

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES TANJUNGPURAT
JURUSAN SARJANA TERAPAN KEBIDANAN
Skripsi, Tahun 2025

Lavina Biani Putri / 2115301008

**Pengaruh Penggunaan Dyrset Terhadap Penurunan Skala Nyeri Dismenore
Pada Mahasiswi Kebidanan Tingkat I PoltekNIK Kesehatan Tanjungpurat
Tahun 2025**

(xiv + 65 halaman, 9 tabel, 6 gambar dan 5 lampiran)

ABSTRAK

Disminore merupakan nyeri haid yang umum dialami remaja perempuan dan berdampak pada aktivitas serta kualitas hidup. Di Indonesia, prevalensinya mencapai 55%, dengan mayoritas merupakan disminore primer. Penanganan nonfarmakologis, seperti kompres hangat, menjadi alternatif yang efektif. Dyrset adalah alat kompres hangat berbentuk korset yang dirancang nyaman digunakan tanpa mengganggu aktivitas.

Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh Dyrset terhadap penurunan nyeri disminore pada mahasiswi kebidanan tingkat I di Poltekkes Tanjungpurat, serta membandingkannya dengan teknik relaksasi napas dalam.

Metode yang digunakan adalah quasi eksperimen dengan desain pretest-posttest dan kelompok kontrol. Sebanyak 30 responden dibagi menjadi dua kelompok: intervensi (Dyrset) dan kontrol (relaksasi napas). Pengukuran nyeri menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS) dan dianalisis dengan uji Independent Sample T-Test.

Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol dalam hal penurunan skala nyeri disminore, dengan nilai signifikansi $p=0,006$. Kelompok yang menggunakan Dyrset mengalami rata-rata penurunan skala nyeri sebesar 2,4667, sedangkan kelompok yang menggunakan teknik relaksasi napas dalam hanya mengalami penurunan rata-rata sebesar 1,4000.

Kesimpulannya, Dyrset lebih efektif dalam menurunkan nyeri disminore dan dapat menjadi alternatif intervensi nonfarmakologis yang praktis bagi remaja aktif. Penggunaan Dyrset disarankan sebagai upaya manajemen nyeri haid yang aman dan mudah diterapkan di lingkungan pendidikan maupun pelayanan kesehatan.

Kata Kunci: Dyrset, disminore, nyeri haid, terapi panas

Daftar Bacaan: 30 (2014–2024)

**TANJUNG KARANG MINISTER OF HEALTH POLYTECHNIC
GRADUATE DEPARTMENT OF APPLIED MIDWIFEERY
Thesis, 2025**

Lavina Biani Putri / 2115301008

***The Effect of Dyrset Use on the Reduction of Dysmenorrhea Pain Scale in
First-Year Midwifery Students at Poltekkes Tanjungkarang in 2025***
(xvi + 55 pages + 7 Tables, + 4 Figures + 9 Attachments)

ABSTRACT

Dysmenorrhea is a common menstrual pain experienced by adolescent girls and can impact daily activities and quality of life. In Indonesia, the prevalence reaches 55%, with the majority being primary dysmenorrhea. Non-pharmacological treatments, such as warm compresses, serve as effective alternatives. Dyrset is a warm compress device in the form of a corset, designed for comfort and ease of use without disrupting daily activities.

This study aims to determine the effect of Dyrset on reducing dysmenorrhea pain among first-year midwifery students at Poltekkes Tanjungkarang, and to compare its effectiveness with deep breathing relaxation techniques.

The method used was a quasi-experimental design with a pretest-posttest approach and a control group. A total of 30 respondents were divided into two groups: the intervention group (Dyrset) and the control group (deep breathing relaxation). Pain levels were measured using the Numeric Rating Scale (NRS) and analyzed with the Independent Sample T-Test.

The results showed a significant difference between the intervention and control groups in terms of pain reduction, with a significance value of $p=0.006$. The group using Dyrset experienced an average pain reduction of 2.4667, while the group using deep breathing techniques had an average reduction of only 1.4000.

In conclusion, Dyrset is more effective in reducing dysmenorrhea pain and can serve as a practical non-pharmacological intervention for active adolescents. It is recommended that Dyrset be considered as a safe and easy-to-use menstrual pain management tool in both educational settings and healthcare services.

Keywords: Dyrset, dysmenorrhea, menstrual pain, heat therapy
Reading List: 30 (2014–2024)