

PENGARUH PEMBERIAN KOMPRES DINGIN TERHADAP NYERI PAYUDARA SAAT PREMENSTRUASI PADA WANITA USIA 30-45 TAHUN

Susi Andriyani, Sunanto

Program Studi Keperawatan, STIKES Hafshawaty Pesantren Zainul Hasan

Email : sunanto1710@gmail.com

ABSTRAK

Premenstrual syndrome (PMS) adalah sekelompok gejala fisik, emosi, dan perilaku yang umumnya terjadi pada minggu terakhir fase luteal (minggu sebelum menstruasi). Keluhan pre-menstruasi terjadi beberapa hari sebelum bahkan saat menstruasi. Sindrom pre-menstruasi terjadi pada sekitar 70-90% wanita usia subur. Gejala-gejala ini ditemukan pada wanita antara 30-45 tahun. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh kompres dingin terhadap waktu nyeri payudara pramenstruasi pada wanita 30-45 tahun. Penelitian ini adalah "Quasi Experiment" atau desain kuasi-eksperimental dengan "Pre dan Post Test Control Group Design", di mana data diambil dari wanita 30-45 tahun yang mengalami nyeri payudara pramenstruasi saat ini dilaksanakan pada Januari 2016, dengan populasi 32 responden, dan sampel menggunakan total sampling. Analisis hasil penelitian menggunakan t-test didapatkan $P = 0,001$ dan $\alpha = 0,05$ ke $P < \alpha$ sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh kompres dingin terhadap penurunan nyeri payudara saat pramenstruasi pada wanita 30-45 tahun.

Kata kunci : kompres dingin, nyeri payudara pre-menstruasi

PENDAHULUAN

Nyeri merupakan pengalaman sensorik dan emosional yang tidak menyenangkan dan muncul akibat kerusakan jaringan yang aktual atau potensial atau digambarkan dalam hal kerusakan sedemikian rupa, terjadi yang tiba-tiba atau lambat dari intensitas ringan hingga berat dengan akhir yang dapat diantisipasi atau diprediksi dan berlangsung < 6 atau > 6 bulan (NANDA, 2010). Nyeri secara umum dapat didefinisikan sebagai suatu rasa yang tidak nyaman baik ringan maupun berat. (Robert, 2005)

Sindrom pramenstruasi (PMS) adalah sekelompok gejala fisik, emosi, dan perilaku yang umumnya terjadi pada minggu terakhir fase luteal (seminggu sebelum haid). Keluhan pramenstruasi terjadi sekitar beberapa hari sebelum bahkan sampai saat menstruasi berlangsung. Sindroma pramenstruasi terjadi pada sekitar 70-90% wanita pada usia subur. Gejala ini dijumpai pada wanita umur 30-45 tahun. Penyebab yang jelas masih belum diketahui tetapi terdapat dugaan bahwa terjadi ketidakseimbangan antara estrogen dan progesteron. Adanya ketegangan dari pramenstruasi tersebut dapat berupa gangguan emosional (mudah tersinggung), sukar tidur, gelisah, sakit kepala, perut kembung, mual sampai muntah, payudara terasa tegang dan sakit, pada kasus yang lebih berat sering merasa depresi (Ida Ayu, 2009)

Hampir 70% dari wanita mengalami nyeri payudara pada beberapa titik dalam kehidupan mereka. Dalam sebuah studi yang dikutip dalam pedoman NHS, hampir dua pertiga dari arahan GP yang ternyata tidak

menjadi kanker adalah untuk nyeri payudara dengan benjolan tidak ada. Hal ini sangat umum bagi wanita untuk mengalami kepenuhan, nyeri dan ketidaknyamanan ringan pada payudara mereka di minggu sebelum menstruasi. Setelah melakukan pengamatan dan tindakan kepada wanita yang berusia 30-45 tahun di Dusun I Pasar II Klaseman, ternyata dari 10 orang, yang mengalami nyeri payudara dan terasa tegang pada saat premenstruasi berjumlah 8 orang. Dan dari jumlah pengamatan diawal para wanita yang mengeluhkan nyeri pada payudara tidak pernah melakukan perawatan atau pengobatan

Selama siklus haid, terjadi perubahan kadar hormone seks yaitu progesterone dan estrogen. Hormone estrogen meningkat sejak hari pertama siklus haid (tepat setelah selesai datang bulan) dan mencapai puncaknya saat pertengahan siklus. Estrogen memiliki efek untuk menstimulasi pertumbuhan saluran susu. Dipertengahan siklus kadar estrogen mulai menurun dan digantikan oleh peningkatan hormon progesteron yang mencapai puncaknya saat menjelang menstruasi. Progesteron menstimulasi kelenjar susu dan menyebabkan payudara menyimpan air. Pertumbuhan kelenjar dan saluran susu disertai penyimpanan (retensi) air menyebabkan payudara membesar dan kadang terasa nyeri

Ketegangan dan nyeri payudara pada pramenstruasi dapat dikurangi dengan terapi yang sesuai, antara lain dengan pemberian teknik relaksasi dan distraksi, pemberian kompres dingin, pemberian balsam analgetika yang berisi menthol dapat membebaskan

nyeri, serta pemberian penyuluhan kesehatan dari petugas kesehatan setempat tentang cara mengatasi nyeri payudara pada premenstruasi dan pemberian obat analgetika, pemberian vit B6, kalsium dan magnesium. Berdasarkan masalah diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh pemberian kompres dingin terhadap nyeri payudara saat prementruasi pada wanita usia 30-45 tahun

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini menggunakan desain penelitian Quasi Experiment. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah “Quasi Experiment” atau eksperimen semu dan dengan rancangan “Pretest and Post test Control Group Desiegn” dimana peneliti bertujuan untuk mengetahui suatu gejala atau efektivitas yang timbul, sebagaimana dingin terhadap nyeri payudara saat prementruasi pada wanita usia 30-45 tahun di Dusun 1 Pasar II Klaseman Gending.

HASIL PENELITIAN

1. Skala Nyeri Responden Sebelum Perlakuan

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Skala Nyeri Sebelum Perlakuan Pada Wanita Usia 30-45 Tahun di Dusun I Pasar II Klaseman Gending

| Skala Nyeri | Sebelum Perlakuan | | | |
|--------------|-------------------|-------|---------------------|-------|
| | Kelompok Kontrol | | Kelompok Eksperimen | |
| | N | (%) | N | (%) |
| Tidak nyeri | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Nyeri ringan | 1 | 6,25 | 1 | 6,25 |
| Nyeri sedang | 10 | 62,5 | 9 | 56,25 |
| Nyeri berat | 5 | 31,25 | 6 | 37,5 |
| Nyeri hebat | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Jumlah | 16 | 100 | 16 | 100 |

Sumber : Data primer penelitian

Berdasarkan tabel diatas distribusi skala nyeri sebelum perlakuan pada kelompok kontrol yaitu 10 orang (62,5 %) nyeri sedang, pada kelompok eksperimen yaitu 9 orang (56,25 %) nyeri sedang

2. Pemberian Kompres Dingin pada Nyeri Payudara

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pemberian Kompres Dingin Pada Wanita Usia 30-45 Tahun di Dusun I Pasar II Klaseman Gending

| Pemberian Kompres Dingin | Sebelum Perlakuan | | | | Setelah Perlakuan | | | |
|--------------------------|-------------------|-----|---------------------|-----|-------------------|-----|---------------------|-----|
| | Kelompok Kontrol | | Kelompok Eksperimen | | Kelompok Kontrol | | Kelompok Eksperimen | |
| | N | (%) | N | (%) | N | (%) | n | (%) |
| Dilakukan | 0 | 0 | 16 | 50 | 0 | 0 | 16 | 50 |
| Tidak Dilakukan | 16 | 50 | 0 | 0 | 16 | 50 | 0 | 0 |
| Jumlah | 16 | 50 | 16 | 50 | 16 | 50 | 16 | 50 |

Sumber : Data primer penelitian

Berdasarkan tabel diatas seluruh responden dari kelompok kontrol (16 orang) setelah perlakuan tidak dilakukan kompres dingin dan pada kelompok eksperimen seluruh responden dilakukan kompres dingin

3. Skala Nyeri Responden Setelah Perlakuan

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Skala Nyeri Setelah Perlakuan Pada Wanita Usia 30-45 Tahun di Dusun I Pasar II Klaseman Gending

| Skala Nyeri | Setelah Perlakuan | | | |
|--------------|-------------------|-------|---------------------|-------|
| | Kelompok Kontrol | | Kelompok Eksperimen | |
| | N | (%) | N | (%) |
| Tidak nyeri | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Nyeri ringan | 1 | 6,25 | 12 | 75 |
| Nyeri sedang | 10 | 62,5 | 2 | 12,5 |
| Nyeri berat | 5 | 31,25 | 2 | 12,5 |
| Nyeri hebat | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Jumlah | 16 | 100 | 16 | 100 |

Sumber : Data primer penelitian

Berdasarkan tabel diatas distribusi skala nyeri setelah perlakuan pada kelompok kontrol yaitu 10 orang (62,5 %) nyeri sedang dan pada kelompok eksperimen yaitu 12 orang (75 %) nyeri ringan

4. Pengaruh Pemberian Kompres Dingin Saat Premenstruasi pada Wanita Usia 30-45 Tahun di Dusun I Pasar II Klaseman Gending.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pemberian Kompres Dingin Sebelum dan Sesudah Perlakuan Pada Wanita Usia 30-45 Tahun di Dusun I Pasar II Klaseman Gending

| Nyeri sebelum perlakuan | Nyeri setelah perlakuan | | | | | | | |
|-------------------------|-------------------------|------|--------|------|-------|------|-------|-----|
| | Ringan | | Sedang | | Berat | | Total | |
| | N | % | N | % | N | % | N | % |
| Nyeri ringan | 1 | 100 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 100 |
| Nyeri sedang | 7 | 77,8 | 1 | 11,1 | 1 | 11,1 | 9 | 100 |
| Nyeri berat | 4 | 66,7 | 1 | 16,7 | 1 | 16,7 | 6 | 100 |
| Total | 12 | 75 | 2 | 12,5 | 2 | 12,5 | 16 | 100 |
| P Value | 0,01 | | | | | | | |

Sumber : Data primer penelitian

Berdasarkan tabel diatas diperoleh distribusi skala nyeri ringan sebelum perlakuan 1 orang dan setelah perlakuan 12 orang, yang mengalami nyeri sedang sebelum perlakuan 9 orang dan setelah perlakuan 2 orang, sedangkan yang mengalami nyeri berat sebelum perlakuan yaitu 6 orang dan setelah perlakuan 2 orang. Setelah data diketahui kemudian dilakukan analisis menggunakan derajat kemaknaan 0,05 (5 %) dengan uji t-tes, diperoleh tingkat kemaknaan $P = 0,01$. Jadi $P \neq \alpha$, berarti H_0 ditolak dan H_1 diterima artinya ada pengaruh pemberian kompres dingin terhadap penurunan nyeri payudara saat premenstruasi pada wanita usia 30-45 tahun di Dusun I Pasar II Klaseman Gending

PEMBAHASAN

1. Skala Nyeri Responden sebelum Perlakuan

Berdasarkan tabel distribusi skala nyeri sebelum perlakuan pada kelompok kontrol yaitu 1 responden (6,25 %) nyeri ringan, 10 responden (62,5 %) nyeri sedang, 5 responden (31,25 %) nyeri berat, sedangkan kelompok eksperimen yaitu 1 responden (6,25 %) nyeri ringan, 9 responden (56,25 %) nyeri sedang, 6 responden (37,5 %) nyeri berat.

Penilaian skala nyeri menurut Bourbanis yaitu 0 : Tidak nyeri; 1-3 : Nyeri ringan : secara obyektif klien dapat berkomunikasi dengan baik; 4-6 : Nyeri sedang : Secara obyektif klien mendesis, menyeringai, dapat menunjukkan lokasi nyeri, dapat mendeskripsikannya, dapat mengikuti perintah dengan baik; 7-9 : Nyeri berat : secara obyektif klien terkadang tidak dapat mengikuti perintah tapi masih respon terhadap tindakan, dapat menunjukkan lokasi nyeri, tidak dapat mendeskripsikannya, tidak dapat diatasi dengan alih posisi nafas panjang dan distraksi; 10 : Nyeri sangat berat : Pasien sudah tidak mampu lagi berkomunikasi, memukul. Kebanyakan wanita mengalami sakit payudara pada tahap tertentu dalam kehidupan. Dalam kebanyakan kasus nyeri berkembang pada hari-hari sebelum periode. Dalam beberapa kasus rasa sakit tidak berhubungan dengan periode. Rasa sakit sering ringan tetapi pada beberapa wanita itu lebih parah dan dapat mempengaruhi kualitas hidupnya. Pilihan

pengobatan termasuk obat penghilang rasa sakit dan topikal (menggosok-on) obat anti-inflamasi serta secara non farmakologis.

Penilaian skala nyeri yang dialami oleh responden kelompok kontrol dan kelompok eksperimen dilakukan sebelum responden diberikan perlakuan kompres dingin. Dimana nyeri yang dirasakan oleh klien pada saat premenstruasi dan nyeri tersebut dirasakan berbeda oleh setiap klien

2. Pemberian Kompres Dingin pada Nyeri Payudara

Berdasarkan tabel distribusi seluruh responden dari kelompok kontrol (16 responden) tidak dilakukan pemberian kompres dingin dan pada kelompok eksperimen (16 responden) dilakukan pemberian kompres dingin (16 responden kelompok kontrol, 16 responden kelompok eksperimen).

Premenstruasi merupakan kombinasi gejala yang terjadi sebelum haid dan menghilang dengan awitan menstrual, dengan gejala utamanya sakit kepala, keletihan, sakit pinggang, pembesaran dan nyeri payudara (Brunner & Suddarth, 2001). Memberikan kompres dingin merupakan salah satu tindakan untuk memenuhi rasa nyaman, menurunkan suhu tubuh, mengurangi rasa nyeri mencegah edema (Musifatul Uliyah & Aziz Alimul H, 2008). Ada beberapa cara untuk mengatasi rasa nyeri antara lain dengan mengajarkan teknik relaksasi dan distraksi, stimulasi kulit dengan cara pemberian kompres

dingin dan bisa juga dengan pemberian balsem yang mengandung menthol yang dapat membebaskan rasa nyeri, pemberian posisi nyaman, massage, pemberian analgetika secara teratur sesuai jadwal. (Robert, 2005). Efek dari kompres dingin dapat menyebabkan reflek vasodilatasi. Sel tidak mampu untuk menerima aliran darah dan nutrisi secara adekuat sehingga menimbulkan iskemik. Hal ini diawali dengan kulit kemerahan diikuti kebiruan dan kekakuan karena dingin, sebagian tipe nyeri yang di rasa seperti terbakar (Potter & Perry, 2000)

Dalam penelitian ini dilakukan perlakuan pada 16 responden wanita usia 30-45 tahun yang mengalami nyeri payudara saat premenstruasi yang termasuk dalam kelompok eksperimen untuk mengurangi nyeri payudara sehingga nyeri payudara yang dirasakan dapat berkurang berupa kompres dingin. Pemberian kompres dapat diberikan 2 kali sehari dengan durasi waktu pemberian 10-15 menit. Pengompresan dapat dengan air biasa / mengalir dapat juga dengan air es atau es batu, tetapi jika menggunakan es batu harus diperhatikan daerah pengompresan dikhawatirkan terjadi kemerahan, kebiruan dan sampai kekakuan. Para wanita dengan usia 30-45 tersebut diberikan perlakuan dengan pemberian kompres dingin selama 10-15 menit kemudian 10-15 menit berikutnya dinilai kembali skala nyerinya.

3. Skala Nyeri Payudara setelah Perlakuan

Hasil penelitian pada tabel distribusi skala nyeri setelah perlakuan pada

kelompok kontrol yaitu 10 orang (62,5 %) nyeri sedang dan pada kelompok eksperimen yaitu 12 orang (75 %) nyeri ringan.

Dalam banyak wanita gejala ringan. Memang, dapat dianggap normal untuk memiliki beberapa ketidaknyamanan payudara selama beberapa hari sebelum periode. Namun, dalam sekitar satu dari sepuluh wanita rasa sakit dapat parah dan atau bertahan lebih lama sampai 1-2 minggu sebelum menstruasi. Pada 3-5 hari sebelum periode biasanya yang terburuk. Nyeri biasanya berkurang segera setelah periode dimulai, keparahan biasanya bervariasi dari bulan ke bulan. Biasanya, rasa sakit mempengaruhi kedua payudara. Hal ini biasanya terburuk di bagian atas dan luar dari payudara, dan mungkin perjalanan kebagian dalam dari lengan atas. Nyeri payudara dapat hilang setelah beberapa bulan tetapi nyeri payudara tersebut dapat timbul dalam beberapa tahun kemudian.

Penilaian ini dilakukan 10-15 menit setelah responden mendapatkan perlakuan berupa pemberian kompres dingin. Pemberian kompres dingin dapat meringankan nyeri pada payudara pada saat premenstruasi, ada beberapa hal juga yang dapat meringankan nyeri payudara seperti penggunaan bra yang mendukung ketika nyeri, penggunaan pil KB kombinasi serta pemberian vitamin B6, kalsium dan magnesium

4. Pengaruh Pemberian Kompres Dingin terhadap Nyeri Payudara saat Premenstruasi pada Wanita Usia 30-45 tahun

Hasil penelitian pada tabel tabulasi pada kelompok eksperimen yang mengalami nyeri ringan sebelum perlakuan 1 responden (6,25 %) dan setelah perlakuan 12 responden (75 %). Kelompok eksperimen yang mengalami nyeri sedang sebelum perlakuan 9 responden (56,25 %) dan setelah perlakuan 2 responden (12,5 %). Yang mengalami berat sebelum perlakuan 6 responden (37,5 %) dan setelah perlakuan 2 responden (12,5 %).

Dengan menggunakan uji statistik dengan menggunakan uji t-test dengan tingkat kemaknaan $\alpha < 0,05$ didapatkan tingkat kemaknaan $P = 0,01$. Dengan demikian kemaknaan yang diperoleh $0,01 < 0,05$, jadi H_1 diterima dan H_0 ditolak yang artinya ada pengaruh pemberian kompres dingin terhadap penurunan nyeri payudara saat premenstruasi pada wanita usia 30-45 tahun.

Syndrom premenstruasi yang dialami wanita usia 30-45 tahun merupakan suatu keadaan dimana sejumlah gejala terjadi, biasanya timbul 7-10 hari sebelum menstruasi dan menghilang ketika menstruasi dimulai, sering terjadi pada wanita usia 30-45 tahun. Dengan gejala utamanya sakit kepala, keletihan, sakit pinggang, pembesaran dan nyeri payudara dan perasaan begah pada abdomen. Pengobatan dengan pil KB kombinasi

yang mengandung estrogen dan progesterone, pemberian vit B6, kalsium dan magnesium, pemberian kompres dingin pada daerah setempat juga dapat mengurangi rasa nyeri akibat odema atau trauma (Musifatul Uliyah & Aziz Alimul H, 2008). Menurut Taylor C. dkk, (2000) menyebutkan nyeri juga dapat disebabkan stimulus mekanik seperti pembengkakan jaringan yang menekan pada reseptor nyeri. Faktor yang mempengaruhi nyeri antara lain lingkungan, usia, riwayat sebelumnya, kelelahan, agama / mekanisme pemecahan masalah, budaya termasuk dukungan dari orang sekitar (Robbert, 2005). Skala nyeri menurut Bourbanis yaitu 0 : tidak nyeri, 1-3 : nyeri ringan, 4-6 : nyeri sedang, 7-9 : nyeri berat, 10 : nyeri hebat yang tidak terkontrol.

Berdasarkan penelitian yang telah kami kerjakan dan konsep diatas menunjukkan bahwa memang dibutuhkan suatu tindakan yang tepat dan benar untuk mengurangi rasa nyeri saat premenstruasi. Salah satunya dengan dilakukan pemberian kompres dingin. Pemberian kompres dingin akan memberikan berbagai manfaat kepada para wanita yang mengalami nyeri payudara saat premenstruasi khususnya usia 30-45 tahun diantaranya mengurangi rasa nyeri, mengurangi pembengkakan pada payudara dan mencegah komplikasi. Banyak faktor yang mempengaruhi nyeri payudara antara lain pekerjaan, penggunaan pil KB kombinasi. Tugas dan tanggung jawab perawat

adalah memenuhi kebutuhan dasar manusia antara lain nyaman nyeri sehingga sebagai perawat kita harus mampu memberikan rasa nyaman kepada pasien untuk proses penyembuhan

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian sebelum perlakuan pada kelompok eksperimen yang mengalami nyeri ringan sebanyak 1 orang, yang mengalami nyeri sedang sebanyak 9 orang dan yang mengalami nyeri berat sebanyak 6 orang. Setelah perlakuan yang mengalami nyeri ringan sebanyak 12 orang, nyeri sedang 2 orang, dan nyeri berat 2 orang. Setelah data diketahui kemudian dilakukan analisis menggunakan derajat kemaknaan 0,05 (5 %) dengan uji t-tes, diperoleh tingkat kemaknaan $P = 0,01$. Jadi $P \neq \alpha$, berarti H_0 ditolak dan H_1 diterima artinya ada pengaruh pemberian kompres dingin terhadap penurunan nyeri payudara saat premenstruasi pada wanita usia 30-45 tahun di Dusun I Pasar II Klaseman Gending

SARAN

Saran peneliti untuk pengembangan penelitian selanjutnya adalah diharapkan peneliti dapat mengetahui tentang teknik pengurangan nyeri baik secara farmakologis maupun non – farmakologis khususnya pemberian kompres dingin pada saat terjadi nyeri payudara saat premenstruasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Alimul, H, Aziz. 2003. *Riset Keperawatan Dan Teknik Penulisan Ilmiah*, Jakarta: Salemba Medika.
- Arikunto, Suharsimi. 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Ayu, Ida Sri. 2009. *Buku Ajar Ginekologi Untuk Mahasiswa Kebidanan*; Editor, Monica Ester, Jakarta: EGC.
- Brunner & Suddarth. 2001. *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah*, Ed. 8, Jakarta: EGC.
- Herdman, T, Heather. 2010. *Diagnosa Keperawatan: Definisi dan Klasifikasi*, Editor Monica Ester, Jakarta: EGC.
- Kozier, B. Et. All. 1996 (5 tahun Edition). *Fundamental Of Nursing Concepts Prosesan Practise*. Canada: Eddision Wasley.
- Llewellyn, Jones, Derek. 2001. *Dasar-dasar Obstetri dan Ginekologi*, Editor Y. Joko Suyono, Ed. 6, Jakarta: Hipokrates.
- Morgan, Geri. 2009. *Obstetri dan Ginekologi*, Editor Edisi Bahasa Indonesia, Ed. 2, Jakarta: EGC.
- Nursalam. 2003. *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*, Jakarta: Salemba Medika.
- Nursalam dan Siti Pariani. 2001. *Metodologi Riset Keperawatan*, Jakarta: Sagung Seto