

Penurunan Nyeri Dismenore Menggunakan Kompres Hangat

1st Dahliana *
Kebidanan
Poltekkes Kemenkes Palembang
Palembang, Indonesia
dahliana@poltekkespalembang.ac.id

2nd Suprida
Kebidanan
Poltekkes Kemenkes Palembang
Palembang, Indonesia
suprida@poltekkespalembang.ac.id

3rd Yuliana
Kebidanan
Poltekkes Kemenkes
Palembang
Palembang, Indonesia

ABSTRACT

Background: Painful menstruation or dysmenorrhea is one of the largest problems is the reason for the decline in activity of women during menstruation, for example, do not go to school. According to data from the World Health Organization (WHO) found the incidence of 1,769,429 people (90%) of women with dysmenorrhoea by 10-15% experienced severe dysmenorrhoea. Handling this issue by way of non-pharmacological needs to be developed for example with warm compresses. The purpose of this study to determine the effect of a warm compress to the decrease in the Young Women Dysmenorrhea in junior high school sriguna Palembang.

Method: This type of research that is pre-experimental design One group pre and post test. Samples were obtained based on inclusion and exclusion criteria, amounting to 35 people.

Results:Data obtained through observation sheets in the form of scale Numerical Rating Scale (NRS). Of the 35 respondents before the intervention is given by 26 respondents (74.3%) had moderate pain during menstruation and 9 respondents (25.7%) had mild pain during menstruation and after a given intervention as much as 21 respondents (60.0%) be no pain and 12 respondents (34.3%) to mild pain. Data were analyzed Wilcoxon. The p-value indicates that there is a significant association between a warm compress to the reduction in pain intensity (p value = 0.00). Based on these results it can be concluded that a warm compress dysmenorrhea effect to the decrease in the Young Women in junior Sriguna Palembang 2018.

Conclusion: The influence of warm compresses impairment dismenore, further research is expected to do more research on the influence of a warm compress to the reduction of dysmenorrhea.

Keywords: Warm compresses, dysmenorrhea

ABSTRAK

Latar Belakang : Nyeri haid atau *Dismenore* merupakan salah satu masalah terbanyak yang menjadi alasan terjadinya penurunan aktivitas wanita saat menstruasi, misalnya tidak masuk sekolah. Menurut data *World Health Organization* (WHO) didapatkan kejadian sebesar 1.769.429 jiwa (90%) wanita yang mengalami dismenorea dengan 10-15% mengalami dismenorea berat. Penanganan masalah ini dengan cara nonfarmakologis perlu di kembangkan misalnya dengan kompres hangat. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh kompres hangat terhadap penurunan Dismenore pada Remaja Putri di SMP sriguna Palembang.

Metode : Jenis penelitian yang digunakan yaitu pre *eksperimental* dengan desain *One group pre & post test*. Sampel didapatkan berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang berjumlah 35 orang.

Hasil : Data diperoleh melalui lembar observasi berupa skala *Numerical Rating Scale* (NRS). Dari 35 responden sebelum diberikan intervensi sebanyak 26 responden (74,3%) mengalami nyeri sedang pada saat menstruasi dan 9 responden (25,7%) mengalami nyeri ringan pada saat menstruasi dan setelah di berikan intervensi sebanyak 21 responden (60,0 %) menjadi tidak nyeri dan 12 responden (34,3%) menjadi nyeri ringan. Data dianalisis Uji *Wilcoxon*. Nilai p menunjukkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara kompres hangat dengan penurunan intensitas nyeri (p value =0,00). Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa kompres hangat berpengaruh terhadap penurunan Dismenore pada Remaja Putri di SMP Sriguna Palembang Tahun 2018.

Kesimpulan: Adanya pengaruh kompres hangat terdapat penurunan dismenore. Untuk peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian lebih lanjut tentang pengaruh kompres hangat terhadap penurunan dismenore.

Kata Kunci: Kompres Hangat, Dismenore

I. PENDAHULUAN

ASI eksklusif menurut world Health Organization (WHO) tahun 2011 adalah hanya memberikan Air Susu Ibu (ASI) saja tanpa memberikan makanan dan minuman lain kepada bayi sejak lahir sampai berumur 6 bulan, kecuali obat dan vitamin. Namun bukan berarti setelah pemberian ASI Eksklusif pemberian ASI di hentikan, akan tetapi tetap diberikan kepada bayi sampai berusia 2 tahun.

Masa remaja diawali dengan masa pubertas, yaitu masa terjadinya perubahan-perubahan fisik (meliputi penampilan fisik seperti bentuk tubuh dan proporsi tubuh) dan fungsi fisiologis (kematangan organ-organ seksual). Perubahan fisik yang terjadi pada masa pubertas ini merupakan peristiwa yang paling penting, berlangsung cepat drastis, tidak beraturan yang terjadi pada sistem reproduksi. Salah satu perubahan yang terjadi pada remaja putri yaitu menarche (menstruasi pertama) yang biasa terjadi pada usia rata-rata 12 tahun. tetapi bisa juga terjadi pada usia 8 tahun atau 16 tahun tergantung faktor-faktor yang mempengaruhi kedewasaan atau perkembangan hormon pada gadis itu sendiri [1].

Pada masa menstruasi banyak sekali terdapat gangguan-gangguan, baik dari segi fisik maupun dari segi psikologis. Gangguan-gangguan menstruasi ini dapat menyebabkan terganggunya aktivitas-aktivitas dari wanita yang mengalami gangguan menstruasi tersebut. Dismenore sangat berdampak pada remaja usia sekolah karena menyebabkan terganggunya aktivitas sehari-hari. Seorang siswi yang mengalami dismenore tidak dapat berkonsentrasi belajar dan motivasi belajar akan menurun karena dismenore yang dirasakan pada saat proses belajar mengajar [2]

Indonesia sendiri berada pada angka yang diperkirakan 55% perempuan usia produktif yang tersiksa oleh dismenore, walaupun pada umumnya tidak berbahaya, namun mengganggu bagi wanita yang mengalaminya [3].

Cara mengurangi nyeri menstruasi terdapat dua tindakan yaitu secara farmakologis dan non farmakologis. Salah satu intervensi keperawatan untuk menurunkan nyeri adalah kompres hangat, yaitu memberikan rasa hangat pada daerah tertentu dengan menggunakan kantung berisi air hangat yang menimbulkan rasa hangat

pada bagian tubuh yang memerlukan. Kompres hangat yang dilakukan menyebabkan pelebaran pembuluh darah dan akan terjadi penurunan ketegangan otot sehingga nyeri menstruasi yang dirasakan akan berkurang atau hilang [4].

Berdasarkan latar belakang tersebut maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “**Penurunan Nyeri Dismenore Menggunakan Kompres Hangat**”

II. METODE PENELITIAN

Rancangan penelitian ini merupakan rancangan eksperimen semu atau *pre experimental* dengan *design one group pretest-posttest*. Desain ini terdapat pretest, sebelum diberi perlakuan. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat karena dapat dibandingkan dengan keadaan sebelum diberikan perlakuan [5].

Tabel 2.1
Desain Penelitian One Group Pretest Posttest
Pretest Perlakuan Posttest

01	X	02
-----------	----------	-----------

Keterangan :

01 : Nilai pretest sebelum dilakukan kompres hangat

X : Perlakuan

02 : Nilai posttest sesudah dilakukan kompres hangat [6]

Sampel dalam penelitian ini adalah remaja yang mengalami dismenore dan memiliki kriteria-kriteria sebagai berikut.

a. Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah:

1. Siswi SMP Sriguna Palembang Tahun 2018 yang mengalami dismenore sejak hari pertama

2. Remaja putri yang mengalami dismenore ringan dan dismenore sedang

3. Yang tidak memiliki riwayat menggunakan terapi farmakologis selama nyeri haid.

4. Bersedia menandatangani lembar persetujuan penelitian (*informed consent*).

b. Kriteria eksklusi dalam penelitian ini adalah:

5. Menderita penyakit ginekologis tertentu

Variabel

Variabel merupakan ukuran atau ciri yang dimiliki oleh anggota-anggota suatu kelompok yang berbeda dengan yang dimiliki oleh kelompok lain [7]. Variabel merupakan gejala yang bervariasi, dan gejala merupakan objek penelitian. Jadi variabel adalah objek penelitian yang bervariasi. Pada penelitian ini, variabel yang digunakan adalah variabel terikat (dependen) dan variabel bebas (independen). Yang termasuk variabel terikat adalah nyeri haid (*dismenore*) sedangkan yang termasuk variabel bebas adalah kompres hangat.

2.1 Analisis Data

Analisis suatu data penelitian, biasanya melalui prosedur bertahap antara lain [8]:

1. Analisis univariat

Analisis *univariate* bertujuan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik setiap variabel penelitian. Data univariat yang dianalisis pada penelitian ini adalah menggambarkan tingkat nyeri pada responden

Analisis univariat dalam penelitian ini antara lain pengaruh kompres hangat terhadap pengurangan nyeri dismenore di SMP Sriguna Palembang tahun 2018.

2. Analisis bivariat

Analisis *bivariate* dilakukan untuk mengidentifikasi hubungan antara dua variabel, yaitu mengidentifikasi perbedaan tingkat nyeri haid sebelum dan sesudah diberikan kompres hangat.

Terdapat uji parametrik dan non parametrik pada analisis bivariat, tingkat kemaknaan dalam penelitian ini adalah normal jika $P < 0,05$ dengan CI 95% untuk melihat adakah pengaruh antara dua variabel tersebut. Analisis bivariat dalam penelitian ini untuk mengetahui apakah ada pengaruh pemberian kompres hangat terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja di SMP Sriguna Palembang Tahun 2018. Jenis hipotesis

komparatif kategorik berpasangan dengan uji statistik yang digunakan adalah *wilcoxon*.

III. HASIL PENELITIAN

Analisis Univariat

Analisis univariat adalah analisis yang dilakukan terhadap tiap variabel dari penelitian, pada umumnya dalam analisis ini hanya menghasilkan distribusi frekuensi dan presentase dari tiap variabel. Bertujuan untuk menjelaskan dan mendeskripsikan karakteristik setiap variabel penelitian untuk mengetahui distribusi frekuensi dan presentasi dari variabel independen dan variabel dependen. Data yang disajikan yaitu hasil distribusi frekuensi dan presentase dari tiap variabel.

Tabel 3.1

Distribusi Frekuensi intensitas nyeri remaja putri kelas VII dan VIII Di SMP Sriguna Palembang tahun 2018 sebelum diberikan intervensi

Tingkat nyeri	Frekuensi	Presentase
Nyeri Ringan	9	25,7
Nyeri sedang	26	74,3
Jumlah	35	100

Berdasarkan tabel 3.1 di atas dapat diketahui bahwa dari 35 responden yang didapatkan di SMP Sriguna Palembang sebelum diberikan kompres hangat sebanyak 26 responden (74,3%) mengalami nyeri sedang pada saat menstruasi dan sebanyak 9 responden (25,7%) mengalami nyeri ringan pada saat menstruasi.

Tabel 3.2
Distribusi Frekuensi tingkat nyeri siswa kelas VII dan VIII Di SMP Sriguna Palembang tahun 2018

Tingkat nyeri	Frekuensi	Presentase
Tidak Nyeri	21	60,0
Nyeri Ringan	12	34,3
Nyeri Sedang	2	5,7
Jumlah	35 orang	100

Berdasarkan tabel 3.2 diatas dapat diketahui bahwa dari 35 responden di SMP Sriguna Palembang setelah di berikan kompres hangat sebanyak 21 responden (60,0%) merasakan tidak nyeri, sebanyak 12 responden (34,3 %) nyeri ringan dan sebanyak 2 responden(5,7%) mengalami nyeri sedang.

Analisis Bivariat

Analisis Bivariat adalah analisis yang dilakukan terhadap dua variable yang diduga berhubungan atau berkorelasi.

Pengujian selanjutnya adalah analisis bivariate, tujuannya untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh sebelum dan setelah di berikan kompres hangat terhadap penurunak nyeri dismenore pada remaja putri di SMP Sriguna Palembang.

Tabel 3.3
Intensitas nyeripada saat sebelum dan sesudah di berikan kompres hangat pada remaja putri di SMP Sriguna Palembang Tahun 2018

		Sesudah dilakukan intervensi			Total
		Tidak Nyeri	Nyeri Ringan	Nyeri sedan	
Sebelum Dilakukan intervensi	Nyeri	7	2	0	9
	Ringan	77,8	22,2	0,0	100,0
Dilakukan intervensi	Nyeri	14	10	2	26
	Sedang	53,8	38,5	7,7 %	
Total		21	12	2	35
		60,0	34,3	5,7	100,0

Berdasarkan tabel 3.3 dapat di ketahui bahwa terdapat 35 responden remaja putri di SMP Sriguna Palembang yang mengalami menstruasi dan diberikan perlakuan kompres hangat. Setelah di berikan intervensi dapat dilihat bahwa terdapat penurunan nyeri yang di rasakan oleh responden. Sebelum diberikan intervensi tingkat nyeri responden yang menurun dari nyeri sedang menjadi tidak nyeri sebanyak 14 orang dengan presentase 60,0 %.

Tabel 3.4
Pengaruh kompres hangat Terhadap penurunan nyeri Disminore pada remaja purti di SMP Sriguna Palembang Tahun 2018 Dengan Uji Statistik Wilcoxon

	Disminore sebelum dan sesudah di berikan kompres hangat
Asymp.Sig. (2-tailed)	-5,015b

Berdasarkan hasil uji statistik dengan menggunakan *wilcoxon* menunjukkan bahwa korelasi antara dua variabel adalah sebesar - 5.015 dengan signifikasi sebesar 0,000. Hal ini menunjukkan bahwa korelasi antara dua variabel rata-rata sebelum dan sesudah adalah kuat dan signifikan. Berdasarkan uji *wilcoxon* didapatkan nilai p-value sebesar 0,000 (p-value < (0,05)), maka H0 ditolak dan Ha diterima yang berarti bahwa ada pengaruh kompres hangat terhadap dismenore

IV. PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi tingkat nyeri pada remaja putri di SMP Sriguna Palembang tahun 2018 yang mengalami *dismenore* sebelum dan sesudah diberikan *kompres hangat* serta mengidentifikasi pengaruh *kompres hangat* terhadap *dismenore* pada remaja putri di SMP Sriguna Palembang tahun 2018. Bab ini peneliti akan membahas dengan hasil penelitian, interpretasi penelitian yang telah didapatkan dan akan dibandingkan dengan hasil penelitian serta teori yang terkait.

Analisis Univariat

Intensitas nyeri sebelum diberikan kompres hangat

Berdasarkan tabel 3.1 dari hasil penelitian di dapatkan intensitas nyeri yang dirasakan oleh 35 responden di SMP sriguna Palembang pada saat menstruasi sebelum di lakukan intervensi yaitu sebanyak 9 orang mengalami nyeri ringan dengan presentase 25,7 % dan 26 orang mengalami nyeri sedang dengan presentase 74,3 %. Dismenore Istilah medis untuk kejang-kejang/nyeri menstruasi. Dysmenorrhea atau dismenore dalam bahasa indonesia berarti nyeri pada saat menstruasi dengan tanda Gejala mual dan muntah , diare atau sembelit, sakit kepala , pusing, disorientasi, hipersensitivitas terhadap suara, cahaya, bau dan sentuhan , pingsan, dan kelelahan [9].

Berdasarkan hasil penelitian di dapatkan bahwa 26 remaja mengalami nyeri sedang pada saat menstruasi. Data tersebut di perolah dengan menggunakan skala *Numerical Rating Scale* (NRS) dengan nilai 0=tidak nyeri, 1-3= Nyeri ringan, 4-5= Nyeri sedang dan 7-10= Nyeri berat. Peneliti memberikan lembar skala NRS kepada responden dan menjelaskan bagaimana mekanisme pengisiannya. Lembar skala tersebut di berikan sebelum dan sesudah dilakukan intervensi. Hasil distribusi frekuensi responden sebelum diberikan kompres hangat yaitu nyeri sedang.

Intensitas Nyeri setelah di berikan kompres hangat

Dari tabel 3.2 distribusi frekuensi intensitas nyeri yang dirasakan oleh responden setelah diberikan intervensi yaitu sebanyak 21 responden menjadi tidak nyeri dengan presentase 60,0 %, sebanyak 12 responden mengalami nyeri ringan dengan presentase 34,3 % dan sebanyak 2 orang mengalami nyeri sedang dengan presentase 5,7 %. Hal ini menunjukkan adanya rata-rata penuruna intensitas nyeri sebelum dan sesudah di lakukan intervensi. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan dengan penelitian

Penggunaan kompres air hangat dapat membuat sirkulasi darah lancar, vaskularisasi lancar dan terjadi vasodilatasi yang membuat relaksasi pada otot karena otot mendapat nutrisi berlebih yang dibawa oleh darah sehingga kontraksi otot menurun. Kompres hangat mengakibatkan terjadinya vasodilatasi di daerah simpisis pubis yang bisa membuka aliran darah membuat sirkulasi darah lancar kembali sehingga terjadi relaksasi pada otot

mengakibatkan kontraksi otot menurun. Setelah intensitas nyeri berangsur-angsur menurun, respon responden merasa lebih rilek ,dapat melaksanakan aktifitas minimal, peningkatan kualitas hidup dan respon psikologis dapat lebih terkontrol sehingga tidak cepat marah. Kompres hangat berfungsi untuk melebarkan pembuluh darah menstimulasi kekakuan. Selain itu kompres hangat juga berfungsi menghilangkan sensasi rasa sakit [10]. Hal ini menunjukkan bahwa kompres hangat berpengaruh dalam menurunkan intensitas nyeri pada saat menstruasi.

Analisis bivariat

Pengujian selanjutnya adalah analisis bivariat, tujuannya untuk mengetahui apakah efektif atau tidaknya *hypnobreastfeeding* pada produksi asi pada ibu yang sedang menjaani masa nifas di BPM Husniyati dan BPM Yuhana kota Palembang tahun 2018 sebelum dan sesudah diberikan terapi teknik *Hypnobreastfeeding*. Data analisis dengan menggunakan software SPSS versi 22.0 dengan uji wilcoxon.

Pengaruh Kompres Hangat terhadap penurunan nyeri pada saat menstruasi (Dismenore)

Pada tabel silang 3.3 di dapatkan bahwa terdapat penurunan nyeri yang di rasakan oleh responden. Sebelum di lakukan intervensi terdapat 9 orang (100,0 %) yang mengalami nyeri ringan lalu setelah di berikan intervensi kompres hangat sebanyak 7 orang (77,8 %) menurun menjadi tidak nyeri dan 2 orang (22,2%) mengalami nyeri ringan. Sebelum di lakukan intervensi terdapat 26 (100,0 %) responden yang mengalami nyeri sedang dan setelah diberikan intervensi sebanyak 14 orang (53,8%) menurun menjadi tidak nyeri dan 10 orang (38,5%) menurun menjadi nyeri ringan.

Hal ini menunjukkan bahwa adanya penurunan terhadap nyeri yang di rasakan responden setelah diberikan kompres hangat sesuai dengan teori yang di cantumkan pada bab 2 bahwa kompre hangat mermanfaat untuk mengurangi rasa nyeri salah satunya yaitu nyeri pada saat menstruasi. Setelah itu di lakukan uji statistic dengan menggunakan uji *Wilcoxon* untuk mengetahui apakah ada pengaruh tingkat nyeri sebelum di berikan intervensi dan setelahdiberikan intervensi. Didapatkan hasil nyeri sebelum dan setelah di lakukan kompres hangat $p=0,000$ dengan $\alpha>0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa

kompres hangat berpengaruh terhadap penurunan nyeri dismenore.

Pada penelitian ini kompres hangat yang dilakukan pada remaja putri sangat efektif serta dapat mempengaruhi nyeri haid pada remaja putri di SMP Sriguna Palembang dapat dilihat dari perubahan yang terjadi, saat sebelum dilakukan kompres hangat remaja putri ada yang mengeluh nyeri perut, nyeri pinggang, pusing, dan tidak bisa melakukan aktifitas seperti biasanya namun setelah dilakukan kompres hangat keluhan itu berkurang dan ada yang sampai tidak merasakan keluhan apapun sehingga memperbaiki kualitas hidup remaja putri tersebut. contoh sebagai siswi atau mahasiswa yang mengalami nyeri haid primer mereka dapat melakukan kegiatan olahraga atau berkonsentrasi dalam belajar lagi serta dapat beraktifitas seperti biasanya lagi karena rasa nyeri yang mereka rasakan telah berkurang dan hilang. Peningkatan kualitas hidup ini juga dapat dirasakan oleh remaja putri karena nyeri haid yang hebat aktifitas mereka jadi terganggu dan mereka dapat melakukan tugas mereka dengan maksimal.

V. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di SMP Sriguna Palembang tentang pengaruh kompres hangat terhadap penurunan dismenore pada remaja putri di SMP Sriguna Palembang dapat disimpulkan bahwa :

1. Karakteristik jumlah responden berjumlah 35 orang yang terdiri dari kelas VII dan kelas VIII di SMP Sriguna Palembang.
2. Sebagian besar intensitas nyeri sebelum dilakukan kompres hangat adalah 4-6 (nyeri sedang) sebanyak 26 orang dan dengan presentase 73,4 %
3. Sebagian besar intensitas nyeri setelah dilakukan kompres hangat adalah 0 (tidak nyeri) sebanyak 21 orang dengan presentase 60,0 %

Berdasarkan uji wilcoxon diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000 lebih kecil (p value = 0,000 < 0,05). Maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh kompres hangat terhadap penurunan dismenore pada remaja putri di SMP Sriguna Palembang tahun 2018.

VI. PENGAKUAN

Penulis berterima kasih kepada Journal Complementary Of Health atas diberikannya kesempatan kepada penulis untuk mempublikasikan hasil penelitian ini

DAFTAR PUSTAKA

- [1]. Lubis, Namora Lumongga. 2013. *Psikologi Kespro "Wanita dan Perkembangan Reproduksi"* Ditinjau Dari Aspek Fisik dan Psikologisnya. Jakarta : Kencana
- [2]. Ningsih. (2011). Efektivitas Paket Pereda Terhadap Intensitas Nyeri Pada Remaja Dengan Dismenorea di SMAN Kecamatan Curup. Tersedia di <http://lontar.ui.ac.id>. Diakses pada tanggal 25 januari 2018.
- [3]. Proverawati & Misaroh. (2009). Menarch. Murtiningsih: Penurunan Nyeri Dismenore Primer melalui Kompres Hangat 96 Volume 3 Nomor 2 Agustus 2015 Yogyakarta: Nuha Medika
- [4]. Potter & Perry. 2005. *Fundamental Keperawatan* (terjemahan, edisi 4, vol 1-2). Jakarta: EGC.
- [5]. Sugiyono. 2016. *Metode Penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- [6]. Sugiyono, D. (2013). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D*.
- [7]. Saryono. Mekar dwi anggraeni. 2013. *Metodologi penelitian kualitatif dan kuantitatif*. Yogyakarta: Nuha Medika
- [8]. Notoatmodjo soekidjo. 2013. *Metodologi penelitian kesehata*. Jakarta: Rineka Cipta
- [9]. Sukarni, Icesmi. Margareth. 2013. *Kehamilan, Persalinan dan Nifas*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- [10]. Mardianita, Vonny. (2013). Efektivitas kompres hangat dalam menurunkan intensitas nyeri dysmenorrhea pada mahasiswa STIKES RS. Baptis Kediri. Kediri. Jurnal STIKES Volume 6, No. 1, Juli 2013