

JURNAL PENELITIAN

**PENGARUH PEMBERIAN KOMPRES HANGAT
TERHADAP PENURUNAN NYERI HAID (*DISMENOREA*)
PADA REMAJA PUTRI SISWI SMK AL-FAJAR SEI
MENCIRIM DELI SERDANG TAHUN 2020**



RIKA ANIDA SIREGAR

P07524416091

**POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES RI MEDAN
PRODI D-IV JURUSAN KEBIDANAN MEDAN**

TAHUN 2020

**PENGARUH PEMBERIAN KOMPRES HANGAT TERHADAP
PENURUNAN NYERI HAID (DISMENOREA) PADA REMAJA PUTRI
SISWI SMK AL-FAJAR SEI MENCIRIM DELI SERDANG TAHUN 2020**

Rika Anida Siregar¹, Tri Marini, SST², M.Keb, Efendi Sianturi, SKM, M.Kes³

¹Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Medan Jurusan Kebidanan

²Dosen Poltekkes Kemenkes Medan Jurusan Kebidanan Medan

³Dosen Poltekkes Kemenkes Medan Jurusan Kebidanan Medan

Jl. Jamin Ginting Km 13,5 Kelurahan Lau Cih, Medan Tuntungan, Sumatera Utara

Email : rikaanida518@gmail.com, trimarinisuprihatiningsih@gmail.com, efendisjsianturi@yahoo.com

*THE EFFECT OF WARM COMPRESS PROVISION ON THE REDUCTION OF
MENSTRUAL PAIN (DYSMENORRHOEA) IN STUDENTS OF SMK AL-FAJAR SEI
MENCIRIMOF DELI SERDANG IN 2020*

ABSTRACT

Introduction : *Menstrual pain (dysmenorrhoea) is a disorder during menstruation. One of the activities that can be disrupted due to menstrual pain is learning activities. The preliminary survey said that menstrual pain can reduce concentration in studying. Menstrual pain caused by muscle contractions that occur continuously due to bleeding during menstruation which will cause dysmenorrhoea. The prevalence of dysmenorrhoea in the world reaches 90% of female adolescents, while in Indonesia it reached 72.89% of primary dysmenorrhoea, and 21.11% of secondary dysmenorrhoea, and the incidence of dysmenorrhoea was around 45-95% among women of productive age.*

Methods : *This study was conducted with the aim of knowing the effect of warm compresses on reducing menstrual pain (dysmenorrhoea) in girl at SMK Al-Fajar Sei Mencirimof Deli Serdang. This study used a pre-experimental design method (one group pretest-post test), the population in this study were all female teenagers at SMK Al-Fajar Sei Mencirim, amounting to 50 students. The samples were determined by using purposive sampling technique, and the data were analyzed using paired t-test.*

Result and Discussion : *The results showed that the average pain of respondents before being given warm compresses was (57.8%) mild pain, moderate pain (44.5%), severe pain (17.8%). Then after being given a warm compress there was no pain as much (44.5%) while as much as mild pain (44.2%), moderate pain as much as (13.3%) while there was no severe pain. The results of the Shapiro Wilk test obtained a significant level value of 0.000 ($p < 0.005$) which statistically warm compresses have an effect on reducing menstrual pain (dysmenorrhoea) in adolescent girls.*

It is hoped that warm compresses can be used as an alternative non-pharmacological way to reduce menstrual pain (dysmenorrhoea).

Keywords: *Warm Compress, Dysmenorrhoea*

ABSTRAK

Latar Belakang : Nyeri Haid (dismenorea) merupakan salah satu gangguan saat menstruasi. Salah satu aktivitas yang dapat terganggu akibat nyeri haid yaitu aktivitas belajar. Survei pendahuluan mengatakan bahwa nyeri haid dapat menurunkan konsentrasi dalam belajar. Nyeri haid yang disebabkan oleh kontraksi otot yang terjadi terus menerus yang diakibatkan keluarnya darah saat menstruasi yang akan menyebabkan *dismenorea*. Prevalensi dismenorea di dunia mencapai 90% remaja putri, sedangkan di Indonesia mencapai 72,89% dismenore primer, dan 21,11% dismenorea sekunder, dan angka kejadian dismenore berkisar 45-95% dikalangan perempuan usia produktif.

Metode : Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh kompres hangat terhadap penurunan nyeri haid (*dismenore*) pada remaja putri di SMK Al-Fajar Sei Mencirim Deli Serdang. Penelitian ini menggunakan metode rancangan pra-eksperimen (one group pretest-post test), popuasi pada penelitian ini ialah seluruh remaja putri di SMK Al-Fajar Sei Mencirim yang berjumlah 50 orang. Penentuan sampel dengan teknik *puposive sampling*, dan data dianalisis menggunakan *paired t-test*.

Kesimpulan : Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata nyeri responden sebelum diberikan kompres hangat adalah (57,8%) nyeri ringan, dan nyeri sedang (44,5%), nyeri berat (17,8%). Kemudian setelah diberikan kompres hangat tidak nyeri sebanyak (44,5%) sedangkan nyeri ringan sebnyak (44,2%),nyeri sedang sebanyak (13,3%) sedang nyeri berat tidak ada. Hasil dari uji Shapiro Wilk diperoleh nilai tingkat signifikan 0,000 ($p < 0,005$) yang secra statistik kompres hangat berpengaruh untuk mengurangi rasa nyeri haid (*dismenorea*) pada remaja putri.

Diharapkan bagi tenaga kesehatan kompres hangat sebagai salah satu cara alternatif non-farmakologi untuk mengurangi nyeri haid (*dismenorea*).

Kata Kunci : Kompres Hangat; Nyeri Dismenorea

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah masa peralihan dari anak-anak ke dewasa. Menurut WHO remaja adalah penduduk dengan rentang usia 10-19 tahun. Pada masa remaja ini banyak ditemui perubahan-perubahan baik dari perubahan-perubahan fisik yang terjadi itulah yang

merupakan gejala primer dalam masa pertumbuhan remaja (Sarwono,2007).

Menstruasi merupakan proses pengeluaran darah yang terjadi secara periodic secara fisiologis dengan terbuangnya sel telur yang telah matang dan merupakan tanda reproduksi pada kehidupan seorang perempuan (Bobak, 2010). Menstruasi terjadi pada umur 12-15

tahun dan akan berakhir pada umur 45-50 tahun. Keluhan-keluhan yang terjadi pada saat menstruasi yaitu mudah tersinggung, gelisah, gangguan konsentrasi payudara mengalami pembesaran dan gangguan yang berkenaan saat menstruasi yaitu dismenore atau nyeri perut saat haid.

Menurut dari data World Health Organization (WHO) mengatakan bahwa kejadian dismenore sebesar 1.769.425 jiwa (90%) wanita yang mengalami dismenore. Sedangkan dismenore di Indonesia juga tak kalah besar yaitu 72,89%, di Jakarta Timur didapatkan hasil 54,5% responden mengalami dismenorea (Neni, 2012). Dan di kota Medan (%). Pada tahun 2012, hasil penelitian Novia menunjukkan 84,4% remaja di SMA St. Thomas 1 Medan mengalami dismenore dengan intensitas nyeri ringan 46,7%, nyeri sedang 30%, dan nyeri berat 23%.

Dismenorea pada remaja putri sangat berpengaruh besar pada proses pembelajaran. Usaha untuk mengurangi atau menghilangkan nyeri biasanya menggunakan pengobatan farmakologi dan non-farmakologi. Pengobatan farmakologi pada *dismenore* dapat menggunakan obat analgetik pada dosis bisa mempunyai efek samping antara lain mual, muntah dan rasa kantuk. Adapun secara non-farmakologi yaitu dengan menggunakan terapi kompres hangat.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian pra-eksperimen (one group pretest-posttest design), pengambilan sampel dilakukan dengan

cara *purposive sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 50 orang pada remaja putri. Kriteria sampel adalah remaja putri yang mengalami *dismenore* dan yang belum pernah mendapatkan terapi kompres hangat.

Variabel independen adalah kompres hangat sedangkan variabel dependen yaitu nyeri haid. Pengambilan data dilakukan pada I kelompok responden yang mengalami *dismenorea* di SMK Al-Fajar Sei Mencirim Deli Serdang. Pengukuran dilakukan pada saat nyeri haid pertama 20 menit untuk mengetahui tingkat nyeri sebelum dan sesudah dilakukannya kompres hangat.

Etika penelitian menggunakan prinsip menghargai dan menghormati harkat martabat responden dimana responden memperoleh penjelasan tentang penelitian dan tiap responden mengisi *informed consent* atas ketersediaan untuk terlibat dalam penelitian. Penelitian ini juga menjunjung prinsip kerahasiaan identitas dan data responden saat kemnfaatan bagi responden. Peneliti tidak mencantumkan nama responden melainkan hanya menggunakan inisial.

HASIL PENELITIAN

A. Karakteristik Demografi Remaja Putri

Deskripsi karakteristik demografi responden terdiri dari usia responden, siklus menstruasi responden, lama siklus menstruasi yang dialami responden, dan hari datangnya dismenore.

Tabel 1
Distribusi Frekuensi dan
Persentase Responden
Berdasarkan
Karakteristik(n=45)

No	Karakteristik Responden	Kelompok	
		F	%
1.	Usia	15 tahun	60.0
		16 tahun	33.3
		17 tahun	6.7
2.	Siklus menstruasi	Teratur	55.6
		Tidak teratur	44.4
3.	Lama siklus menstruasi	<28 hari	60.0
		28 hari	35.6
		>28 hari	4.4

Berdasarkan tabel diatas penelitian menunjukkan bahwa responden mayoritas berada pada rentang usia 15 tahun sebanyak 27 orang (60.0%), sedangkan berdasarkan siklus menstruasinya rata-rata remaja putri memiliki siklus teratur sebanyak 25 orang (55.6%), dan menurut lamanya siklus menstruasi mayoritas remaja putri memiliki siklus <28 hari sebanyak 27 orang (60.0%)

Tabel 2
Distribusi Frekuensi Tingkat
Intensitas Nyeri Haid
(Dismenore) Sebelum dan
Sesudah Intervensi (n=45)

Intensitas Nyeri Haid	Pretest		Posttest	
	F	%	F	%
Tidak Nyeri	0	0	20	44.5
Nyeri Ringan	26	57.8	19	44.2
Nyeri Sedang	11	24.4	6	13.3
Nyeri Berat	8	17.8	0	0
Total	45	100	45	100

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan distribusi frekuensi tingkat intensitas nyeri dismenore sebelum dan sesudah dilakukan intervensi pada kelompok. Gambaran tingkat nyeri sebelum dilakukan intervensi nyeri ringan sebanyak 26 responden (57.8%), dan nyeri sedang sebanyak 11 responden (24.4%), sedangkan nyeri berat sebanyak 8 responden (17.8%). Dan gambaran setelah dilakukannya intervensi tidak nyeri sebanyak 20 responden (44.5%), dan nyeri ringan 19 responden (44.2%), nyeri sedang sebanyak 6 responden (13.3%), sedangkan nyeri berat tidak ada

Tabel 3 Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Remaja Putri di SMK Al-Fajar Sei Mencirim Tahun 2020

Nilai Skala Nyeri	Mean	Std dev
Pretest	1,60	1,60
Posttest	6,88	6889

Berdasarkan tabel 3 diatas dapat diketahui, rata-rata nilai skala nyeri haid pada remaja putri sebelum (*pretest*) diberikan terapi kompres hangat adalah 1,60 sedangkan sesudah (*posttest*) 6,88. Perbedaan rata-rata (*mean difference*) 9,1. Dari hasil tersebut diperoleh nilai signifikan P sebesar 0,000 ($p < 0,05$) menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara *pretest* dan *posttest* untuk nilai skala nyeri. Maka hipotesis penelitian diterima, yang artinya terdapat pengaruh dari kompres hangat terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri di smk al-fajar sei mencirim.

PEMBAHASAN

Dilihat berdasarkan distribusi data karakteristik responden menunjukkan bahwa remaja putri dengan keluhan nyeri haid bahwa mayoritas berasal dari usia 15 tahun sebanyak 27 orang dengan frekuensi siklus menstruasi yang teratur sebanyak 25 orang, dan dengan lama siklus menstruasi < 28 hari sebanyak 27 orang, (lihat pada tabel 1)

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa remaja putri mengalami nyeri

ringan sebanyak 26 orang (57,8%), nyeri sedang sebanyak 11 orang (24,4%), dan nyeri berat sebanyak 8 orang (17,8%). Setelah diberikan intervensi kompres hangat pada remaja putri mengalami penurunan intensitas nyeri. Frekuensi nyeri tidak ada sebanyak 20 orang (44,5%), nyeri ringan sebanyak 19 orang (44,2%), nyeri sedang sebanyak 6 orang (13,3%), dan nyeri berat tidak ada.

Kompres hangat yang dilakukan pada remaja putri selama dua kali dalam sehari ini menunjukkan perbedaan nilai intensitas nyeri haid sebelum dan sesudah dilakukan kompres hangat $p = 0,001$ ($p < 0,05$). Dapat dikatakan bahwa intervensi kompres hangat memberikan pengaruh (efek) yang signifikan terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri

Dari uraian diatas maka hipotesa penelitian dapat dijawab dimana H_0 diterima karena terdapat penurunan intensitas nyeri haid sesudah diberikan intervensi kompres hangat, sehingga dapat disimpulkan bahwa kompres hangat berpengaruh dalam menurunkan intensitas nyeri haid pada remaja putri.

Hasil penelitian ini didukung oleh teori Lowndermilk, dkk (2013) dimana nyeri dismenorea dapat berkurang dengan terapi non-farmakologi berupa kompres hangat yaitu memberikan rasa aman pada responden dengan menggunakan cairan atau alat yang menimbulkan hangat pada bagian tubuh yang memerlukan. Hal ini berakibat terjadi pemindahan panas keperut sehingga perut yang dikompres menjadi hangat, terjadi pelebaran pembuluh darah dibagian yang mengalami nyeri serta meningkatnya aliran darah

pada daerah tersebut sehingga nyeri dismenore yang dirasakan akan berkurang atau hilang. Secara non farmakologis kompres hangat sangat bermanfaat dalam penurunan nyeri dismenore dimana terjadinya relaksasi otot serta mengurangi iksemia uterus sehingga nyeri dapat berkurang atau hilang.

Hal ini dapat terlihat pada hasil penelitian yang menunjukkan bahwa sebelum dilakukan perlakuan kompres hangat banyak siswi yang berada pada skala nyeri ringan dan nyeri sedang, dan sesudah dilakukan terapi kompres hangat banyak siswi yang mengalami penurunan pada skala tidak nyeri (0). Kompres hangat sangat efektif dilakukan untuk mengurangi nyeri dismenore 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 DAN SARAN

Berdasarkan Hasil penelitian yang dilakukan. Adanya pengaruh kompres hangat terhadap penurunan nyeri haid (dismenorea) pada remaja putrid di smk al-fajar sei mencirim. Dan disarankan bagi SMK Al-Fajar Sei Mencirim Institusi Hendaknya melakukan kerja sama dengan institusi terkait atau tenaga kesehatan untuk memberikan informasi mengenai nyeri menstruasi (dismenore) serta pemberian informasi sebaiknya diberikan sejak dini agar menambah pengetahuan remaja putrid SMK Al-Fajar Sei Mencirim dalam mengatasi nyeri saat haid secara non farmakologis. Bagi remaja putri

diharapkan dapat mempraktekkan kompres hangat sebagai upaya penanganan dalam menurunkan nyeri menstruasi (dismenore) pada remaja putrid yang mengalami nyeri saat menstruasi. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan untuk meneruskan penelitian secara mendalam dengan menambah variabel penelitian dan dengan rancangan penelitian yang lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- A. Dahro. 2012. *Buku Psikologi Kebidanan: Analisis Perilaku Wanita Untuk Kesehatan*. Jakarta: salemba medika.
- Bobak. 2005. *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Jakarta: EGC.
- Cicilia, Fitri, and intan. 2015. "Hubungan Dismenorea Dengan Aktivitas Remaja Putri Di SMA 1 Tomohon. Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Manado. *Jurnal Keperawatan*."
- Glenior, Erb., and B. Kozier. 2009. *Buku Ajar Praktik Keperawatan Klinis*. Jakarta: EGC.
- Hidayat. 2012. *Metodologi Penelitian Kebidanan*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Judha. 2015. *Epidemology of Back Pain in Pregnancy*.
- Kumala. 2012. *Teori Perkembangan Remaja*. Jakarta: EGC.
- Kurniawati, D., and Y. Kusumawati. 2011. "Pengaruh Dismenore Terhadap Aktivitas Pada Siswi SMK. *Jurnal Kesehatan*

- Masyarakat.”
- manuaba, and G.B Ida. 2009. *Memahami Kesehatan Reproduksi Wanita*. Jakarta: EGC.
- Natali. 2013. *Konsep Dan Penerapan Kompres Hangat*. Jakarta: EGC.
- Ningsih, R., S. Setyowati, and H. Rahmah. 2011. “Efektivitas Paket Pereda Nyeri Pada Remaja Dengan Dismenore. *Jurnal Keperawatan Indonesia*.”
- Nursalam. 2013. *Konsep Dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: salemba medika.
- Prawihardjo. n.d. *Penatalaksanaan Dismenore*. Jakarta: EGC.
- Price, and wilson. 2006. *Patofisiologi Konsep Klinis Proses-Proses Penyakit*. 6th ed. Jakarta: EGC.
- S. yusuf. 2009. *Psikologi Perkembangan Anak Dan Remaja*. Bandung: remaja rosdakarya.
- Sarwono. 2007. *Psikologi Remaja*. Jakarta: raja grafindo.
- Soetjningsih. 2010. *Tumbuh Kembang Anak Dan Remaja Gizi Untuk Tumbuh Kembang Anak*. Jakarta: agung seto.
- Sugiyono. 2012. *Metodologi Penelitian*. 2nd ed. Jakarta: salemba medika.
- Uliyah, M., and A. Hidayat. 2010. *Praktikum Klinik: Keterampilan Dasar Praktek Klinik Untuk Kebidanan*. Jakarta: salemba medika.
- Yanti. 2011. *Buku Ajar Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta: pustaka rihana.
- Yulian. 2010. *Konsep-Konsep Kompres Hangat*. Jakarta: EGC.
- Yulita. 2015. *Efektivitas Kompres Hangat*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka.