eISSN: 2722-6573; pISSN: 2721-1444

Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Penurunan Dismenore Pada Remaja Putri di SMP Negeri 3 Martapura

Ruri Widya Nur Sapitri, Tina Handayani Nasution, Endang Pertiwiwati

Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Lambung Mangkurat,
Jl. A.Yani KM 36 Banjarbaru, 70714
Email korespondensi: rurirwns@gmail.com

ABSTRAK

Remaja yaitu perubahan mulai anak-anak menuju dewasa dengan usia 11 sampai 21 tahun. Pada remaja putri akan mengalami pertumbuhan pada sistem reproduksi ditandai mulainya menstruasi. Namun ada kalanya terdapat gangguan pada saat menstruasi salah satunya yaitu *dismenore*. Kejadian *dismenore* dapat menimbulkan dampak bagi aktifitas para wanita. *Dismenore* ini dapat dikurangi denganterapi farmakologi dan non farmakologi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh kompres hangat terhadap penurunan *dismenore* pada remaja putri di SMP Negeri 3 Martapura.Rancangan penelitianmenggunakan*Quasy Eksperimen*dengan jenis *One-Group Pre-Post Test Design.* Sampel penelitian sebanyak 20 responden. Instrumen yang digunakan yaitu*Numerical Rating Scale* (NRS) untuk mengukur skala nyeri *dismenore.* Data dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon Signed Ranks*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh kompres hangat terhadap penurunan *dismenore* pada remaja putri di SMP Negeri 3 Martapura dengan *p-value* 0.0000077. Berdasarkan hasil penelitian ini kompres hangat bisa digunakan sebagai salah satu terapi non farmakologi untuk menurunkan nyeri haid (*dismenore).*

Kata-Kata Kunci: Dismenore, Kompres Hangat

ABSTRACT

Teenagers are changes starting from children to adulthood with ages 11 to 21 years. In adolescent girls will experience growth in the reproductive system marked the start of menstruation. But there are times when there are disturbances during menstruation one of which is dysmenorrhea. The incidence of dysmenorrhea can have an impact on the activities of women. This dysmenorrhea can be reduced by pharmacological and non-pharmacological therapy. This study aims to determine whether there is an effect of warm compresses on the decline in dysmenorrhea in young women in Martapura Middle School 3 The research design uses Quasy Experiments with the type of One-Group Pre-Post Test Design. The research sample of 20 respondents. The instrument used is the Numerical Rating Scale (NRS) to measure the dysmenorrhea pain scale. Data were analyzed using the Wilcoxon Signed Ranks test. The results showed that there was an effect of warm compresses on decreasing dysmenorrhea in young women in Martapura Middle School 3 with a p-value of 0.0000077. Based on the results of this study, warm compresses can be used as a non-pharmacological therapy to reduce menstrual pain (dysmenorrhea).

Keywords*: Dismenore, Warm Compresses*

Cite this as: Sapitri, R, W. N., Nasution T. H., Pertiwiwati, E. Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Penurunan Dismenore Pada Remaja Putri di SMP Negeri 3 Martapura. Nerspedia: Jurnal Keperawatan dan Kesehatan. 2021;9(1):106-111.

PENDAHULUAN

Remaja yaitu perubahan mulai anak-anak menuju dewasarentang usia 11-21 tahun yang mengalami perubahan fisik dan kognitif (1). Ambang remaja putri ini kerap dikatakan sebagai akil balig adalah mekanisme pertumbuhan pada sistem reproduksi serta mulainya (*menarche*) haid pertama pada remaja putri (2). Menstruasi merupakan keluarnya darah yang mengalir melalui vagina, ini dikarenakan terjadinya pelepasan pada endometrium uterus. Hal ini dikatakan normal pada wanita, akan tetapi masing-masing individu berbeda setiap siklusnya (3).
Namum ada kalanya terdapat gangguan pada saat menstruasi biasanya menyebabkan ketidaknyamanan fisik yang dapat

mengganggu aktifitas mereka salah satunya yaitu *dismenore*. *Dismenore* primer yaitu nyeri menstruasi sering ditemukan pada wanita ditandai dengan keram pada perut, biasanya dimulai sebelum terjadinya mentruasi atau selama menstruasi sampai berlanjut selama 48-72 jam (4).

Gejala *dismenore* dapat dikurangi dengan obat-obatan ataupun tidak, salah satu penanganan yang tidak menggunakan obat-obatan yaitu dengan cara pengompresan,memakai buli-buli berisikan air hangat dimana akan mengalami perpindahan antara buli-buli kedalam tubuh, sehingga terjadi pelebaran pembuluh darah, sirkulasi darah lancar serta berkurangnya rasa nyeri (5)(6).Pada masalah *dismenore*, pemberian kompres hangatdapat diberikan dibagian yang terasa nyeri yaitu diletakkan diperut bagian bawah kurang lebih 20-30 menit dengan suhu 46°C, apabila pemberian melebihi waktu yang ditentukan akan berdampak pada sel epitel yang mengakibatkan kemerahan pada kulit (7).

Laporan PKPR (Pelayananan Kesehatan Peduli Remaja) tahun 2015 yang mengalami gangguan haid pada usia 10-14 tahun berjumlah 310 kasus, umur 15-19 tahun berjumlah 754 kasus, datang sendiri ke Puskesmas berjumlah 843 kasus, datang sendiri ke klinik remaja 177 kasus, kasus rujukan ke UKS (Usaha Kesehatan Sekolah) 171 kasus, kasus rujukan kekelompok sebaya 24 kasus, tindakan medis yang dilakukan 1029 kasus, tindakan konseling 1068 kasus dan tindakan ke RS 1 kasus (8).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Hawa Mahua 2018 yang berjudul Pengaruh Pemberian Kompres Air Hangat Terhadap *Dismenore* Pada Remaja Putri di SMK Penerbangan Angkasa Singosari Malang didapatkan data remaja merasakan *dismenore* berjumlah 50% sehingga mereka tidak berhadir kesekolah (9)
Berdasarakan studi pendahuluan yang dilaksanakan peneliti pada 27 Oktober 2018 di SMPN 3 Martapura dengan jumlah siswi 375 orang ditemukan data di UKS dari bulan Januari 2017 sampai bulan Agustus 2018 tedapat 13 siswi yang datang ke UKS dengan keluhan *dismenore*, wawancara yang dilakukan pada 21 responden didapatkan bahwa 10 siswi yang mengalami *dismenore* 11 siswi tidak mengalami *dismenore*. Responden menangani nyeri tersebut dengan meminum obat pereda nyeri sebanyak 4 orang dan beristirahat sebanyak 6 orang. Pihak UKS yaitu organisasi yang mengurus terhadap kesehatan murid disekolah, mengatakan belum pernah diberikan tindakan untuk nenurunkan nyeri haid hanya berpatokan pada obat pereda nyeri yaitu asam mefenamat.

Berdasarkan masalah yang ada, sehingga peneliti terkesan untuk melaksanakan penelitian mengenai "pengaruh kompres hangat terhadap penurunan *dismenore* pada remaja putri di SMP Negeri 3 Martapura" dengan tujuan penelitian yaitu guna mengetahui pengaruh kompres hangat terhadap penurunan *dismenore* pada remaja putri di SMP Negeri 3 Martapura.

METODE PENELITIAN

Rancangan pada penelitian ini yaitu *Quasy eksperimen* dengan jenis *one-group pre-post test design*. Teknik penelitian ini memakai*non probability sampling* yaitu sampel tidak diambil acak dengan jenis *purposive sampling*. Populasi pada penelitian ini adalah siswikelas VII VIII & IX SMP Negeri 3 Martapura yang berjumlah 361 siswi.Jumlah sampel pada penelitian ini yaitu 20 responden. Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 3 Martapura.

Instrumen yang digunakan pada penelitian yaitu lembar data demografi dan skala *Numerical Rating Scale* (NRS) untuk mengukur skala nyeri *dismenore*.Data dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon Signed Ranks*. Penelitian ini telah dinyatakan layak berdasarkan surat kelayakan etik penelitian (*ethical clearance)*dariKomisi Etik PenelitianKesehatanFakultas Kedokterani Universitasi Lambung Mangkurat dengan No.245/KEPK-FK UNLAM/EC/VII/2019.

 @ Nerspedia 2021

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Demografi Responden di SMP Negeri 3 Martapura

Tabel 5.1 Distribusi Usia Responden diSMP Negeri 3 Martapura (n=20)

Variabel	Mean	Median	Modus	Min	Max
Umur	13,5	14	14	12	15

Dari data tersebut pada tabel 5.1 bahwa berdasarkan umur responden paling banyak yaitu berumur 14 tahun, umur terendah 12 tahun dan tertinggi 15 tahun.

Berdasarkan hasil penelitian tabel 5.2 menunjukkan umur responden mayoritas di SMP Negeri 3 Martapura berumur 14 tahun dengan persentase 40,0.

Berdasarkan hasil penelitian siswi SMP Negeri 3 Martapura yang menjadi responden menunjukkan terbanyak umur 14 tahun dengan jumlah 8 orang (40,0%), hal ini berkaitan semakin bertambahnya usia semakin bisa mengatasi rasa nyeri. Berdasarkan Potter & Perry 2005 salah satu penyebab yang dapat mempengaruhi rasa nyeri yaitu usia, semakin besar usia maka semakin bisa mengendalikan nyeri (10).

Nyeri *Dismenore*

Pada tabel 5.3 memperlihatkan maka hasil *pretest* terbanyakdikategorikan nyeri sedang adalah 14 orang, (70.0), nyeri ringan 3 orang (15.0), nyeri berat terkontrol 2 orang (10.0), dan nyeri berat tidak terkontrol 1 orang (5.0).

Penelitian ini searah dengan Maidartati 2018 dimana hasil penelitian jumlah terbanyak remaja putri berusia 14 tahun yaitu 21 orang (44.7%), hal ini dikaitkan bahwa bertambahnya usia produksi hormon progesteron juga meningkat dan pembentukkan hormon bertambah sempurna seiring dengan berkembangnya sistem genital (11)(12).

Hal ini searah peneitian Puspita 2015 mengenai Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri *Dismenore*Pada Siswi MAPK MAN 1 Surakarta, memakai uji *Paired t-test* dan nilai signifikan yaitu 0,000 kurang dari 0.05, sebelum pemberian kompres hangat sebagian besar subyek merasakan nyeri sedang (50,7%) sesudah dilakukan kompres hangat sebagian besar menjadi nyeri ringan (40,2%) kesimpulannya menunjukkan terdapat pengaruh diberikannya kompres hangat (13).

Tabel 5.2 Frekuensi Usia Responden di SMP Negeri 3 Martapura (n=20)

Variabel	N	%
12 tahun	4	20.0
13 tahun	5	25.0
14 tahun	8.	40.0
15 tahun	3	15.0
Total	20	100.0

Tabel 5.3 Frekuensi Nyeri *Dismenore* Sebelum Diberikan Kompres Hangat.

Dismenore Sebelum Kompres Hangat	N	%
Tidak nyeri	0	0.0
Nyeri ringan	3	15,0
Nyeri sedang	14	70.0
Nyeri berat terkontrol	2	10.0
Nyeri berat tidak terkontrol	1	5.0
Total	20	100,0

Tabel 5.4 Frekuensi Nyeri Dismenore Sesudah Diberikan Kompres Hangat

Dismenore Sesudah Kompres Hangat	N	%
Tidak nyeri	3	15.0
Nyeri ringan	14	70.0
Nyeri sedang	2	10.0
Nyeri berat terkontrol	1	5.0
Nyeri berat tidak terkontrol	0	0.0
Total	20	100,0

Tabel 5.4 menunjukkan bahwa hasil *posttest* terbanyak dikategorikan nyeri ringan adalah 14 orang, (70.0), tidak nyeri 3 orang (15.0), nyeri sedang 2 responden (10.0), dan nyeri berat terkontrol 1 responden (5.0). Hal ini dikemukakan oleh Perry & Potter 2006 dimana pengompresan menggunakan buli-buli secara konduksi terjadinya perpindahan rasa panas tersebut kedalam tubuh yang dapat melancarkan sirkulasi darah sehingga *dismenore* berkurang (14). Penggunaan kompres yang terlalu lama akan mengakibatkan kulit melepuh (15).

Pada prosedur penelitian diberikan kompres hangat dengan memakai buli-buli yang berisikan air hangat berukuran 500 ml dan suhu air 46°C, diletakkan diperut bagian bawah dengan waktu 20 sampai 30 menit, serta akan dilakukan pengukuran sebelum dan sesudah pemberian kompres hangat memakai lembar skaa nyeri *Numerical Ratting Scale* (NRS) dan diisi oleh subjek penelitian sendiri.

Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Penurunan Dismenore Pada Remaja Putri di SMP Negeri 3 Martapura

Berdasarkan tabel 5.5Hasil analisis dengan uji *Wilcoxon Signed Ranks*, diperoleh hasil nilai *p-value* 0.0000077 jika *p-value*<0.05 maka diartikan adanya pengaruh kompres hangat terhadap penurunan *dismenore* pada remaja putri di SMP Negeri 3 Martapura dengan keseluruhan responden 20 orang.

Sejalan dengan penelitian Rima (2016) hasil uji *WiIcoxon Signed Ranks Test* dengan judul Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Siswi Kelas XI di SMK Muhammadiyah Watukelir diperoleh nilai *p-value* 0.00 < 0.05 hingga dapat diartikan terdapat pengaruh pemberian kompres hangat (16).

Tabel 5.5 Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Penurunan Dismenore Pada Remaja Putri di SMP Negeri 3 Martapura (n=20)

Variabel	Z	*P-value*
Pretest-posttest	-4.472	0.0000077

Berdasarkan Potter & Perry 2006 proses terjadi pengurangan nyeri dengan diberikan kompres hangat, saat rasa panas masuk reseptor implus akan dilanjutkan kehipotalamus posterior dan terjadinya reaksi penghambatan pada saraf simpatik sehingga menyebabkan pembuluh darah berdilatasi kemudian meningkatnya aliran darah kebagian perut bawah yang mengalami *dismenore.* Penggunaan kompres hangat mampu melancarkan peredaran darah, penggunaan yang terlalu lama berdampak terhadap sel epitel yang mengakibatkan kulit melepuh serta kemerahan, maka dari itu waktu pemberiannya sekitar 20-30 menit (17). Hal ini dapat ditunjukkan bahwa penggunaan kompres hangat berguna untuk meredakan rasa nyeri haid (*dismenore)*dengan suhu dan waktu yang benar (18).

PENUTUP

Kesimpulan dalam penelitian ini adalah ada pengaruh kompres hangat terhadap penurunan dismenore pada remaja putri di SMP Negeri 3 Martapura.Tingkat nyeri *dismenore* sebelum dilakukan kompres hangat pada remaja putri di SMP Negeri 3 Martapura terbanyak dikategorikan nyeri sedang. Tingkat nyeri *dismenore* setelah dilakukan kompres hangat pada remaja putri di SMP Negeri 3 Martapura mengalami penurunan terbanyak dikategorikan menjadi nyeri ringan.

Hasil penelitian ini dapat menjadi saran untuk semua remaja putri yang mengalami *dismenore* diharapkan bisa menggunakan kompres hangat secara teratur dengan mekanisme yang benar, selain dengan buli-buli bisa juga dengan botol kaca yang dilapisi kain.

KEPUSTAKAAN

1. Kusmiran, E. 2012. *Kesehatan Reproduksi Remaja Dan Wanit*a. Salemba Medika, Jakarta Indonesia.

2. Widyastuti Y, Rahmawati A, Purnamaningrum Y E, 2009, *Kesehatan Reproduksi,* Yogyakarta Indonesia.

3. Lusa, 2010, *Gangguan dan Masalah Haid dalam System Reproduksi*, Anurogo, dr. D & Wulandari, A, 2011, *Cara Jitu Mengatasi Nyeru Haid*, Yogyakarta.

4. Smeltzer, Suzanne C, dan Bare, Brenda G, 2002, *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah*, Brunner dan Suddarth, Ed. 8, Vol. 1, 2, Penerbit EGC, Jakarta.

5. Prawirahardjo, S & Wiknjosastro, H. 2009. *Ilmu Kandungan.* Edisi 2, Yayasan Bina Pustaka, Jakarta, Indonesia.

6. Merdianita, Vonny. Dkk, 2013, "Efektivitas Kompres Hangat Dalam Menurunkan Intensitas 1Nyeri Dysmenorrhoea Pada Mahasiswa STIKES RS Baptis Kediri", *Jurnal STIKES RS Baptis Kediri* 6 (1),1-10

7. Mardjono, M, 2010, *Neurologi Klinis Dasar*. Jakarta, Dian Rakyat.

8. Dinas Kesehatan Kota Banjarmasin, 2015, 'Persepsi Remaja Putri Tentang Konsumsi Jamu-jamuan Untuk Mengatasi Nyeri Haid Di SMAN 8 Banjarmasin', *Dinamika* Kesehatan, Vol. 7, No. 2, 2016.

9. Hawa, Mahua. 2018, "Pengaruh Pemberian Kompres Air Hangat Terhadap Dismeore Pada Remaja Putri di SMK Penerbangan Angkasa Songosari

Malang". *Nursing News* Volume 3, Nomor 1.

10. Perry & Potter 2005. *Fundamental Keperawatan.* Edisi 4, vol 1-2. Jakarta: EGC.

11. Maidartati. 2018 "Efektivitas Terapi Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Remaja Di Bandung" *Jurnal Keperawatan BSI*, Vol. VI No. 2.

12. Sherwood, L. 2011. *Fisiologi Manusia dari Sel ke Sistem*. Ed. 6. Jakarta : ECG

13. Puspita, Aprilia Widhi. 2015. "Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri *Dismenore* pada Siswi di MAPK MAN 1 Surakarta". Stikes 'Aisyiyah Yogyakarta.

14. Perry & Potter. 2006. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan Konsep Proses dan Praktik* Edisi ke-1 volume ke-2. Jakarta: EGC.

15. Kozier B dan Gleniora E. 2009. *Buku Ajar Praktik Keperawatan Klinis*. Jakarta: EGC.

16. Rima Maratun Nida. 2016. "Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore pada Siswi Kelas XI SMK Muhammadiyah Watukelir Sukoharjo Kebidanan Dan Kesehatan Tradisional", *Volume 1, No 2, September 2016, hlm 100-144*

17. Perry A, G, & Potter Patricia A, 2006, *Buku Ajar Fundamental Keperawatan, Konsep Proses dan Praktik*, Vol. 2, Alih Bahasa, Editor Monica Ester Dkk, EGC, Jakarta.

18. Parjoto, S. 2006. *Terapi Listrik untuk Modulasi Nyeri*. Semarang IFI Cabag Semarang.