Miftahul Ulum Wongsorejo Banyuwangi

Ayyul Fariqoini

Universitas Nurul Jadid, Indonesia
ayyulfariqoini9@gmail.com

Setiyo Adi Nugroho

Universitas Nurul Jadid, Indonesia
Setiyo666@gmail.com

Sri Astutik Andayani

Universitas Nurul Jadid, Indonesia
astutikandayani@unuja.ac.id

Abstract

Primary dysmenorrhea is mostly a problem attacks of young women. The impact of dysmenorrhea can interfere with adolescent activities and one of reason student absenteeism at school. Dysmenorrhea or menstrual pain is one of the complaints experienced by women during menstruation. Usually with cramping and centered in the lower abdomen that radiates down the back to the thighs. Primary dysmenorrhea is a problem that attacks many young women. The impact of dysmenorrhoea can disrupt adolescent activities and cause female students to be absent from school, Dysmenorrhea or menstrual pain is one of the complaints experienced by women during menstruation. usually with a cramping feeling and centered in the abdomen or lower stomach which spreads to the lower back to the thighs. This complaint can vary from mild to severe. Every woman during puberty will experience menstruation, during menstruation the majority of women will experience menstrual disorders including dysmenorrhea. The aim of carrying out this non-pharmacological therapy is to reduce dysmenorrhea by doing Tapid sponge and Foot bath therapy by analyzing which of the two interventions is more effective. Meanwhile, this study used the Wilcoxon and Mann Whitney statistical tests using a pretest and posttest design with 96 respondents, with the Tapid sponge intervention group and the Foot bath intervention group, the results of the analysis using the Mann Whitney test showed that The description in the table above shows that Tapid sponge therapy is more effective than Foot bath therapy for young women at the Miftahul Ulum Bengkac Islamic Boarding School in Wongsorejo, Banyuwangi, so it is found to be <0.005 , which means H_0 is accepted by H_0 is rejected, which means there is a significant effect on the Tapid sponge intervention on reducing primary desminore pain in adolescent girls at the Miftahul Ulum Islamic Boarding School in Wongsorejo Banyuwangi.

Keywords: Desminore a Peimer; Tapid sponge; Foot bath.

Abstrak

Dismenore primer merupakan permasalahan yang banyak menyerang remaja putri. Dampak dari dismenorea dapat mengganggu aktivitas remaja dan menyebabkan ketidakhadiran siswi di sekolah, Dismenore atau nyeri haid merupakan salah satu keluhan yang dialami wanita saat menstruasi. biasanya dengan rasa kram dan terpusat pada abdomen bagian bawah yang menjalar ke punggung bawah sampai ke paha. Dismenore primer merupakan permasalahan yang banyak menyerang remaja putri. Dampak dari dismenorea dapat mengganggu aktivitas remaja dan menyebabkan ketidakhadiran siswi di sekolah, Dismenorea atau nyeri haid merupakan salah satu keluhan yang dialami wanita saat menstruasi. biasanya dengan rasa kram dan terpusat pada abdomen atau perut bagian bawah yang menjalar ke punggung bawah sampai ke paha. Keluhan ini dapat terjadi bervariasi mulai dari yang ringan sampai berat. Setiap wanita pada masa pubertas akan mengalami menstruasi, saat menstruasi mayoritas wanita akan mengalami gangguan menstruasi diantaranya dismenore. tujuan melakukan terapi non farmakologis ini yaitu untuk mengurangi dismenore dengan cara melakukan terapi Tapid sponge dan Foot bath dengan cara menganalisis Lebih Efektif manakah antara kedua intervensi tersebut, sedangkan penelitian ini menggunakan uji statistik wilcoxon dan mann whitney dengan menggunakan rancangan pretest dan posttest sebanyak 96 responden, dengan kelompok intervensi Tapid sponge dan kelompok intervensi Foot bath, dari hasil analisis menggunakan uji mann whitney Menunjukkan uraian tabel diatas bahwa lebih efektif terapi Tapid sponge dibandingkan terapi Foot bath pada remaja putri di Pondok Pesantren Miftahul Ulum Bengkal Wongsorejo Banyuwangi, Maka didapatkan $<0,005$ yang artinya Ha diterima H_0 ditolak yang berarti ada pengaruh yang signifikan terhadap intervensi Tapid sponge pada penurunan nyeri dismenore primer pada remaja putri di Pondok Pesantren Miftahul Ulum Wongsorejo Banyuwangi.

Katakunci: Desminore Primer; Tapid sponge; Foot bath.

1 Pendahuluan

Masa remaja merupakan fase penting dalam perkembangan manusia, di mana individu mengalami peralihan dari masa kanak-kanak menuju dewasa (Isroani, 2023). Periode ini ditandai oleh perubahan yang signifikan dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk aspek fisik, psikologis, dan psikososial. Perubahan fisik menjadi salah satu ciri utama masa remaja, di mana tubuh mengalami transformasi yang mencolok sebagai persiapan menuju kedewasaan (Sulistianto, 2021). Perubahan ini meliputi pertumbuhan tulang, perkembangan organ reproduksi, dan perubahan bentuk tubuh secara keseluruhan. Selain itu, terjadi juga perubahan biologis, yang sering kali ditandai dengan dimulainya menstruasi atau haid pada remaja perempuan. Menurut *World Health Organization* (WHO), remaja merupakan individu yang berada dalam rentang usia 10 hingga 19 tahun (Pratiwi & Lestari, 2021). Namun, Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) Indonesia menetapkan rentang usia remaja dari 10 hingga 24 tahun, dengan catatan bahwa mereka belum menikah. Rentang usia yang

lebih luas ini mengakui bahwa proses perkembangan dan kematangan individu dapat berlangsung hingga usia awal dewasa (Wahyuni et al., 2023). Oleh karena itu, pemahaman tentang masa remaja yang komprehensif tidak hanya mencakup perubahan fisik dan biologis, tetapi juga perubahan psikologis dan sosial yang terjadi selama periode ini, serta perlunya pendekatan yang holistik dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan remaja menuju kedewasaan yang sehat dan produktif.

Menstruasi adalah proses alami yang terjadi pada tubuh perempuan secara berkala setiap bulan selama masa subur, kecuali jika terjadi kehamilan (Kulsum, 2020). Proses ini merupakan bagian dari siklus menstruasi yang kompleks, yang melibatkan pelepasan endometrium atau lapisan dalam rahim yang telah dipersiapkan untuk menerima telur yang telah dibuahi. Siklus menstruasi dimulai dengan periode menstruasi, di mana terjadi perdarahan dari rahim (Saliyanto et al., 2022). Pendarahan saat menstruasi pada awalnya dapat berwarna hitam, karena mengandung darah yang telah teroksidasi dan lendir yang bercampur, sebelum

kemudian berubah menjadi merah tua. Durasi menstruasi bervariasi antara individu, namun umumnya berlangsung selama 2 hingga 8 hari (Yunita et al., 2024). Proses ini diatur oleh perubahan hormon dalam tubuh, terutama estrogen dan progesteron, yang mengatur siklus ovarium dan memengaruhi kondisi endometrium. Menstruasi juga dapat disertai dengan gejala lain seperti nyeri perut bagian bawah, nyeri punggung, perubahan suasana hati, dan perubahan pada pola tidur. Meskipun menstruasi merupakan proses alami dalam reproduksi perempuan, namun setiap individu dapat mengalami pengalaman yang berbeda-beda selama periode ini, dan penting untuk memahami dan mengelola siklus menstruasi secara sehat dan nyaman (Puspita, 2022).

Dismenore atau yang sering disebut nyeri haid merupakan salah satu masalah kesehatan yang umum dialami oleh wanita saat menstruasi (Saputra et al., 2021). Gejala utama dari *dismenore* adalah rasa kram atau nyeri yang terlokalisasi di area abdomen bagian bawah, sering kali menjalar hingga ke bagian bawah punggung dan paha (Khasanah, 2023). Nyeri ini dapat bervariasi intensitasnya, mulai dari ringan hingga sangat berat, dan seringkali dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Selain nyeri kram, *dismenore* juga sering disertai dengan gejala lain seperti mual, muntah, pusing, dan bahkan diare pada beberapa kasus. Gejala yang dialami dapat berbeda-beda antara satu individu dengan yang lain, dan juga dapat bervariasi dari siklus menstruasi ke siklus menstruasi berikutnya. Ketidaknyamanan yang ditimbulkan oleh *dismenore* dapat sangat mengganggu kualitas hidup seorang wanita selama masa menstruasi. Nyeri yang intens dapat membuat mereka sulit untuk berkonsentrasi, bekerja, atau melakukan kegiatan sehari-hari dengan nyaman. Oleh karena itu, penting bagi wanita yang mengalami *dismenore* untuk mencari penanganan yang tepat, baik dengan cara medis maupun non-medis, untuk mengurangi gejala yang dirasakan dan meningkatkan kenyamanan selama masa menstruasi.

Dalam penanganan nyeri *desminore*, terdapat beberapa metode non-farmakologis yang dapat diterapkan tanpa menimbulkan efek samping (AMELIA MAHARANI, 2023).

Salah satu metode yang cukup praktis dan sering digunakan adalah terapi kompres hangat. Kompres hangat dapat membantu mengurangi ketegangan otot dan meningkatkan sirkulasi darah di area yang terkena, sehingga dapat meredakan nyeri secara efektif. Selain itu, teknik relaksasi juga merupakan metode yang efektif dalam mengurangi nyeri *desminore*. Dengan melakukan teknik relaksasi seperti pernapasan dalam atau meditasi, dapat mengurangi kecemasan dan meningkatkan rasa nyaman, sehingga mengurangi intensitas nyeri. Selain kompres hangat dan teknik relaksasi, terdapat juga metode distraksi yang dapat membantu mengalihkan perhatian dari rasa nyeri. Distraksi dapat dilakukan dengan mendengarkan musik, menonton film, atau melakukan aktivitas yang menyenangkan untuk mengurangi kesadaran akan nyeri. Rendam kaki dengan air hangat juga dapat menjadi alternatif yang efektif dalam mengurangi nyeri *desminore*. Air hangat dapat membantu mengendurkan otot dan meredakan ketegangan, sehingga memberikan efek yang nyaman bagi penderitanya. Selain itu, olahraga ringan dan senam secara teratur juga dapat membantu mengurangi nyeri *desminore*. Aktivitas fisik seperti berjalan kaki, berenang, atau senam dapat meningkatkan produksi endorfin dalam tubuh, yang merupakan zat alami penenang dan pengurang nyeri. Dengan melakukan aktivitas fisik secara teratur, dapat memperbaiki kondisi kesehatan secara keseluruhan dan mengurangi keparahan nyeri *desminore*. Dengan menggabungkan beberapa metode non-farmakologis seperti kompres hangat, teknik relaksasi, distraksi, rendam kaki dengan air hangat, olahraga ringan, dan senam secara teratur, dapat membantu mengurangi intensitas nyeri *desminore* secara efektif tanpa menimbulkan efek samping. Penting untuk konsultasikan dengan tenaga medis atau profesional kesehatan yang tepat sebelum memulai penggunaan metode penanganan ini untuk memastikan kesesuaian dan keamanannya bagi kondisi individu.

Tapid sponge adalah pengobatan non farmakologis untuk remaja yang mengalami nyeri *desminore* (Dewi et al., 2022) dimana *Tapid sponge* dapat memberikan rasa hangat pada abdomen atau bagian tubuh, efek hangat dari *Tapid sponge* (penekanan

hangat) dilakukan di daerah perut sambil digosok-gosok dengan lembut dapat menyebabkan vasodilatasi pada pembuluh darah yang nantinya akan meningkatkan aliran darah ke jaringan, *Tapid sponge* di lakukan 2-3 kali dalam satu minggu dengan durasi waktu 10-15 menit.

Terapi *Foot bath* adalah terapi pengobatan non farmakologis menggunakan air hangat (Nurmaulina & Hadiyanto, 2021) untuk meringankan kondisi yang sakit dan merupakan metode terapi dengan pendekatan lowtech yang mengandalkan pada respon tubuh terhadap air, terapi ini dapat dilakukan dengan cara mandi/rendam kaki dan mengompres dan suhu yang digunakan berupa air hangat dengan suhu (37-40C) yang dapat dilakuakn selama 30 menit saat mengalami nyeri *desminore primer*.

2 Metode

Desain Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah desain penelitian kuantitatif – *Pre Eksperimental Design* dengan pendekatan *two Group Pretest-Posttest design*, dimana peneliti memilih jenis penelitian untuk mengetahui efektifitas *Tapid sponge* dan *Foot bath* terhadap nyeri *desminore* pada remaja putri sebelum dan sesudah dilakukannya intervensi.

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah desain penelitian kuantitatif dengan pendekatan *Pre Eksperimental Design*, yang spesifiknya menggunakan metode *two Group Pretest-Posttest design*. Pendekatan ini dipilih oleh peneliti untuk mengevaluasi efektivitas dari dua jenis intervensi, yaitu *Tapid sponge* dan *Foot bath*, dalam menangani nyeri *desminore* pada remaja putri sebelum dan sesudah dilakukan intervensi. Dalam desain ini, terdapat dua kelompok subjek penelitian yang masing-masing diberikan pretest sebelum intervensi dilakukan. Setelah itu, kedua kelompok tersebut diberikan intervensi yang berbeda, yaitu *Tapid sponge* dan *Foot bath*. Setelah intervensi selesai, kedua kelompok subjek kembali diberikan posttest untuk mengevaluasi perubahan yang terjadi setelah intervensi dilakukan. Desain penelitian kuantitatif ini memberikan kesempatan kepada peneliti untuk mengukur secara langsung dampak dari intervensi yang

diberikan terhadap variabel yang diteliti, yaitu nyeri *desminore* pada remaja putri. Dengan adanya pretest dan *posttest*, peneliti dapat melihat perbedaan skala nyeri sebelum dan sesudah intervensi dilakukan, serta membandingkan efektivitas antara kedua jenis intervensi. Meskipun desain *Pre Eksperimental Design* ini tidak melibatkan kelompok kontrol dan tidak dapat menetapkan hubungan sebab-akibat dengan pasti, namun desain ini memberikan gambaran awal yang cukup baik mengenai efektivitas intervensi dalam menangani nyeri *desminore* pada remaja putri. Oleh karena itu, desain penelitian ini dipilih sebagai pendekatan yang sesuai untuk menjawab pertanyaan penelitian yang diajukan.

Table 1. Pendekatan Analisis two Group Pretest-Posttest design

Subjek	Pra	Perlakuan	Pasca - test
A	O ₁	X	O ₁
B	O ₂	X	O ₂

Keterangan :

- A = subyek perlakuan (*Tapid sponge*)
- O₁ = Observasi sebelum
- X = Perlakuan
- O₁ = Observasi sesudah
- B = subjek perlakuan (*Foot bath*)
- O₂ = Observasi sebelum
- X = Perlakuan
- O₂ = Observasi Sesudah

Tahap I

Populasi yang digunakan pada penelitian ini adalah 198 santri yang memenuhi kriteria seperti mengalami *desminore primer* dengan skala nyeri sedang dan skala nyeri ringan dalam penelitian ini yaitu 96 responden di Pondok Pesantren Miftahul Ulum Bengkak Wongsorejo Banyuwangi, sedangkan Sampel pada penelitian ini adalah remaja putri di Pondok Pesantren Miftahul Ulum Wongsorejo Banyuwangi yang mengalami *desminore primer*. Sampel dalam penelitian ini memenuhi kriteria adalah 96 responden

dengan sebanyak 32 sampel kelompok intervensi *Tapid sponge*, 32 sampel kelompok intervensi *Foot bath*.

Dalam proses penelitian ini, metode sampling yang digunakan adalah non-probability sampling. *Non-probability sampling* adalah pendekatan di mana setiap anggota populasi tidak memiliki kesempatan yang sama untuk dipilih menjadi bagian dari sampel. Dalam konteks ini, pendekatan yang spesifik yang digunakan adalah simple random sampling. Simple random sampling adalah salah satu metode probabilitas di mana setiap unit dalam populasi memiliki peluang yang sama untuk dipilih menjadi bagian dari sampel, tanpa memperhatikan karakteristik atau struktur internal dari populasi tersebut. Dalam simple random sampling, peneliti menetapkan sampel sesuai dengan tujuan atau masalah penelitian yang dihadapi. Ini dilakukan dengan cara memilih secara acak unit-unit individu dari populasi yang ingin diteliti. Proses pemilihan sampel dilakukan tanpa memperhitungkan faktor-faktor lain seperti jenis kelamin, usia, atau latar belakang sosial ekonomi. Hal ini bertujuan untuk memastikan bahwa sampel yang diambil adalah representatif dari populasi yang lebih besar, sehingga hasil penelitian dapat digeneralisasi ke populasi secara keseluruhan. Meskipun metode simple random sampling ini mungkin membutuhkan waktu dan sumber daya yang signifikan untuk melaksanakannya, namun metode ini dianggap sebagai salah satu pendekatan yang paling objektif dalam menentukan sampel penelitian. Dengan menggunakan simple random sampling, peneliti dapat menghindari bias yang mungkin muncul dalam proses pemilihan sampel, sehingga memastikan validitas dan reliabilitas hasil penelitian yang dihasilkan. Oleh karena itu, pendekatan simple random sampling merupakan pilihan yang tepat untuk digunakan dalam proses penelitian ini, karena memungkinkan untuk mendapatkan sampel yang mewakili populasi dengan cara yang obyektif dan acak.

Tahap II

Langkah-langkah proses pengumpulan data pada penelitian ini ada 2 yaitu pengumpulan data *tapid ponge*, pengumpulan data *Foot bath* sebagai berikut:

1. Pengumpulan data *Tapid sponge*
 - a. Peneliti memberikan penjelasan kepada responden tentang maksud dan tujuan dengan kriteria yang telah dipilih oleh peneliti untuk dijadikan sampel pada penelitian Efektivitas *Tapid sponge* dan *Foot bath* terhadap nyeri desmiore pada remaja putri.
 - b. Setelah itu memberikan surat pernyataan menjadi responden (*informed consent*).
 - c. Memprediksi siklus menstruasi maksimal 3 siklus terakhir menstruasi dengan kalender siklus menstruasi responden atau dengan catatan tanggal terakhir menstruasi.
 - d. Setelah mendapatkan persetujuan dari responden. Peneliti melakukan pertemuan pertama (hari pertama haid) yaitu pretest dengan membagikan leaflet dan mengkaji nyeri *desminore* dan memberikan sedikit penjelasan bagaimana cara melakukan terapi *Tapid sponge* yang dapat dilakukan selama 3 hari (hari pertama haid, hari kedua haid, dan hari ketiga haid) dalam 1 hari dilakukan sebanyak 3 kali yang dikompreskan pada bagian perut selama 15 menit dengan suhu air 50 celcius. Setelah dilakukannya intervensi selanjutnya posttes yaitu mengukur skala nyeri *desminore primer* untuk menilai adanya perbedaan sebelum dan sesudah diberikannya terapi *Tapid sponge*.
 - e. Dihari kedua melakukan pretest yaitu memberikan terapi *Tapid sponge* dalam 1 hari sebanyak 3 kali selama 15 menit dengan suhu 50 celcius yang ditekankan pada bagian perut. Setelah dilakukannya intervensi selanjutnya posttets yaitu dengan memberikan terapi *Tapid sponge* dan mengukur skala nyeri *desminore primer* untuk menilai adanya perbedaan sebelum dan sesudah diberikannya terapi.
 - f. Pada hari ketiga melakukan pretest yaitu memberikan terapi *Tapid sponge* dalam 1 hari sebanyak 3 kali selama 15 menit dengan suhu 50 celcius yang ditekankan pada bagian perut. Selanjutnya melakukan posttest dengan mengukur skala nyeri *desminore primer* untuk mendapatkan

penilaian adanya perbedaan sebelum dan sesudah diberikannya terapi *Tapid sponge*.

2. Pengumpulan data *Foot bath*

- a. Peneliti memberikan penjelasan kepada responden tentang maksud dan tujuan dengan kriteria yang telah dipilih oleh peneliti untuk dijadikan sampel pada penelitian Efektivitas *Tapid sponge* dan *Foot bath* terhadap nyeri desmiore pada remaja putri
- b. Memberikan surat pernyataan menjadi responden (*informed consent*)
- c. Memprediksi siklus menstruasi maksimal 3 siklus terakhir menstruasi dengan kalender siklus menstruasi responden atau dengan catatan tanggal terakhir menstruasi.
- d. Setelah mendapatkan persetujuan dari responden. Peneliti melakukan pertemuan pertama (hari pertama haid) pretest dengan membagikan leaflet dan mengkaji nyeri *desminore* dan memberikan sedikit penjelasan bagaimana cara melakukan terapi *Foot bath* yang dapat dilakukan 3 hari berturut-turut dalam 1 minggu dengan 1 kali dalam sehari, melakukan rendam kaki selama 20 menit dengan suhu 39 celcius, setelah dilakukannya intervensi, yaitu posttest mengukur skala nyeri *desminore primer* untuk menilai adanya perbedaan sebelum dan sesudah diberikannya terapi *Foot bath*.
- e. Dihari kedua melakukan pretest yaitu memberikan terapi *Foot bath* dilakukan selama 1 hari dengan 1 kali merendam kaki selama 20 menit dengan suhu 39 celcius, selanjutnya melakukan posttest yaitu mengukur skala nyeri *desminore primer* untuk menilai adanya perbedaan sebelum dan sesudah diberikannya terapi.
- f. Pada hari ketiga yaitu melakukan pretest dengan memberikan terapi *Foot bath* yang dilakukan selama 1 hari dengan 1 kali merendam kaki selama 20 menit dengan suhu air 39 celcius, dan melakukan posttest dihari yang sama untuk mengukur skala nyeri *desminore primer* untuk mendapatkan penilaian adanya perbedaan sebelum dan sesudah diberikannya terapi *Foot bath*.

Tahap III

Selanjutnya dilakukan penganalisaan dengan mentabulasi data yaitu untuk melihat frekuensi nyeri disminorea pretest dan posttest dengan menggunakan kelompok intervensi *Tapid sponge* dengan *Foot bath*, Peneliti menggunakan SPSS yaitu dengan uji *wilcoxon* dan *mann witney U Test*, Dalam penelitian ini analisa bivariatnya adalah untuk mengetahui Efektifitas *Tapid sponge* dengan terapi *Foot bath* terhadap penurunan nyeri *desminore* pada remaja putri. Sedangkan untuk penentuan skor pada setiap responden dari tingkat ringan, sedang dan meningkat yaitu sebagai berikut:

- a. Meningkat 7-10 (3)
- b. Tetap 2
- c. Menurun 1-3 (1)

3 Hasil dan Diskusi

Berdasarkan Tabel 1 analisis yang dilakukan menggunakan uji statistik Chi-Square pada kelompok intervensi *Tapid sponge* dan *Foot bath*, didapatkan nilai *Chi-Square* sebesar 10.500a dengan nilai *asymptotic significance* (2-sided) kurang dari 0.05 (0.005). Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara efektivitas terapi *Tapid sponge* dan *Foot bath* dalam mengurangi nyeri *desminore primer* pada remaja putri. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kedua jenis intervensi tersebut memberikan pengaruh yang signifikan terhadap penurunan nyeri *desminore primer* pada remaja putri. Namun, terapi *Tapid sponge* menunjukkan pengaruh yang lebih besar dibandingkan dengan *Foot bath*, mengingat nilai Chi-Square yang lebih tinggi. Hasil ini mengindikasikan bahwa pemilihan terapi *Tapid sponge* sebagai metode penanganan nyeri *desminore primer* pada remaja putri dapat menjadi pilihan yang lebih efektif. Namun demikian, perlu dilakukan penelitian lebih lanjut untuk memahami dengan lebih mendalam faktor-faktor yang memengaruhi perbedaan efektivitas antara kedua terapi ini, serta untuk mengonfirmasi hasil yang diperoleh agar dapat digeneralisasi ke populasi yang lebih luas.

Tabel 2. Perbandingan uji statistik *mann whitney* pada kelompok intervensi kelompok (*Tapid sponge*) Dan (*Foot bath*)

Chi-Square Tests			
	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)
Pearson Chi-Square	10.500 ^a	2	.005
Likelihood Ratio	11.054	2	.004
Linear-by-Linear Association	7.973	1	.005
N of Valid Cases	64		

a. 0 cells (.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 10.00.

Berdasarkan analisis perbandingan menggunakan uji statistik Chi-Square pada tabel 2 antara kelompok intervensi *Tapid sponge* dan *Foot bath*, ditemukan bahwa nilai Chi-Square yang diperoleh adalah 10.500^a, dengan nilai *asymptotic significance* (2-sided) lebih kecil dari 0.005. Hasil ini mengindikasikan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara efektivitas terapi *Tapid sponge* dan *Foot bath* dalam menangani nyeri *desminore*. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kedua jenis intervensi tersebut memberikan pengaruh yang signifikan terhadap penurunan nyeri *desminore* pada remaja putri. Namun, terapi *Tapid sponge* menunjukkan pengaruh yang lebih besar dibandingkan dengan *Foot bath*, hal ini terlihat dari nilai *Chi-Square* yang lebih tinggi. Hasil ini menggarisbawahi bahwa terapi hidroterapi dengan menggunakan *Tapid sponge* memiliki efek yang lebih signifikan dalam mengurangi nyeri *desminore primer* pada remaja putri dibandingkan dengan menggunakan *Foot bath*. Oleh karena itu, metode *Tapid sponge* mungkin lebih disarankan untuk diterapkan dalam penanganan nyeri *desminore* pada populasi ini. Meskipun demikian, penelitian lebih lanjut mungkin diperlukan untuk memahami dengan lebih mendalam faktor-faktor yang memengaruhi perbedaan efektivitas antara kedua terapi ini, serta untuk mengkonfirmasi

hasil yang diperoleh agar dapat digeneralisasi ke populasi yang lebih luas.

Berdasarkan Tabel 1 analisis yang dilakukan menggunakan uji statistik Chi-Square pada kelompok intervensi *Tapid sponge* dan *Foot bath*, didapatkan nilai *Chi-Square* sebesar 10.500^a dengan nilai *asymptotic significance* (2-sided) kurang dari 0.05 (0.005). Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara efektivitas terapi *Tapid sponge* dan *Foot bath* dalam mengurangi nyeri *desminore primer* pada remaja putri. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kedua jenis intervensi tersebut memberikan pengaruh yang signifikan terhadap penurunan nyeri *desminore primer* pada remaja putri. Namun, terapi *Tapid sponge* menunjukkan pengaruh yang lebih besar dibandingkan dengan *Foot bath*, mengingat nilai *Chi-Square* yang lebih tinggi. Hasil ini mengindikasikan bahwa pemilihan terapi *Tapid sponge* sebagai metode penanganan nyeri *desminore primer* pada remaja putri dapat menjadi pilihan yang lebih efektif. Namun demikian, perlu dilakukan penelitian lebih lanjut untuk memahami dengan lebih mendalam faktor-faktor yang memengaruhi perbedaan efektivitas antara kedua terapi ini, serta untuk mengonfirmasi hasil yang diperoleh agar dapat digeneralisasi ke populasi yang lebih luas.

Menurut Kozier dan Gleniora, pemberian kompres hangat yang mengikuti prinsip penghantaran panas melalui konduksi, yaitu dengan menempelkan handuk hangat pada daerah yang mengalami nyeri, memiliki efek positif dalam meredakan nyeri pada wanita yang mengalami *dismenore primer*. Metode ini diklaim mampu melancarkan sirkulasi darah dan mengurangi ketegangan otot, yang pada gilirannya membantu mengurangi nyeri yang dirasakan. Wanita yang mengalami *dismenore primer* sering mengalami kontraksi pada uterus dan otot polos, sehingga merasakan nyeri yang intens. Hasil penelitian yang berjudul "*The Effect of Warm Compress on Lowering Dysmenorrhea Pain*" juga mendukung klaim tersebut. Kompres hangat telah terbukti efektif dalam mengurangi nyeri *dismenore* karena kemampuannya untuk mengurangi kekakuan otot, meningkatkan relaksasi otot, dan memberikan sensasi hangat pada area

yang nyeri. Dengan demikian, kompres hangat tidak hanya mengurangi intensitas nyeri, tetapi juga memungkinkan wanita untuk tetap menjalankan aktivitas sehari-hari tanpa terganggu oleh rasa tidak nyaman yang disebabkan oleh *dismenore*. Dari dua perspektif ini, pentingnya penggunaan kompres hangat sebagai terapi alami untuk mengurangi nyeri *dismenore primer* menjadi semakin jelas. Dengan memanfaatkan prinsip penghantaran panas melalui konduksi, kompres hangat memberikan solusi yang sederhana namun efektif bagi wanita yang mengalami nyeri haid, membantu mereka untuk mengatasi gejala yang tidak menyenangkan dan menjalani kegiatan sehari-hari dengan lebih nyaman.

Hidroterapi rendam air hangat merupakan salah satu jenis terapi alamiah yang telah terbukti memiliki berbagai manfaat bagi kesehatan tubuh. Tujuan utama dari terapi ini adalah untuk meningkatkan sirkulasi darah, mengurangi edema, serta meringankan rasa sakit, sehingga sangat bermanfaat dalam penanganan nyeri. Konsep ini sesuai dengan teori *lalage*, yang menyatakan bahwa rendam kaki dalam air hangat dapat menghasilkan efek yang positif terhadap sistem vaskular dan saraf pada tubuh. Hangatnya air dalam terapi ini memiliki efek dilatasi terhadap pembuluh darah, sehingga memperluas ruang di dalamnya dan mempercepat aliran darah ke seluruh tubuh. Akibatnya, sirkulasi darah menjadi lebih lancar dan efisien, membawa oksigen dan nutrisi ke sel-sel tubuh dengan lebih baik. Selain itu, terapi rendam air hangat juga dapat membantu mengurangi edema atau pembengkakan yang disebabkan oleh penumpukan cairan di jaringan tubuh, karena hangatnya air membantu menghilangkan cairan berlebih melalui proses *vasodilatasi*. Efek hangat air juga mampu merangsang syaraf yang terletak di telapak kaki, memicu respons yang mengurangi sensitivitas terhadap rasa sakit dan meningkatkan rasa nyaman secara keseluruhan. Dengan demikian, hidroterapi rendam air hangat merupakan metode yang efektif dan alami dalam mengurangi nyeri, merangsang sirkulasi darah, serta memberikan manfaat kesehatan yang menyeluruh bagi tubuh.

Penelitian yang dilakukan oleh LiaoWC, Chiu MJ, dan Landis CA menyampaikan bahwa mandi kaki merupakan salah satu teknik sederhana dalam pengobatan komplementer yang memiliki dampak positif pada kesehatan dan penyakit. Mandi kaki adalah praktik yang melibatkan perendaman kaki dalam air hangat atau air dengan tambahan bahan-bahan tertentu untuk jangka waktu tertentu. Teknik ini telah terbukti menginduksi sensasi kenyamanan dan relaksasi pada individu yang melakukannya. Sensasi hangat dan lembut dari air hangat dapat membantu mengurangi ketegangan pada otot-otot kaki dan tubuh secara keseluruhan, sehingga memberikan efek relaksasi yang menyeluruh. Selain itu, mandi kaki juga dapat meningkatkan sirkulasi darah pada kaki dan kaki bawah, membantu mengurangi pembengkakan, dan meningkatkan penyembuhan luka atau cedera pada area tersebut. Efek relaksasi dan kenyamanan yang diinduksi oleh mandi kaki juga dapat memiliki dampak positif pada kesehatan mental. Proses mandi kaki seringkali dianggap sebagai bentuk perawatan diri yang sederhana namun efektif, yang dapat membantu mengurangi stres, kecemasan, dan ketegangan emosional. Selain itu, mandi kaki juga dapat menjadi waktu yang baik untuk bermeditasi atau berkontemplasi, sehingga membantu mengembalikan keseimbangan pikiran dan tubuh secara holistik. Dengan demikian, praktik mandi kaki memiliki nilai terapeutik yang signifikan dalam pengobatan komplementer, yang dapat memberikan manfaat bagi kesehatan fisik dan mental seseorang. Meskipun tergolong sebagai teknik yang sederhana, efek positif yang ditimbulkannya telah diakui dan didukung oleh penelitian ilmiah. Oleh karena itu, mandi kaki dapat dijadikan sebagai salah satu pilihan terapi komplementer yang dapat membantu meningkatkan kesejahteraan dan kualitas hidup secara menyeluruh.

4 Kesimpulan

Dalam penelitian mengenai efektivitas *Tapid sponge* dan *Foot bath* terhadap nyeri *desminore primer* pada remaja putri, ditemukan bahwa kedua intervensi tersebut memberikan perbedaan yang signifikan dalam penurunan skala nyeri sebelum dan

sesudah dilakukannya intervensi. Kelompok yang menerima intervensi *Tapid sponge* dan kelompok yang menerima intervensi *Foot bath* sama-sama mengalami penurunan skala nyeri *desminore primer*. Namun, berdasarkan analisis statistik yang dilakukan terhadap data, ditemukan bahwa intervensi *Tapid sponge* lebih efektif dalam menurunkan nyeri *desminore primer* dibandingkan dengan terapi *Foot bath*. Hal ini dapat dilihat dari hasil uji statistik yang menunjukkan nilai $p < 0.005$. Nilai p yang lebih kecil dari nilai α (biasanya 0.05) menunjukkan bahwa perbedaan yang diamati antara dua kelompok adalah signifikan secara statistik. Dengan demikian, hasil ini mengindikasikan bahwa terapi *Tapid sponge* memiliki pengaruh yang lebih signifikan terhadap penurunan nyeri *desminore primer* pada remaja putri dibandingkan dengan terapi *Foot bath*. Oleh karena itu, hipotesis alternatif (H_a) diterima sedangkan hipotesis nol (H_0) ditolak. Artinya, intervensi *Tapid sponge* secara signifikan dapat mengurangi tingkat nyeri *desminore primer* pada remaja putri di Pondok Pesantren Miftahul Ulum Wongsorejo Banyuwangi.

5 Referensi

- AMELIA MAHARANI, A. (2023). *EFEKTIVITAS PEMBERIAN KOMPRES HANGAT DAN KOMPRES DINGIN TERHADAP PENURUNAN NYERI HAID (DISMENORE) DI MAN 2 KOTA SEMARANG*. Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
- Dewi, K. R. S., Heri, M., & Raningsih, N. M. (2022). *LITERATURE REVIEW PENGARUH PEMBERIAN TERAPI KOMPRES HANGAT TERHADAP NYERI DISMENORE SEDANG PADA REMAJA PUTRI*. *PROSIDING SIMPOSIUM KESEHATAN NASIONAL*, 1(1), 104–116.
- Isroani, F. (2023). Perkembangan Remaja. *Psikologi Perkembangan*, 155, 2024.
- Khasanah, A. N. (2023). *PENERAPAN ABDOMINAL STRETCHING EXERCISE TERHADAP NYERI AKUT DENGAN DISMENORE PADA REMAJA DI SMAN 1 PLERET*. Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.
- Kulsum, U. (2020). Pola menstruasi dengan terjadinya anemia pada remaja putri. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 11(2), 314–327.
- Nurmaulina, A., & Hadiyanto, H. (2021). Terapi Rendam Kaki Menggunakan Air Hangat pada Lansia dalam Menurunkan Tekanan Darah. *Lentera: Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Keperawatan*, 4(1), 36–39.
- Pratiwi, A., & Lestari, S. (2021). Hubungan Pola Asuh Orangtua Dengan Kematangan Emosi Remaja Di SMP Islam Ayatra. *Jurnal Kesehatan*, 10(1), 74–81.
- Puspita, I. M. (2022). *Biologi Reproduksi*. Rena Cipta Mandiri.
- Saliano, S., Zebua, C. F. P., Suherry, K., & Halijah, S. (2022). Hubungan Tingkat Stress Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja: Studi Literature. *Contagion: Scientific Periodical Journal of Public Health and Coastal Health*, 4(1), 67–81.
- Saputra, Y. A., Kurnia, A. D., & Aini, N. (2021). Pengaruh Pendidikan Kesehatan terhadap Upaya Remaja untuk Menurunkan Nyeri Saat Menstruasi (Dismenore Primer). *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 7(3), 177–182.
- Sulistiano, A. P. (2021). *Dinamika Psikologis pada Korban Kekerasan dalam Pacaran*. IAIN PONOROGO.
- Wahyuni, S., Purnama, A. A., Awanis, D., Kalkautsar, M., & Sam, S. R. (2023). Perkembangan Psikologis Anak Usia Pendidikan Dasar; Emosional, Kognitif, dan Psikomotor. *MUDABBIR Journal Reserch and Education Studies*, 3(2), 84–94.
- Yunita, N., Bd, M. K., & SiT, T. W. S. (2024). *SKRIPSI HUBUNGAN POLA MENSTRUASI DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI DI SMA GUPPI SALAWATI KABUPATEN SORONG PAPUA BARAT*. Perpustakaan Universitas Bina Sehat PPNI.