

PENGARUH PEMBERIAN KOMPRES HANGAT TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS DISMENOREA PADA SISWI KELAS VIII

Fajar Heni Murtiningrum¹, Anita Rahmawati², Tri Maryani³

¹fajarheni@gmail.com, Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta,
Jl. Mangkuyudan MJ III/304 Yogyakarta. 0274 7006558

^{2,3}Dosen Poltekkes Kemenkes Yogyakarta Jurusan Kebidanan

ABSTRACT

Adolescence is characterized by biological changes in menstruation periods in which women feel discomfort or pain in the lower in abdomen. This called menstrual pain. Giving warm compress will be dilates blood vessels and increase local blood flow which resulting relaxation and can reduce pain. The purpose of research was to determine the impact warm compress towards the decreasing of dysmenorrhoea intensity. The design of this pra-experimental (one group pre-post test design). The sites was on SMP Negeri 3 Depok, Sleman. The population was students who have experienceal dysmenorrhoea that met inclusion area. In the beginning, students filled out the menarche, duration, and menstrual cycles. Students were given explanation about warm compress procedure. Before and after do the warm compres, do the measurement of pain intensity first. All procedure are done by the respondents. The data were analyzed using statistic test with significancy level = 0,05. The result showed before given warm compress the range of pain intensity about 3 up to 5 with the highest intensity on scale 4 (46,7%) with mean 3,8. And after given warm compress had decrease pain's scale about 2 up to 4 with the highest intensity on scale 3 with mean 2,83, mean difference of 0,967 (CI 95%, lower 0,847. Upper 1,086) value 0,0001 < 0,05 so the warm compress can reduce the menstrual pain. The conclusion is warm compress can reduce the dysmenorrhoea intensity.

Keywords: warm compress, dysmenorrhoea, pain intensity

INTISARI

Masa remaja ditandai dengan perubahan biologis yaitu menstruasi yang seringkali menyebabkan rasa tidak nyaman atau nyeri di perut bagian bawah. Keadaan ini yang disebut dengan nyeri dismenoreia. Pemberian kompres hangat dapat melebarkan pembuluh darah sehingga meningkatkan aliran lokal yang mengakibatkan relaksasi dan dapat menurunkan nyeri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian kompres hangat terhadap penurunan intensitas dismenoreia. Rancangan penelitian pra eksperimental (*one group pre-post test design*). Lokasi penelitian di SMP Negeri 3 Depok, Sleman. Subjek penelitian adalah seluruh siswi yang mengalami nyeri haid dan memenuhi kriteria. Pada awal penelitian subjek mengisi data *menarche*, siklus dan durasi menstruasi. Subjek diberi penjelasan prosedur kompres hangat. Hasil penelitian yaitu sebelum dan sesudah melakukan kompres dilakukan pengukuran intensitas nyeri terlebih dahulu. Semua prosedur dilakukan oleh responden sendiri. Analisis data menggunakan uji statistik dengan *significancy level* = 0,05. Sebelum dilakukan kompres hangat intensitas nyeri responden berkisar antara skala 3 sampai 5 dengan intensitas terbanyak (46,7%) pada skala 4 dengan mean 3,8. Sesudah dilakukan kompres hangat mengalami penurunan skala nyeri berkisar antara skala 2 sampai 4 dengan intensitas nyeri terbanyak (43,3%) pada skala 3 dengan mean 2,83 dengan beda rata-rata 0,967 (CI 95%, lower 0,847. upper 1,086). value 0,0001 < 0,05 sehingga kompres hangat dapat menurunkan intensitas dismenoreia.

Kata Kunci: kompres hangat, dismenoreia, intensitas nyeri

PENDAHULUAN

Masa remaja (pubertas) merupakan masa transisi antara masa anak dan dewasa dimana terjadi pacu tumbuh (*growth spurt*), dan relatif belum mencapai tahap kematangan mental dan sosial sehingga mereka harus menghadapi tekanan emosi dan sosial yang saling bertentangan. *World Health Organization* (WHO) menyatakan bahwa remaja adalah apabila anak telah mencapai usia 10 sampai 18 tahun, sedangkan menurut Depkes RI adalah antara 10-19 tahun dan belum kawin. Pada masa tersebut masih banyak terjadi perubahan baik psikis maupun biologis¹.

Perubahan perkembangan biologis ditandai dengan dimulainya haid (menstruasi). Haid merupakan proses pengeluaran darah dari uterus disertai serpihan selaput dinding uterus pada wanita dewasa terjadi secara periodik². Pada saat ataupun sebelum haid, seringkali wanita mengalami rasa tidak nyaman pada perut bagian bawah. Akan tetapi apabila rasa sakit itu tidak sampai mengganggu aktivitas dan harus istirahat atau membutuhkan pengobatan keadaan ini disebut nyeri haid (*dismenorea*). Ada dua jenis *dismenorea* yaitu *dismenorea* primer dan sekunder. Sedangkan *dismenorea* yang sering dialami oleh remaja adalah *dismenorea* primer³.

Dismenorea primer adalah nyeri haid yang dijumpai tanpa kelainan pada alat-alat genital yang nyata. *Dismenorea* primer biasanya terjadi bersamaan atau beberapa waktu setelah menarche biasanya setelah 12 bulan atau lebih, oleh karena siklus-siklus haid pada bulan-bulan pertama setelah menarche umumnya berjenis *anovulatoir* yang tidak disertai dengan rasa nyeri. Rasa nyeri timbul tidak lama sebelumnya atau bersama-sama dengan permulaan haid dan berlangsung untuk beberapa kasus dapat berlangsung beberapa hari. Sifat rasa nyeri adalah kejang, kejang biasanya terbatas pada perut bawah tetapi dapat menyebar ke daerah pinggang dan paha.

Penelitian Cakir M, Bieniasz, and Michael (2009), menemukan bahwa *dismenorea* merupakan gangguan menstruasi dengan prevalensi terbesar (89,5%), diikuti oleh ketidakteraturan menstruasi (31,2%), serta perpanjangan durasi menstruasi (5,3%). Pada pengkajian terhadap penelitian-penelitian yang dilakukan di Surabaya (2011) didapatkan prevalensi *dismenorea* bervariasi antara 15,8-89,5%, dengan prevalensi tertinggi pada remaja. Chung-Hey Chen, Yin-Hui, Margaret and Kun-Ming (2006), menyatakan bahwa nyeri ketika menstruasi merupakan penyakit wanita yang biasa banyak menjadi masalah bagi ilmu kebidanan karena bisa

kambuh dalam masa pendek sehingga menyebabkan ketidakhadiran pada waktu sekolah bagi remaja. Selain itu, didapati juga bahwa *dismenorea* merupakan alasan utama yang menyebabkan remaja perempuan absen dari sekolah. Dari studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 31 Januari 2014 di SMP Negeri 3 Depok terdapat 38 siswi yang mengalami nyeri saat menstruasi yang menyebabkan mereka harus beristirahat di UKS atau hanya sekedar meminta minyak kayu putih dan kembali lagi ke dalam kelas.

Cara untuk mengatasi nyeri haid (*dismenorea*) dapat dilakukan dengan terapi farmakologik dan non farmakologik. Manajemen nyeri non farmakologis, misalnya kompres hangat dimana kompres hangat dapat meredakan iskemia dengan menurunkan kontraksi uterus dan melancarkan pembuluh darah sehingga dapat meredakan nyeri dengan mengurangi ketegangan dan meningkatkan perasaan sejahtera, meningkatkan aliran menstruasi, dan meredakan vasokongesti pelvik⁴. Menurut Porry dan Potter⁵, prinsip kerja kompres hangat dengan menggunakan buli-buli panas yang dibungkus kain yaitu secara konduksi dimana terjadi pemindahan panas dari buli-buli ke dalam tubuh sehingga akan menyebabkan pelebaran pembuluh darah dan akan terjadi penurunan ketegangan otot sehingga nyeri haid yang dirasakan akan berkurang atau hilang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian kompres hangat terhadap penurunan intensitas *dismenorea* pada siswi kelas VIII di SMP Negeri 3 Depok Kabupaten Sleman Yogyakarta tahun 2014. Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan informasi dalam meningkatkan pengetahuan dan sumber informasi khususnya dalam tata cara mengatasi nyeri haid wanita secara non farmakologis.

METODE

Jenis penelitian ini adalah pra eksperimental dengan rancangan one group pre-post test design. Tempat dilaksanakan penelitian ini adalah di SMP Negeri 3 Depok, Sleman, Yogyakarta. Waktu penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 5 April-30 Mei 2014. Pengambilan sampel penelitian dilakukan secara *nonrandom* dengan teknik purposive sampling yang didapatkan sebanyak 30 responden. Variabel *independen* dalam penelitian ini adalah kompres hangat, variabel *dependen* intensitas *dismenorea*.

Jenis data dalam penelitian ini adalah data primer. Teknik pengumpulan data yaitu subjek penelitian melakukan pengukuran nyeri (*pretest*) kemudian dilakukan kompres hangat pada

punggung bagian belakang selama 20 menit (perlakuan) dan dilakukan pengukuran nyeri kembali tepat pada menit ke 15 (posttest). Teknik pengumpulan data dilakukan dengan *editing, coding, entry data, cleaning data, dan tabulating*. Data dalam penelitian ini memenuhi syarat uji normalitas dan uji homogenitas sehingga analisis data menggunakan statistik parametrik yaitu *paired sample t test*.

HASIL

1. Usia Pertama Menstruasi

Tabel 1.
Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Usia Pertama Menstruasi di SMP Negeri 3 Depok Tahun 2014

No.	Usia Pertama Menstruasi	f	(%)
1.	10 tahun	0	0
2.	11 tahun	0	0
3.	12 tahun	21	70
4.	13 tahun	9	30
Jumlah		30	100

Berdasarkan tabel 1 didapatkan responden paling banyak (70%) mengalami menstruasi pertama kali pada usia 12 tahun dengan rata-rata usia menstruasi pada usia sekitar 12 tahun.

2. Siklus menstruasi

Tabel 2.
Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Siklus Menstruasi di SMP Negeri 3 Depok Tahun 2014

No.	Siklus Menstruasi	f	(%)
1.	<21 hari	0	0
2.	21-35 hari	30	100
3.	>35 hari	0	0
Jumlah		30	100

Berdasarkan tabel 2 seluruh responden (100%) mempunyai siklus menstruasi normal yaitu 21-35 hari dengan rata-rata siklus menstruasi berkisar 27 hari.

3. Durasi menstruasi

No.	Durasi Menstruasi	f	(%)
1.	<3 hari	0	0
2.	3-8 hari	30	100
3.	>8 hari	0	0
Jumlah		30	100

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui bahwa durasi menstruasi seluruh responden berkisar 3-8 hari dengan rata-rata durasi menstruasi berkisar 6 hari.

4. Intensitas Dismenoreia Sebelum dan Sesudah Dilakukan Kompres Hangat

Tabel 4.
Perbandingan Intensitas Dismenoreia Responden Sebelum dan Sesudah dilakukan Kompres Hangat di SMP Negeri 3 Depok Tahun 2014

No.	Skala Nyeri	Sebelum		Sesudah	
		f	(%)	f	(%)
1.	2	0	0	12	40
2.	3	11	36,7	13	43,3
3.	4	14	46,7	5	16,7
4.	5	5	16,7	0	0
Jumlah		30	100	30	100

Berdasarkan tabel 4 dapat diketahui bahwa intensitas nyeri sebelum dilakukan kompres hangat berkisar antara skala 3 sampai 5 dengan intensitas terbanyak (46,7%) pada skala nyeri 4 dengan rata-rata pada skala 3 sedangkan sesudah dilakukan kompres hangat mengalami penurunan skala nyeri yaitu berkisar antara skala 2 sampai 4 dengan intensitas nyeri terbanyak 3 (43,3%) dengan rata-rata pada skala 2.

5. Intensitas Dismenoreia Sebelum dan Sesudah Dilakukan Kompres Hangat (kategori)

Tabel 5.
Tabel Silang antara Intensitas Dismenoreia Responden Sebelum dan Sesudah dilakukan Kompres Hangat di SMP Negeri 3 Depok Tahun 2014

No	Skala Nyeri	Sebelum		Sesudah	
		f	%	f	%
1.	Ringan	11	36,7	25	83,3
2.	Sedang	19	63,3	5	16,7
3.	Berat	0	0	0	0
Jumlah		30	100	30	100

Berdasarkan tabel 5 intensitas nyeri responden sebelum dilakukan kompres hangat lebih dari setengah (63,3%) responden mengalami nyeri sedang dan sesudah dilakukan kompres hangat sebagian besar (83,3%) responden mengalami penurunan menjadi nyeri ringan.

6. Pengaruh Pemberian Kompres Hangat terhadap Penurunan Intensitas Dismenoreia

Tabel 6.
Uji Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Terhadap Penurunan Intensitas Dismenoreia pada Siswi kelas VIII di SMP Negeri 3 Depok Tahun 2014

Intensitas Nyeri	Mean	Paired Sample Statistics		t	p-value
		Confident interval (95%)			
		Lower	Upper		
Pre	3,8				
Post	2,83				
Pre-Post	0,967	0,847	1,086	16,554	0,0001

Berdasarkan tabel 6 sesudah dilakukan uji hipotesis paired sample *t-test* didapatkan hasil $value = 0,0001$ ($< 0,05$) yang artinya terdapat perbedaan yang signifikan antara intensitas nyeri sebelum dan sesudah dilakukan kompres hangat. Bahwa intensitas nyeri sesudah dilakukan kompres hangat lebih kecil dibandingkan dengan intensitas nyeri sebelum dilakukan kompres hangat, jadi kompres hangat berpengaruh menurunkan nyeri haid.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada siswi kelas VIII di SMP Negeri 3 Depok menunjukkan bahwa usia pertama mendapat menstruasi, durasi menstruasi, dan siklus menstruasi seluruh responden normal. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan tingkat intensitas nyeri sebelum dilakukan kompres hangat pada siswi SMP Negeri 3 Depok kelas VIII yang mengalami dismenoreia diperoleh hasil sebanyak 11 responden mengalami nyeri ringan dan sebanyak 19 responden mengalami nyeri sedang. Dismenoreia merupakan rasa sakit akibat menstruasi yang sangat luar biasa menyakitkan⁶. Dismenoreia primer adalah nyeri menstruasi yang dirasakan tanpa adanya kelainan pada alat reproduksi. Dismenoreia primer biasanya terjadi bersamaan atau beberapa waktu setelah menarche biasanya setelah 12 bulan atau lebih, oleh karena siklus haid pada bulan-bulan pertama setelah menarche umumnya berjenis anovulatori yang tidak disertai dengan rasa nyeri. Rasa nyeri timbul tidak lama sebelumnya atau bersamaan dengan permulaan haid dan berlangsung untuk beberapa kasus dapat berlangsung beberapa hari. Dismenoreia disebabkan karena kontraksi otot miometrium yang berlebihan, selanjutnya kontraksi miometrium yang disebabkan oleh prostaglandin akan mengurangi aliran darah, sehingga kekurangan oksigen dalam sel-sel miometrium yang mengakibatkan timbulnya nyeri spasmodik, nyeri ini mengakibatkan perut terasa mulas atau nyeri pada saat menstruasi, hal ini tidak terjadi pada semua wanita yang mengalami menstruasi. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi atau memicu terjadinya dismenoreia diantaranya faktor kejiwaan, faktor konstitusi, faktor hormon, dan faktor alergi.

Nyeri didefinisikan sebagai suatu keadaan yang mempengaruhi seseorang dan eksistensinya diketahui bila seseorang pernah mengalaminya. Nyeri bersifat individualistik, karakteristik paling subjektif pada nyeri adalah tingkat keparahan atau intensitas nyeri. Intensitas nyeri adalah gambaran tentang tingkat keparahan yang dirasakan oleh

individu, pengukuran intensitas nyeri sangat subjektif dan individual sehingga kemungkinan nyeri dalam intensitas yang sama dirasakan sangat berbeda oleh dua orang yang berbeda⁷. Berdasarkan hasil penelitian ini paling banyak responden mengalami intensitas nyeri sedang hal ini dapat dilihat dari responden yang tidak dapat berkonsentrasi dalam melakukan aktivitasnya. Selain data tersebut peneliti menggunakan skala nyeri numeric untuk mengkaji nyeri responden. kelas VIII di SMP Negeri 3 Depok. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan tingkat intensitas nyeri sesudah dilakukan kompres hangat pada siswi kelas VIII di SMP Negeri 3 Depok diketahui bahwa lebih dari setengah responden mengalami nyeri ringan sebanyak 25 responden (83.33%). Intensitas nyeri responden berkisar antara 2 (nyeri ringan) dan 3 (nyeri ringan).

Berdasarkan hasil penelitian sesudah dilakukan kompres hangat didapatkan responden paling banyak mengalami nyeri ringan. Nyeri ringan secara objektif responden dapat berkomunikasi dengan baik⁹. Penurunan nyeri responden terjadi disebabkan karena adanya perpindahan panas secara konduksi dari botol kaca yang diisi air bersuhu 45-50°C dilapisi kain ke dalam perut yang melancarkan sirkulasi darah dan menurunkan ketegangan otot sehingga menurunkan nyeri pada responden yang mengalami nyeri dismenoreia.

Kompres hangat dapat digunakan pada pengobatan nyeri dan merelaksasikan otot-otot tegang. Kompres hangat dilakukan dengan mempergunakan botol kaca yang diisi air bersuhu 45-50°C dilapisi kain secara konduksi dimana terjadi pemindahan panas dari botol kaca yang diisi air bersuhu 45-50°C dilapisi kain ke dalam tubuh sehingga akan menyebabkan pelebaran pembuluh darah dan akan menjadi penurunan ketegangan otot sehingga nyeri haid yang dirasakan akan berkurang atau hilang.

KESIMPULAN

Kompres hangat berpengaruh menurunkan intensitas dismenoreia dari intensitas nyeri sedang menjadi nyeri ringan pada siswi kelas VIII di SMP Negeri 3 Depok. Sebagian besar responden mengalami menstruasi pertama kali pada usia 12 tahun dan rata-rata mengalami menstruasi pertama kali pada usia sekitar 12 tahun. Seluruh responden mempunyai siklus menstruasi normal yaitu 21-35 hari dan rata-rata siklus menstruasi responden berkisar 27 hari. Durasi menstruasi seluruh responden berkisar 3-8 hari dan rata-rata durasi menstruasi berkisar 6 hari. Intensitas nyeri sebelum dilakukan kompres hangat berkisar antara skala 3

sampai 5 dengan intensitas terbanyak pada skala nyeri 4 dengan rata-rata 3,8. Sesudah dilakukan kompres hangat mengalami penurunan skala nyeri yaitu berkisar antara skala 2 sampai 4 dengan intensitas nyeri terbanyak 3 dengan rata-rata 2,83.

SARAN

Bagi petugas kesehatan agar memberikan informasi tentang terapi kompres hangat sebagai penanganan nyeri dismenorea secara non farmakologis kepada kader yang ada di masyarakat. Bagi siswi atau remaja yang mengalami nyeri haid agar menggunakan terapi kompres hangat tersebut secara mandiri saat mengalami nyeri menstruasi dan mengurangi konsumsi obat penghilang rasa sakit.

DAFTAR PUSTAKA

1. Widyastuti, Yani. 2009. *Kesehatan Reproduksi*. Jogjakarta: Fitramaya.
2. Manuaba, I.B.G., I. A. Chandranita Manuaba, dan I.B.G. Fajar Manuaba. 2005. *Pengantar Kuliah Obstetri*. Jakarta : EGC
3. Wiknjosastro, Hanifa. 2005. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka.
4. Bobak, M. Irene. 2005. *Buku Ajar Maternitas Edisi 4*. Jakarta: EGC.
5. Potter, P.A., Perry A. G. 2005. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan Konsep Proses dan Praktik Edisi 4 Volume 1*. Jakarta: EGC.
6. Nurchasanah. 2009. *Ensiklopedi Kesehatan Wanita*. Jogjakarta: Famili.
7. Tamsuri. 2007. *Konsep dan Penatalaksanaan Nyeri*. Jakarta: EGC.