

PENGARUH KOMPRES AIR HANGAT TERHADAP INTENSITAS NYERI DISMINORE PADA REMAJA

Nova S.J Sianturil¹, Nurmalasari², Nurviza Arianti Azma³

^{1,2,3} Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam

(email: novasianturi@gmail.com)

Abstract

Continuous contraction of abdominal muscles that occurs continuously due to the release of blood during menstruation causes dysmenorrhea. Handling this issue through non-pharmacological means needs to be developed, for example, by using warm water compress. The purpose of this research is to determine the effect of warm water compress on the reduction of menstrual pain intensity in adolescents in the Sekip Village, Lubuk Pakam District, Deli Serdang Regency in 2022. The research method used is pre-experimental with a one-group pre & post-test design. The sample was obtained based on inclusion criteria, amounting to 30 individuals using purposive sampling technique. Paired sample t-test was used to analyze the relationship testing. The Numeric Rating Scale (NRS), which is an observation sheet for pain, is the research instrument used in data analysis, employing the Shapiro-Wilk test. **The research results** indicate that the average dysmenorrhea score before using warm compress is 6.93, with a standard deviation of 1.23 and a median score of 7.00. Before using warm compress, the average discomfort score for dysmenorrhea is 4, with a maximum of 9. After using warm compress, the average level of dysmenorrhea pain is 3.90 with a standard deviation of 1.24 and a median score of 4.00. After using warm compress, the average discomfort score for dysmenorrhea ranges from 1 to a maximum of 6. **In conclusion**, warm compress has an impact on the degree of discomfort from dysmenorrhea in adolescents in Sekip Village, Lubuk Pakam District, Deli Serdang Regency. **Warm compress is expected** to be used as one of the treatments to help adolescents suffering from dysmenorrhea reduce discomfort during menstruation.

Keywords: warm water compress; dysmenorrhea pain; adolescent girls.

Abstrak

Kontraksi otot perut yang terjadi terus – menerus akibat keluarnya darah saat menstruasi menyebabkan nyeri disminore. Penanganan masalah ini dengan cara nonfarmakologis perlu dikembangkan misalnya dengan kompres air hangat. **Tujuan penelitian** ini diketahui pengaruh kompres air hangat terhadap penurunan intensitas nyeri haid pada remaja di Desa Sekip Kecamatan Lubuk Pakam Kabupaten Deli Serdang tahun 2022. **Metode Penelitian** yang digunakan yaitu pre – eksperimental dengan desain one group pre & post test. Sampel didapatkan berdasarkan kriteria inklusi yang berjumlah 30 orang dengan teknik purposive sampling. Uji t sampel berpasangan digunakan untuk menganalisis pengujian hubungan. Numeric Rating Scale (NRS), yaitu lembar observasi nyeri, merupakan instrumen penelitian yang digunakan dalam analisis data, yang menggunakan tes Shapiro Wilk. **Hasil penelitian**, rata-rata skor nyeri dismenore sebelum penggunaan kompres hangat adalah 6,93, dengan standar deviasi 1,23 dan skor median 7,00. Sebelum menggunakan kompres hangat, skor rata-rata ketidaknyamanan dismenore adalah 4 dan tertinggi 9. Setelah menggunakan kompres hangat rata-rata tingkat nyeri dismenore sebesar 3,90 dengan standar deviasi 1,24 dan skor median 4,00. Setelah menggunakan kompres hangat rata-rata skor ketidaknyamanan dismenore terendah 1 dan tertinggi 6. **Simpulan** kompres hangat memberikan dampak terhadap derajat ketidaknyamanan dismenore remaja di Desa Sekip Kecamatan Lubuk Pakam Kabupaten Deli Serdang. Disarankan Kompres hangat dapat digunakan sebagai salah satu pengobatan untuk membantu remaja yang menderita dismenore mengurangi rasa tidak nyaman saat menstruasi.

Kata kunci : kompres air hangat, nyeri disminore, remaja putri.

PENDAHULUAN

Dismenorea merupakan salah satu masalah ginekologi yang paling umum diderita oleh wanita dengan semua usia. Gejala yang disebabkan oleh kelainan pada rongga panggul, yang sangat berpengaruh pada aktivitas wanita dan sering terjadi. Dalam hal ini, pasien harus banyak beristirahat dan menghentikan segala aktivitasnya. Apabila remaja putri mengalami dismenorea ketika mereka sedang belajar di sekolah maka tentunya akan sangat mengganggu aktivitas belajar bahkan mereka sampai tidak dapat masuk sekolah. Misal, seorang remaja pada saat mengikuti pelajaran atau bersekolah disaat itu pula ia mengalami dismenorea sehinggaremaja putri tersebut tidak dapat berkonsentrasi saat belajar dan dapat berdampak menurunnya motivasi untuk belajar karena nyeri haid yang di rasakan sangat mengganggu dan biasanya ada juga yang sampai izin untuk pulang karena tidak tahannya siswi tersebut untuk menahan rasa sakit yang di deritanya karena dismenorea.

Demografi menunjukkan bahwa remaja merupakan bagian besar dari populasi dunia. Menurut World Health Organization (WHO) tahun 2019 sekitar seperlima dari populasi dunia adalah remaja. Sekitar 900 juta orang tinggal di negara berkembang¹. Di Indonesia, menurut Badan Pusat Statistik (2019), kelompok usia remaja mencapai sekitar 22% yang terdiri dari 50,9 % remaja laki – laki dan 9,1 % remaja putri. Angka nyeri menstruasi primer di Indonesia mencapai 54,89%, sedangkan sisa 9,36% yaitu penderita dismenorea sekunder, sehingga menyebabkan perempuan tidak dapat melakukan kegiatan atau aktivitasnya². Laporan dari hasil studi di Swedia mendapatkan prevalensi dismenorea yang diderita wanita berusia 16 tahun sebanyak 90%, perempuan dengan usia 24 tahun sebanyak 67%, lalu 10% dari perempuan dengan usia 24 tahun melaporkan dirinya menderita gangguan pada fungsi sehari – hari karena nyeri dismenorea. Penelitian yang dilakukan pada tahun 2020 di Medan Sumatera Utara menyatakan terdapat sebesar 85,9% siswi mengalami dismenorea³.

Dampak yang terjadi apabila nyeri haid (dismenorea) tidak ditangani adalah gangguan aktifitas hidup sehari-hari, retrograd menstruasi (menstruasi yang bergerak mundur), infertilitas (kemandulan), kehamilan atau kehamilan tidak terdeteksi ektopik pecah, kista pecah, perforasi rahim dari IUD dan infeksi. Selain dari dampak diatas, konflik emosional, ketegangan dan kegelisahan semua itu dapat memainkan peranan serta menimbulkan perasaan yang tidak nyaman. Ketegangan biasanya menambah parahnya keadaan yang buruk setiap saat. Sedikit tidak merasa nyaman dengan cepat berkembang menjadi suatu masalah besar dengan segala kekesalan yang menyertainya. Dengan demikian kegelisahan, perasaan tidak gembira atau juga perasaan tertekan semua itu bukanlah hal yang biasa. Dampak dari dismenorea selain mengganggu aktivitas sehari-hari juga menurunkan kinerja. Masih banyak wanita yang menganggap nyeri haid sebagai hal yang biasa, mereka beranggapan 1-2 hari sakitnya akan hilang. Padahal nyeri haid hebat bisa menjadi tanda dan gejala suatu penyakit misalnya endometriosis yang bisa mengakibatkan sulitnya keturunan⁴.

Secara nonfarmakologis diantaranya istirahat yang cukup, mengonsumsi minuman hangat berkalsium tinggi, relaksasi dalam atau yoga, melakukan aktivitas fisik seperti olah raga, bersepeda dan senam aerobik, akupresure, mandi dengan air hangat, kompres dengan kantong air hangat (buli-buli)/hangat pada bagian yang terasa nyeri. Selama ini, kompres panas telah banyak digunakan untuk mengurangi berbagai nyeri. Misalnya pada keluhan nyeri/sakit kepala, kaki kram dan nyeri akibat pembesaran rahim pada ibu hamil. Selain itu kompres panas/ hangat juga dapat digunakan untuk mengurangi nyeri pada leher yang kaku. Serta dapat digunakan untuk mengurangi nyeri pada kaki yang terkilir dan untuk mengurangi nyeri pada sinus dan hidung pada kasus sinusitis. (Anugraheni & Wahyuningsih, 2017) Pemberian kompres air hangat merupakan salah satu alternatif usaha menurunkan nyeri haid secara mandiri dan dapat dilakukan di manapun⁵. Pemberian kompres hangat memakai prinsip pengantaran panas melalui cara konduksi yaitu dengan menempelkan buli – buli panas yang berisi air hangat pada perut sehingga akan terjadi perpindahan panas dari buli - buli tersebut ke dalam perut, sehingga akan menurunkan nyeri pada wanita dengan dismenorea primer, karena pada wanita dengan dismenorea ini mengalami kontraksi uterus dan kontraksi otot polos. Kompres air hangat ini sangat efektif dalam menurunkan nyeri menstruasi (dismenorea) atau spasme otot. Pemberian Peningkatan suhu dapat melebarkan pembuluh darah dan meningkatkan aliran darah lokal⁶.

Berdasarkan hasil survey pendahuluan melalui wawancara remaja yang datang ke klinik dengan keluhan disminore didapatkan informasi mengenai remaja yang banyak mengalami disminore sebanyak 30 remaja. Gejala – gejala yang di alami remaja tersebut pula berbeda-beda ada yang nyeri pada area perut bawah, rasa kebas perut hingga kaki, rasa lemas seluruh badan, sehingga remaja tidak produktif untuk melakukan kegiatan belajar. Jika mereka mengikuti kegiatan belajar bisa sampai pada kondisi turunnya konsentrasi dan bahkan sampai tidak dapat hadir ke sekolah. Penanganan yang dilakukan remaja untuk menghilangkan nyeri haid yaitu dengan mengikat perutnya dengan tali pinggang sedikit ketat, memakai minyak kayu putih, menekukkan lututnya, istirahat atau berbaring dan meminum obat penghilang nyeri haid. Beberapa kasus di atas menandakan bahwa remaja di desa tersebut belum pernah bahkan belum tau cara penanganan nyeri haid dengan kompres air hangat. Maka dari itu tujuan penelitian ini adalah untuk melakukan mengetahui Pengaruh Kompres Air hangat terhadap Penurunan Skala Nyeri Dismenorea pada Remaja, Karena sejauh ini efektivitas untuk kompres air hangat masih perlu di teliti kembali.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah pra- eksperimental (one – group pra-post test design). Lokasi penelitian ini dilakukan di Klinik Pratama Cahaya 2 di Desa Sekip kec. Lubuk Pakam, Kab. Deli Serdang. Penggunaan Sampel pada penelitian ditentukan secara Purposive Sampling sesuai dengan kriteria peneliti berdasarkan kriteria inklusi yang

berjumlah 30 orang. Analisis data menggunakan Uji t sampel berpasangan digunakan untuk menganalisis pengujian pengaruh. Penelitian ini menggunakan Numeric Rating Scale (NRS), yaitu lembar observasi nyeri, merupakan instrumen penelitian yang digunakan dalam analisis data, yang menggunakan tes Shapiro Wilk.

HASIL PENELITIAN

Analisis Univariat

Rerata Nyeri Disminore Sebelum diberikan kompres hangat

Hasil penelitian menunjukkan rerata Nyeri Disminore sebelum di berikan kompres air hangat pada remaja (*pretest*) dapat dilihat pada tabel 1 dibawah ini :

Tabel 1. Distribusi Statistik Rerata Nyeri Disminore sebelum di berikan kompres air hangat pada remaja. (pre test)

Variabel	n	Mean	Median	Min	Max	Standar deviasi
Nyeri Disminore Sebelum dilakukan kompres Hangat	30	6.93	7	4	9	1.23

Berdasarkan Tabel 1. dapat di lihat bahwa rata – rata nyeri disminore sebelum dilakukan kompres hangat 6,93, dengan skor median sebesar 7 dan standar deviasi 1,23. Skor rata-rata nyeri disminore sebelum dilakukan kompres hangat terendah adalah 4 dan skor tertinggi adalah 9.

Rerata Nyeri Disminore Setelah diberikan kompres hangat

Hasil penelitian menunjukkan rerata Nyeri Disminore setelah di berikan kompres air hangat pada remaja (*post test*) dapat dilihat pada tabel 2 dibawah ini :

Variabel	n	Mean	Median	Min	max	Standar deviasi
Nyeri Disminore Setelah dilakukan kompres Hangat	30	3,90	4	1	6	1.24

Berdasarkan Tabel 2. dapat di lihat bahwa rata – rata nyeri disminore setelah dilakukan kompres hangat 3,90, dengan skor median sebesar 4 dan standar deviasi 1,24. Skor rata-rata nyeri disminore setelah dilakukan kompres hangat terendah adalah 1 dan skor tertinggi adalah 6.

B. Analisis Bivariat

Dalam penelitian ini peneliti ingin mengetahui perbedaan sebelum dan setelah pemberian kompres air hangat. Terlebih dahulu harus menguji normalitas pretest dan post test. Untuk menguji normalitas tersebut dapat digunakan dengan uji shapiro wilk

Tabel 3. Distribusi Uji Paired Sample T Test Perbedaan Intensitas Nyeri Disminore s sebelum dan sesudah diberikan Kompres Air Hangat pada Remaja

Nyeri Disminore	n	Mean	SD	Lower	Upper	P-Value
Sebelum	30	6,93	1,23	2,69	3,38	0,000
Sesudah		3,90	1,24			

Berdasarkan Tabel 3. dapat di lihat, bahwa rata – rata intensitas nyeri sebelum diberikan kompres air hangat adalah mean 6,93 dan standar deviasi sebelum diberikan kompres air hangat 1,23 sedangkan rata – rata intensitas nyeri setelah di berikan kompres air hangat 3,90 dan standar deviasinya senilai 1,24 pengujian dilakukan pada tingkat kesalahan 5% atau 0,05 dan diperoleh p – value 0,000. Sehingga dapat di simpulkan nilai sig < 0,05 pada uji pair t test menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara variabel awal dan variabel akhir. Menunjukkan ada pengaruh dalam pemberian kompres air hangat terhadap intensitas nyeri disminore.

PEMBAHASAN

Rerata Nyeri Disminore Sebelum Dilakukan Kompres Air Hangat

Berdasarkan hasil analisis univariat didapatkan rata – rata nyeri disminore sebelum dilakukan kompres air hangat sebesar 6,93, dengan skor median 7,00 dan standar deviasi 1,23. Skor rata – rata nyeri disminore sebelum dilakukan kompres air hangat terendah 4 dan skor tertinggi adalah 9. Dengan 30 responden didapatkan pula skala nyeri sedang (4 – 6) sebanyak 36,67 % atau sebanyak 12 orang dan skala nyeri berat terkontrol (7 – 9) sebanyak 63,33% atau sebanyak 18 orang.

Hal ini sesuai dengan teori Perry and Potter (2016) bahwa selama menstruasi uterus berkontraksi lebih kuat kadang – kadang kontraksi seseorang itu akan merasakan nyeri berat, kontraksi otot – otot rahim berlaku ketika prostaglandin dihasilkan⁷. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa nyeri haid yang dirasakan oleh wanita disebabkan karena adanya jumlah prostaglandin yang berlebihan pada darah menstruasi sehingga merangsang hiperaktivitas uterus⁸. Penelitian yang dilakukan oleh Tujuwale, dkk (2018), tentang pengaruh terapi kompres air hangat terhadap nyeri disminore pada siswa kelas X di SMA Negeri 1 Amurang, didapatkan hasil berdasarkan uji statistik Pearson Chi – Square test dengan tingkat kemaknaan 95 % ($\alpha = 0,05$) disajikan dalam tabul 3 x 4 diperoleh nilai p = 0,003 yakni lebih kecil dibanding 0,05⁹.

Rerata Nyeri Disminore setelah dilakukan kompres air hangat

Berdasarkan hasil analisis univariat didapatkan rata – rata nyeri disminore setelah dilakukan kompres air hangat sebesar 3,90 dengan skor median 4,00 dan standar deviasi 1,24. Skor rata- rata nyeri disminore sesudah dilakukan kompres hangat terendah 1 dan skor tertinggi adalah 6.

Pada penelitian ini terjadi penurunan tingkat nyeri setelah dilakukan terapi kompres air hangat didapatkan terjadinya penurunan tingkat nyeri yang beransur – ansur yang dirasakan saat dan setelah dilakukan terapi kompres air hangat. Penurunan nyeri ini disebabkan karena adanya perpindahan panas secara konduksi dari buli – buli panas ke dalam perut yang melancarkan sirkulasi darah dan menurunkan nyeri pada remaja yang mengalami disminore.

Menurut teori Kozier dan Gleniora (2019) penggunaan kompres hangat membuat sirkulasi darah lancar sehingga terjadi relaksasi pada otot mengakibatkan kontraksi otot menurun dan nyeri berkurang¹⁰. Penurunan intensitas nyeri dipengaruhi oleh kompres air hangat pada abdomen yang dilakukan dengan buli – buli panas yang memberikan efek pelebaran pembuluh darah menjadi lancar. Sehingga akifitas yang terganggu sebelumnya akibat nyeri haid dapat kembali dilanjutkan. Berdasarkan hasil penelitian dan teori yang ada maka peneliti menyimpulkan bahwa berdasarkan fakta dan teori di atas maka peneliti menyimpulkan bahwa nyeri disminore bisa di sebabkan karena adanya perpindahan panas secara konduksi dari buli – buli panas kedalam perut sehingga dapat menurunkan nyeri disminore.

Pengaruh Sebelum dan Setelah Kompres Air Hangat Terhadap Nyeri Disminore

Berdasarkan hasil analisis bivariat dan melakukan uji normalitas di dapatkan p – value sebelum di beri perlakuan sebesar 0,075 dan setelah diberikan perlakuan sebesar 0,067. Berdasarkan hasil uji statistik dengan menggunakan uji Shapiro Wilk di dapatkan p – value > 0,05. Yang berarti ada pengaruh kompres air hangat terhadap intensitas skala nyeri disminore di desa Sekip Kecamatan Lubuk Pakam Kabupaten Deli Serdang. Pada hasil peneliiian ditemukan terjadinya penurunan nilai rata – rata skala nyeri sebelum dan sesudah dilakukan terapi air hangat dan setelah uji pairet t test menggunakan SPSS didapatkan hasil sig. (2 – tailed) $0,00 < \alpha = 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa pemberian kompres air hangat berdampak positif dalam menurunkan nyeri disminore sehingga H_a di terima.

Hal ini sesuai dengan peneliitian yang dilakukan Arofiati dan Kurniasih (2016), dimana frekuensi responden yang mengalami nyeri disminore berat menurun dari 10 hingga ke 5 setelah kompres air hangat. Yang berarti bahwa kompres hangat yang diberikan dapat menurunkan tingkat nyeri dari tingkat nyeri berat terkontrol menjadi tingkat nyeri berat dan dari tingkat nyeri berat menjadi tingkat nyeri sedang¹¹.

Penelitian yang dilakukan Bonde (2018) tentang pengaruh kompres air hangat terhadap penurunan derajat nyeri haid dengan analisis uji statistik uji wilcoxon, hasil dari nilai p menunjukkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara kompres air hangat dengan penurunan derajat nyeri haid¹².

Berdasarkan hasil penelitian serta teori yang ada maka peneliti berpendapat bahwa nyeri disminore dapat berkurang dengan pemberian kompres air hangat yaitu memberikan rasa aman pada responden dengan menggunakan buli – buli panas yang menimbulkan hangat pada bagian tubuh yang memerlukan. Hal ini berakibat terjadinya pemindahan panas keperut sehingga perut yang di kompres menjadi hangat, terjadi pelebaran pembuluh darah dibagian yang mengalami nyeri serta meningkatnya aliran darah pada daerah tersebut sehingga nyeri disminore dirasakan berkurang.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dan hasil pembahasan yang telah diuraikan sebelumnya mengenai “ Pengaruh Kompres Air Hangat terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Disminore pada Remaja diperoleh kesimpulan 1) Rata – rata nyeri disminore sebelum dilakukan kompres air hangat sebesar 6,93, dengan skor median 7,00 dan standar deviasi 1,23. Skor rata – rata nyeri disminore sebelum dilakukan kompres hangat terendah adalah 4 dan skor tertinggi adalah 9 dan 2) Rata – rata nyeri disminore sebelum dilakukan kompres air hangat sebesar 3,90, dengan skor median 4,00 dan standar deviasi 1,24. Skor rata – rata nyeri disminore sebelum dilakukan kompres hangat terendah adalah 1 dan skor tertinggi adalah 6. 3) Ada pengaruh intensitas nyeri disminore pada remaja sebelum dan sesudah pemberian kompres air hangat. Didapatkan p – value 0,000 lebih kecil daripada $\alpha = 0,05$, Sehingga dapat disimpulkan kompres air hangat efektif dalam penurunan intensitas nyeri disminore.

DAFTAR PUSTAKA

1. WHO (2019). Contraception. World Health Organization The Global Health
2. Badan Pusat Statistik [BPS]. 2019.
3. Nancy p. 2019. Konsep Keperawatan dan Penelitian. Journal of Nursing News. Penerbit Laut Biru, Semarang.
4. PUSDIKNAKES. 2014. Buku Ajar Kesehatan Ibu dan Anak. Jakarta: PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
5. Anugraheni, V dan WahyuNingsih, A. 2017. Efektifitas Kompres Hangat dalam Menurunkan Intensitas Nyeri Dysmenorrhoea. Kediri: Jurnal STIKES Baptis Volume 6, No. 1, Juli 2017.
6. Kozier B dan Gleniora Erb. 2019. Buku Ajar Praktik Keperawatan Klinis. Jakarta: EGC.
7. Potter & Perry. 2015. Fundamental Keperawatan (terjemah edisi 4, vol 1- 2) Jakarta : EGC.
8. Puji, 2016. Faktor – Faktor Kesehatan pada Wanita. Journal Elektrik Indonesia. Bandung.
9. Purnomo, 2018. Pengaruh Terapi Kompres Hangat Terhadap Nyeri Disminore pada Siswi di SMA Negeri 2 Sukaharjo. Jurnal program Studi Keperawatan STIKES YPIB Majalengka.
10. Kozier B dan Gleniora Erb. 2019. Buku Ajar Praktik Keperawatan Klinis. Jakarta: EGC.
11. Arofiati F., Kurniasih, A. (2016). Pengaruh pemberian kompres hangat kering terhadap tingkat nyeri pada saat menstruasi di panti asuhan putri „ Aisyiyah Yogyakarta 2004. Jurnal Mutiara Medika (Jurnal Kedokteran dan Kesehatan). 1(4):30-47
12. Bonde, J.-P. (2008). The Lisbon Treaty (The Readable Version. In Foundation for EU Democracy (p. Hal 74). Retrieved April 23, 2018