Efektifitas Pemberian Kompres Hangat Terhadap Penurunan Intensitas *Dismenorea* Pada Remaja Putri Di SMAS Inshafuddin Banda Aceh

Effectiveness Of Giving Warm Compress To Decreasing The Intensity Of Dismenorea In Adolescent Teens In Inshafuddin Banda Aceh Private Vocational School

Ulfa Husna Dhirah¹, Aris Natri Sutami²

Universitas Ubudiyah Indonesia, Jln. Alue Naga Desa Tibang, Kecamatan Syiah Kuala, Banda Aceh, Indonesia

*Corresponding Author : ulfahusna@uui.ac.id

Abstrak

Salah satu tanda seorang perempuan telah memasuki masa pubertas adalah terjadinya menstruasi. Salah satu gangguan yang berhubungan dengan menstruasi yaitu *dismenorea*. *Dismenorea* adalah nyeri pada bagian perut, kram, dan sakit punggung bawah sebelum dan selama menstruasi. Di SMAS Inshafuddin Banda Aceh terdapat 37 siswi yang mengalami *dismenorea*. Untuk mengetahui pengaruh pemberian kompres hangat terhadap penurunan intensitas *dismenorea*. Rancangan penelitian ini adalah *Quasi-Eksperiment* dengan desain *One-Group Pre-Post Test Design*. Jumlah sampel yang digunakan adalah 37 responden. Alat yang digunakan adalah *wong baker face pain Rating Scale* untuk mengetahui intensitas nyeri. Analisa yang digunakan adalah *wilcoxon* karena hasil sebaran data berdistribusi tidak normal dengan hasil $p = 0,000$, dengan tingkat kemaknaan $p < 0,05$. Nialai rata-rata *dismenorea* sebelum diberikan kompres hangat adalah 4,70 dan nilai rata-rata setelah pemberian kompres hangat adalah 0,70. Terdapat Penurunan intensitas *dismenorea* diperoleh nilai $p = 0,000 (< 0,05)$. Ada pengaruh kompres hangat terhadap penurunan intensitas *dismenorea*. Diharapkan bagi institusi pendidikan Universitas Ubudiyah Indonesia dapat dijadikan sebagai bahan untuk kegiatan proses pembelajaran tentang terapi kompres hangat untuk menurunkan intensitas *dismenorea*.

Kata kunci : *Dismenorea*, Kompres hangat, Remaja Putri.

Abstract

One sign that a woman has entered puberty is menstruation. One of the disorders associated with menstruation is dysmenorrhea. Dysmenorrhea is pain in the abdomen, cramps, and lower back pain before and during menstruation. In Inshafuddin High School Banda Aceh there were 37 female students who experienced dysmenorrhea. To determine the effect of giving warm compresses to a decrease in the intensity of dysmenorrhea. The design of this study is Quasi-Experiment with the design of One-Group Pre-Post Test Design. The number of samples used was 37 respondents. The tool used is wong baker face pain Rating Scale to determine the intensity of pain. The analysis used is Wilcoxon because the distribution of data is abnormally distributed with the results of $p = 0,000$, with a significance level of $p < 0.05$. The average value of dysmenorrhoea before being given a warm compress was 4.70 and the average value after administration of warm compresses was 0.70. There was a decrease in the intensity of dysmenorrhea obtained p value = $0,000 (< 0.05)$. there is an effect of warm compresses on the decrease in the intensity of dysmenorrhea. It is hoped that Ubudiyah University education

institutions in Indonesia can be used as material for the learning process activities on the therapy of warm compresses to reduce the intensity of dysmenorrhoea.

Keywords: Dysmenorrhea, Warm Compress, Young Women.

PENDAHULUAN

Kesehatan reproduksi remaja putri tidak hanya masalah seksual saja tetapi juga menyangkut segala aspek tentang reproduksinya, terutama untuk remaja putri diantaranya adalah perkembangan seks sekunder, yang meliputi suara lembut, payudara membesar, pembesaran daerah pinggul, dan *menarche*. *Menarche* atau terjadinya menstruasi yang pertama kali dialami oleh seorang wanita biasanya terdapat gangguan kram, nyeri dan ketidaknyamanan yang dihubungkan dengan menstruasi disebut *dismenorea*. Kebanyakan wanita mengalami tingkat kram yang bervariasi, pada beberapa wanita hal itu muncul dalam bentuk rasa tidak nyaman, sedangkan beberapa yang lain menderita rasa sakit yang mampu menghentikan aktifitas sehari – hari (Ema, 2010).

Terapi non-farmakologi yang sering digunakan adalah terapi hangat atau dingin. Salah satu bentuk terapi hangat atau dingin yang sering dilakukan yaitu, dengan pemberian kompres hangat di perut pada penderita *dismenorea*. Penggunaan kompres hangat di area perut bertujuan untuk melebarkan pembuluh darah sehingga meningkatkan sirkulasi darah ke bagian yang nyeri, menurunkan ketegangan otot sehingga mengurangi nyeri akibat *spasme* otot atau kekakuan otot (Potter & Perry, 2010).

Menurut *World Health Organization* (WHO), didapatkan kejadian sebesar 1.769,425 jiwa (90%) wanita mengalami *dismenorea* dan 10%-15% diantaranya mengalami *dismenorea* berat, sehingga mengakibatkan timbulnya keterbatasan aktivitas yang dikeluhkan oleh 15% remaja perempuan yang mengalami *dismenorea*.

Di Indonesia angka kejadian *dismenorea* sebesar 107.673 jiwa (64,25%), yang terdiri dari 59.671 jiwa (54,89%) mengalami *dismenorea* primer dan 9.496 jiwa (9,36%) mengalami *dismenorea* sekunder. Sedangkan di Aceh didapatkan 1,07% sampai 1,31% dari jumlah penderita *dismenorea* datang ke bagian kebidanan.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan peneliti pada siswi SMAS Inshafuddin Banda Aceh menggunakan teknik wawancara kepada 30 siswi, dimana terdapat 21(70%) siswi yang mengalami *dismenorea*, 9(30%) siswi yang lainnya yang tidak mengalami *dismenorea*.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah *quasi eksperiment* dengan *one-group pre-post test design*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja putri yang mengalami *dismenorea* di kelas I = 13 siswi, kelas II = 10 siswi dan kelas III = 14 siswi, total populasi di SMAS Inshafuddin Banda Aceh berjumlah 37 siswi. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dengan cara teknik *total Sampling*. Instrumen pengumpulan data menggunakan kuesioner dengan cara wawancara dan hasil observasi peneliti. Pengumpulan data ini dilakukan pada tanggal 07 -28 Februari 2019 di SMAS Inshafuddin Banda Aceh. Pengolahan data menggunakan komputer melalui proses editing, coding, tranfering, tabulating. Analisis data dengan tiga data yaitu analisis univariate, bivariate dan multivariate.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Karakteristik responden

Tabel 1
Distribusi karakteristik responden di SMAS Inshafuddin Banda Aceh

Karakteristik		Frekuensi (f)	Persentase (%)
Umur	14	2	5,4
	15	13	35,1
	16	10	27,0
	17	12	32,4
	Total	37	100,0
Karakteristik		Frekuensi (f)	Persentase (%)
Hari merasakan nyeri	hari pertama	30	81,1
	hari kedua	7	18,9
	Total	37	100,0

Berdasarkan tabel 1 diketahui data responden berdasarkan karakteristik umurnya, umur 14 tahun sebanyak 2 (5,4%) responden, umur 15 tahun sebanyak 13 (35,1%) responden, umur 16 tahun sebanyak 10 (27%) responden, kemudian umur 17 tahun sebanyak 12 (32,4%) responden. Karakteristik responden hari mengalami *dismenorea* sebagian besar pada hari pertama menstruasi sebanyak 30 (81,1%) responden, hari kedua sebanyak 7 (18,9%) responden.

2. Gambaran intensitas *dismenorea* sebelum pemberian kompres hangat.

Berdasarkan hasil penelitian intensitas *dismenorea* sebelum pemberian kompres hangat diperlihatkan dalam tabel 2.

Tabel 2
Distribusi frekuensi intensitas *dismenorea* responden sebelum pemberian kompres hangat di SMAS Inshafuddin Banda Aceh

<i>Pretest</i>		
Kategorik Nyeri	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Nyeri Ringan (1-3)	11	29,7%
Nyeri Sedang (4-6)	23	62,1%
Nyeri Berat (7-10)	3	8,1%
Total	37	100%

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa tingkat intensitas *dismenorea* sebelum pemberian kompres hangat sebagian besar dalam kategori nyeri sedang skala 4-6 sebanyak 23 (62,1%) responden, dan tingkat nyeri ringan skala 1-3 sebanyak 11 (29,7%) responden, Sedangkan dalam kategori nyeri berat skala 7 sebanyak 3 (8,1%) responden.

3. Gambaran intensitas *dismenorea* sesudah pemberian kompres hangat.

Berdasarkan hasil penelitian intensitas *dismenorea* sesudah pemberian kompres hangat diperlihatkan dalam tabel 3

Tabel 3
Distribusi frekuensi intensitas *dismenorea* responden sesudah pemberian kompres hangat di SMAS Inshafuddin Banda Aceh

<i>Posttest</i>		
Kategorik Nyeri	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Tidak Nyeri (0)	21	56,8%
Nyeri Ringan (1-3)	15	40,5%
Nyeri Sedang (4-6)	1	2,7%
Total	37	100%

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui bahwa tingkat intensitas nyeri *dismenorea* sesudah dilakukan kompres hangat, sebagian besar nyeri responden dalam kategori tidak nyeri skala 0 sebanyak 21 (56,8%) responden, dengan tingkat nyeri ringan skala 1-3 sebanyak 15 (40,5%) responden, sedangkan dalam tingkat nyeri sedang skala 4 sebanyak 1 (2,7%) responden.

a. Analisa Bivariat

Hasil sebaran data berdistribusi tidak normal dengan nilai p value 0,000 maka uji hipotesis menggunakan uji non parametrik yaitu uji *wilcoxon* atau *wilcoxon's rank sum test*. Analisa ini dilakukan untuk mengetahui efektivitas kompres hangat terhadap penurunan intensitas *dismenorea* di SMAS Inshafuddin Banda Aceh menggunakan uji *wilcoxon*. Hasil analisa uji *wilcoxon* pada penelitian ini diperlihatkan dalam tabel 4.

Tabel 4
Analisa Efektivitas Pemberian Kompres Hangat Terhadap Penurunan Intensitas
***Dismenorea* Pada Remaja Putri di SMAS Inshafuddin Banda Aceh**

Kelompok	N	Mean	P-Value
Pretest	37	4,70	
Post test	37	0,70	0,000

Berdasarkan tabel 4 terlihat bahwa nilai rata-rata skala intensitas *dismenorea* sebelum diberikan kompres hangat adalah 4,70. Kemudian setelah dilakukan kompres hangat terjadi penurunan nilai rata-rata yaitu 0,70. Hasil uji statistik didapatkan P-value = 0,000 ($< 0,05$), perbedaan tersebut secara statistik sangat bermakna, yang artinya ada efektivitas pemberian kompres hangat terhadap penurunan intensitas *dismenorea* pada remaja putri di SMAS Inshafuddin Banda Aceh.

Berdasarkan hasil Penelitian ini membuktikan bahwa ada perbedaan antara *dismenorea* sebelum pemberian terapi kompres hangat sebagian besar pada skala 4-6 (nyeri sedang) sebanyak 23 (62,1%) responden dan sesudah pemberian terapi kompres hangat *dismenorea* sebagian besar pada skala 0 (tidak nyeri) sebanyak 21 (56,8%) responden. Sesudah pemberian kompres hangat, ternyata mampu menurunkan intensitas *dismenorea*. Setelah dilakukan uji Wilxocon-test menggunakan program SPSS didapatkan hasil Asymp. Sig. (2-tailed) $0.000 < 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa terapi kompres hangat berdampak positif dalam menurunkan intensitas *dismenorea* sehingga H_a diterima, H_o ditolak dan tidak didapatkan hasil ties yang artinya tidak terjadi kesamaan sebelum dan sesudah dilakukan terapi kompres hangat.

Hasil penelitian ini didukung oleh teori Menurut Price dan Wilson (2005) Oktasari dkk., (2014) kompres hangat merupakan salah satu metode non-farmakologi yang dianggap sangat efektif dalam menurunkan nyeri atau spasme otot. Panas dapat dialirkan melalui konduksi, konveksi, dan konversi. Nyeri akibat memar, spasme otot, dan arthritis berespon baik terhadap

peningkatan suhu karena dapat melebarkan pembuluh darah dan meningkatkan aliran darah lokal. Oleh karena itu, peningkatan suhu yang disalurkan melalui kompres hangat dapat meredakan nyeri *dismenorea*.

Sejalan dengan penelitian Restyana (2017) tentang pengaruh kompres hangat terhadap penurunan intensitas *dismenorea* bahwa sudah dilakukan uji Wilcoxon didapatkan hasil *Asymp.sig.* (2-tailed) 0,00 0,05 maka hal ini menunjukkan H_a di terima yang berarti ada hubungan kompres hangat dengan penurunan intensitas *dismenorea*.

Sesuai juga dengan penelitian Dwi Riani (2017) tentang pengaruh kompres hangat terhadap penurunan nyeri *dismenorea* bahwa sudah dilakukan uji Wilcoxon didapatkan hasil *Asymp.sig.* (2-tailed) 0,002 0,05 maka hal ini menunjukkan H_a di terima yang berarti ada terdapat pengaruh kompres hangat dengan penurunan nyeri *dismenorea*.

Menurut peneliti, skala intensitas *dismenorea* sebelum diberikan terapi kompres hangat adalah skala nyeri sedang. Hal ini di karenakan siswi tinggal di asrama mengalami banyak tekanan sehingga mengakibatkan stres, kecapean, kurang istirahat, kurangnya asupan makanan yang mengandung tinggi nutrisi dan mineral, dan kurangnya melakukan aktifitas seperti olahraga. Untuk itu maka perlu dilakukan kompres hangat karena dapat mengurangi nyeri, dan dapat mengurangi penggunaan obat-obatan, selain itu kompres hangat juga mudah diterapkan dan ekonomis.

Hasil penelitian sesudah mendapatkan perlakuan kompres hangat didapatkan hasil skala nyeri menstruasi menurun. Hal ini dikarenakan dari 37 responden, peneliti memberikan terapi kompres hangat sesuai dengan SOP (Standart Operasional Prosedur).

Penurunan intensitas *dismenorea* bisa disebabkan karena adanya perpindahan panas secara konduksi dari alat WWZ yang berisi air hangat ke dalam perut yang melancarkan sirkulasi darah dan menurunkan ketegangan otot sehingga menurunkan intensitas *dismenorea*.

Hal ini dapat terlihat pada hasil penelitian yang menunjukkan bahwa sebelum dilakukan perlakuan terapi kompres hangat banyak siswi yang berada pada skala nyeri sedang dan sesudah dilakukan terapi kompres hangat terjadi penurunan yang banyak berada pada skala tidak nyeri. Kompres hangat sangat efektif dilakukan untuk mengurangi intensitas *dismenorea* karena tidak memerlukan biaya yang banyak, waktu yang lama, dan kerja fisik yang berat tetapi harus tetap hati-hati karena air yang terlalu panas dapat mengakibatkan iritasi pada kulit.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang pengaruh pemberian kompres hangat terhadap penurunan intensitas nyeri dismenorea pada remaja putri di SMAS Inshafuddi Banda Aceh maka dapat di simpulkan bahwa: dari 37 responden sebelum diberikan kompres hangat intensitas nyeri responden dalam skala 4,70, sesudah dilakukan kompres hangat terdapat penurunan intensitas nyeri responden dalam skala 0,70, dan terdapat efektivitas pemberian kompres air hangat terhadap penurunan intensitas nyeri *dismenorea* pada remaja putri SMAS Inshafuddin Banda Aceh. Berdasarkan hasil uji *wilcoxon* yaitu dengan nilai Asymp Sig.(2 tailed) = 0,000 (<0,05).

SARAN

Diharapkan kepada remaja putri agar dapat menambah ilmu dan wawasan tentang terapi kompres hangat untuk menurunkan intensitas nyeri *dismenorea*. Diharapkan bagi petugas kesehatan dapat memberikan penyuluhan untuk meningkatkan pengetahuan tentang *dismenorea* pada remaja putri dan meningkatkan derajat kesehatan ke arah yang lebih baik. Bentuk-bentuk program yang dapat dilakukan secara berkesinambungan seperti penyuluhan kesehatan, pembimbingan dan pembinaan, pelatihan di sekolah-sekolah yang terdapat remaja putri agar mereka bisa mengantisipasi sejak dini bila terjadi *dismenorea*.

DAFTAR PUSTAKA

- Anurogo, D. (2011). *Catatan Kuliah Ginekologi dan Obstetri (Obgyn) untuk Keperawatan dan Kebidanan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Anis Rofoqoh (2017) *Pengaruh Pemberian Kompres Air Hangat Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dysmenorrhea Pada Mahasiswi*. skripsi Stikes Jenderal Achmad Yani Yogyakarta di akses http://repository.unjaya.ac.id/2234/2/ANIS%20ROFIQOH_2213079_pisah.pdf.01 november 2018.
- Apay, S. E., Arslan, S., Akpinar, R. B., dan Celebioglu, A. (2012). *Effect of Aromatherapy Massage on Dysmenorrhea in Turkish Students*. American Society for Pain Management Nursing. Department of Midwifery, Faculty of Health Sciences, Atatürk University, Erzurum, Turkey. [https://www.painmanagementnursing.org/article/S1524-9042\(10\)00067-6/fulltext](https://www.painmanagementnursing.org/article/S1524-9042(10)00067-6/fulltext) DOI: <https://doi.org/10.1016/j.pmn.2010.04.002> November 01, 2018.
- Asmadi. (2010). *Teknik Prosedural Keperawatan: konsep dan Aplikasi Kebutuhan Dasar Klien*, Salemba Medika, Jakarta, Indonesia.
- Arikunto, S. (2010). *Proseur penelitian*, Edisi revisi 2010, Rineka Cipta, Jakarta, Indonesia
- Bharthi, H.P., Murthy, S.N., Babina, N., Kadam, A., Rao, R. (2012). *Management Of Pelvic Pain in Primary Dysmenorrhea Using a Hot Hip bath: A Pilot*

- Study. <https://search.proquest.com/openview/c7c71278c02f8f8424c9214475c4f6ec/1?pq-origsite=gscholar&cbl=32528> diakses November 01,2018.
- BKKBN. (2018). *Keluarga Berencana dan Kesehatan Reproduksi*. Jakarta: BKKBN.
- Dermawan, D & Jamil, A.M. (2013). *Keterampilan Dasar Keperawatan Konsep dan Prosedur*, Buku 2, Gosyen Publising, Yogyakarta, Indonesia.
- Diyan, Indriani. (2013). *Keperawatan Maternitas Pada Area Perawatan Antenatal*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Dwi Riani. (2017). *Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Dismenorea Pada Mahasiswi*, skripsi Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta di akses http://digilib.unisayogya.ac.id/2690/1/DWI%20RIANI%201610104420_NASKAH%20PUBLIKASI.pdf 01 november 2018.
- Ema, Hewari. (2010). *Manajemen Stress Cemas dan Depresi*. Jakarta : FKUI.
- Ganong, William F. (2010). *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. Jakarta : EGC.
- Hartono.(2010). *Stress dan Diemenore*. [http:// Indonesiaindonesia.com/](http://Indonesiaindonesia.com/) diakses tanggal 6 November 2018.
- Hidayat & Uliyah. (2011). *Praktikum keterampilan dasar praktik klinik: Aplikasi dasar-dasar praktik kebidanan*, Salemba Medika, Jakarta,Indonesia.
- Manuaba, I.B.G. (2010). *Konsep Obstetri & Gynekologi Sosial Indonesia*. Jakarta: EGC.
- Merdianita, Vonny. dkk. (2013). Efektivitas Kompres Hangat Dalam Menurunkan intensitas Nyeri Dysmenorrhoea Pada Mahasiswa STIKES RS Baptis Kediri. *Jurnal STIKES RS Baptis Kediri* 6 (1). 1-10.
- Nasution. (2012). *Merokok Pada Remaja Masa Kini*. <http://infokes.blogspot.com/> diakses tanggal 6 november 2018.
- Notoatmodjo. (2013). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Notoatmodjo. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Nugraha, M. (2011). *Perawatan Kebidanan dan Kesehatan Reproduksi*. Medan :Gramiko Pustaka Raya.
- Nugroho. T & Utama. B. I. (2014). *Masalah Kesehatan Reproduksi Wanita*. Nuha Medika, Yogyakarta, Indonesia.
- Nursalam.(2013). *Konsep Dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*,Edisi 3,Salemba Medika, Jakarta,Indonesia.
- Oktasari, G.; Misrawati & Utami, G. T. (2014). 'Perbandingan Efektivitas Kompres Hangat dan Kompres Dingin Terhadap Penurunan Dismenorea Pada Remaja Putri'. *Skripsi, Sarjana Keperawatan, Universitas Riau, Riau*.Diakses 01 november 2018.
- Prawirohardjo, Sarwono. (2007). *Ilmu Kandungan*. Jakarta : YBP-Sp.
- Prawirohardjo, Sarwono. (2010). *Ilmu Kandungan*. Jakarta : YBP-Sp.
- Potter & Perry. (2010). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan*. Buku 3. Edisi 7. Alih bahasa inggris-bahasa indonesia, Yasmin, dkk, Elsevier pte ltd, Singapore.
- Rahayu, (2010). *Perkembangan Anak Dan Remaja*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Restyana,saras.w (2017) *Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi (Dysmenorrhea) Pada siswi kelas VII*. skripsi Stikes Jenderal Achmad Yani Yogyakarta di akses <http://repository.stikes-bhm.ac.id/231/1/64.pdf> 01 november 2018.
- Sornim, N. M. (2014). *Efektivitas Senam Dysmenorrhea Dalam Mengurangi Dysmenorrhea Pada Remaja Putri Di SMP Negeri Siantan Kabupaten Pontianak*. Skripsi. Universitas Tanjungpura. Pontianak. Diakses <http://jurnal.untan.ac.id/index.php/jmkeperawatanFK/article/view/6480> November 01 2018.
- Sugiyono. (2016). *Statistik Untuk Penelitian*, Alfabeta, Bandung, Indonesia.

- Siregar, S. (2013). *Statistik Parametrik untuk penelitian kuantitatif. Dilengkapi dengan perhitungan manual dan aplikasi SPSS versi 17*, PT Bumi Aksara, Jakarta, Indonesia.
- Taber, Ben-zion, M.D. (2011). *Kapita Selekta Kedaruratan Observasi dan Ginekologi*. Jakarta : EGC
- Tiran, Denise. (2012). *Kamus Saku Bidan*. Jakarta : EGC
- Zahradnik. H. P., Beck. A. H., Groth. K. (2010). *Nonsteroidal Ant-Inflammatory Drugs and Hormonal Contraceptives For Pain Relief From Dysmenorrhea: a review*. Clinic for Endocrinology and Reproductive Medicine, University Hospital Freiburg, Freiburg, Germany. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20159173> DOI: [10.1016/j.contraception.2009.09.014](https://doi.org/10.1016/j.contraception.2009.09.014).