

Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Terhadap Skala Nyeri Haid (Dismenore Primer) pada Remaja Putri di Sekolah Menengah Pertama di Wilayah Kerja Puskesmas Angsau

Laily Nur^{1*}, Novalia Widiya Ningrum², Malisa Ariani³

¹⁻²Program Studi Sarjana Kebidanan, Fakultas Kebidanan, Universitas Sari Mulia, Indonesia

³Program Studi Sarjana Keperawatan, Fakultas Kesehatan Universitas Sari Mulia, Indonesia

Open Access Freely Available Online

Dikirim: 27 Agustus 2023

Direvisi: 14 Oktober 2023

Diterima: 25 Oktober 2023

*Penulis Korespondensi:

E-mail:

lyly.laily1191989@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Dismenore adalah keadaan kram rahim yang terasa nyeri pada bagian perut bawah terjadi selama masa haid. Dismenore primer yaitu nyeri haid yang tidak ada hubungan dengan kelainan ginekologi yang disebabkan oleh peningkatan kadar *prostaglandin* dan tidak berbahaya. Angka kejadian nyeri menstruasi di dunia sangat besar, rata-rata lebih dari 50% perempuan mengalami nyeri haid. Di Amerika angka kejadian nyeri haid sekitar 60% dan di Swedia sekitar 72%. Sementara di Indonesia tahun 2018 sebanyak 107.673 jiwa (64,24%). **Tujuan:** Menganalisis pengaruh pemberian kompres hangat terhadap nyeri haid (dismenore primer) pada Remaja Putri di Sekolah Menengah Pertama di Wilayah Kerja Puskesmas Angsau. **Metode:** Jenis penelitian *Pre eksperimen one group pre and post test design*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dengan jumlah sampel 30 orang. Pengumpulan data menggunakan lembar observasi dan rekapitulasi observasi. Analisis dengan Uji Paired Samples T-Test ($p=0,05$). **Hasil:** Sebelum diberikan kompres hangat skala nyeri haid terbanyak adalah nyeri banyak sebanyak 16 orang responden (53,3%) dan setelah diberikan kompres hangat skala nyeri haid terbanyak adalah nyeri sedikit sebanyak 13 orang (43,3%) dengan hasil dimana $p\text{-value} = 0,0001$ yaitu $p\text{-value} < \alpha$ ($0,001 < 0,05$). **Simpulan:** Berdasarkan hasil analisis data tersebut disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima yaitu ada pengaruh pemberian kompres hangat terhadap skala nyeri haid (*dismenore primer*) pada remaja putri di Sekolah Menengah Pertama di Wilayah Kerja Puskesmas Angsau.

Kata kunci: Kompres Hangat, Nyeri Haid (Dismenore Primer), Remaja

ABSTRACT

Background: Dysmenorrhea is a condition where uterine cramps are painful in the lower abdomen that occur during menstruation. Primary dysmenorrhea is menstrual pain that is not related to gynecological disorders caused by increased levels of prostaglandins and is not dangerous. The incidence of menstrual pain in the world is very large, on average more than 50% of women experience menstrual pain. In America the incidence of menstrual pain is around 60% and in Sweden around 72%. Meanwhile in Indonesia in 2018 there were 107,673 people (64.24%). **Objective:** To analyze the effect of giving warm compresses on menstrual pain (primary dysmenorrhea) in young women in junior high schools in the Angsau Community Health Center working area. **Method:** Type of research: *Pre-experiment, one group pre and post test design*. The sampling technique used *purposive sampling* with a sample size of 30 people. Data collection uses observation sheets and observation recapitulation. Analysis using Paired Samples T-Test ($p=0.05$). **Results:** Before being given a warm compress, the highest menstrual pain scale was a lot of pain, 16 respondents (53.3%) and after being given a warm compress, the highest menstrual pain scale was a little pain, 13 people (43.3%) with results where the $p\text{-value} = 0.0001$, namely $p\text{-value} < \alpha$ ($0.001 < 0.05$). **Conclusion:** Based on the results of the data analysis, it was concluded that H_0 was rejected and H_a was accepted, namely that there was an effect of giving warm compresses on the scale of menstrual pain (primary

dysmenorrhea) in young women in junior high schools in the Angsau Community Health Center working area.

Keywords: *Warm Compress, Menstrual Pain (Primary Dysmenorrhea), Teenagers*

PENDAHULUAN

Setiap individu dalam perkembangannya akan melewati masa remaja dan menjadi hal yang sangat penting bagi perkembangan manusia. Masa remaja disebut sebagai masa transisi dari fase kanak-kanak menuju ke fase dewasa dengan diikuti proses kematangan secara kognitif, emosional, sosial dan fisik (Marfuah & Mayasari, 2018). Menurut World Health Organization (WHO), remaja adalah penduduk dengan usia 10-19 tahun, menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014, remaja adalah penduduk dengan usia 10-18 tahun dan menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) rentang usia remaja adalah 10-24 tahun dan belum menikah. Masa remaja identik dengan proses pematangan fisik dan psikologis. Dalam periode remaja terjadi perubahan yang sangat pesat dalam dimensi fisik, mental dan sosial. Masa ini juga merupakan periode pencarian identitas diri sehingga remaja sangat mudah terpengaruh dengan lingkungan.

Pada remaja perempuan, pematangan fisik terutama pada fungsi seksual ditandai dengan menstruasi (Wirenviona & Riris, 2020). Menstruasi atau yang kita kenal dengan haid adalah kejadian alamiah yang terjadi pada wanita normal. Hal ini terjadi karena terlepasnya lapisan endometrium uterus. Biasanya terjadi setiap bulan dengan siklus setiap orang yang berbeda. Selama menstruasi darah dan lapisan yang terbentuk pada dinding Rahim yang mengalir keluar lewat vagina termasuk juga sel telur yang mati karena tidak dibuahi oleh sperma. Salah satu masalah menstruasi adalah dismenore.

Dismenore didefinisikan sebagai keadaan kram rahim yang terasa nyeri pada bagian perut bawah dan terjadi selama masa haid (Maulana, 2019). Dismenore merupakan nyeri sementara yang terjadi sebelum dan/atau selama menstruasi dan menjadi persoalan ginekologi utama serta kerap menjadi keluhan bagi para remaja putri (Rezeki,

2019). Dismenore merupakan keluhan pada ginekologi yang terjadi karena hormon progesteron dalam darah tidak seimbang maka menimbulkan rasa sakit secara berulang pada perempuan (Nurwana et al., 2017).

Dismenore terbagi menjadi dismenore primer dan dismenore sekunder. Dismenore primer disebabkan oleh peningkatan kadar *prostaglandin* dan tidak berbahaya (Mouliza, 2020). Sedangkan, dismenore sekunder adalah nyeri haid yang disebabkan oleh kelainan ginekologi antara lain adenomiosis, mioma submukosa, peradangan tuba fallopi, polip korpus uteri, endometriosis, *retroflexia uteri fixate*, stenosis kanalis servikalis, *gynatresi*, perlengketan abnormal organ dalam perut, tumor ovarium serta penggunaan IUD (Bidan dan Dosen Kebidanan Indonesia, 2017).

Angka kejadian nyeri menstruasi di dunia sangat besar, rata-rata lebih dari 50% perempuan mengalami nyeri haid. Di Amerika angka kejadian nyeri haid sekitar 60% dan di Swedia sekitar 72%. Sementara di Indonesia tahun 2018 sebanyak 107.673 jiwa (64,24%). Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kota Banjarmasin sesuai Laporan Bulanan pelayanan Kesehatan Peduli Remaja tahun 2013 bulan Januari-Desember didapatkan hasil 1739 kasus gangguan haid dan berdasarkan data Dinas Kesehatan tahun 2014 bulan Januari-november didapatkan 1034 kasus gangguan haid. (Dinas Kesehatan Kota Banjarmasin, 2013-2014)

Ada beberapa cara yang dapat dilakukan untuk mengatasi nyeri secara non farmakologis antara lain pemberian kompres hangat, terapi *massage*, posisi kaki ditinggikan dari badan, olahraga, dan pengaturan diet. Pemberian kompres hangat merupakan salah satu tindakan mandiri. Efek hangat dari kompres dapat menyebabkan vasodilatasi pada pembuluh darah yang nantinya akan meningkatkan aliran darah ke jaringan penyaluran zat asam dan makanan ke sel-sel diperbesar dan di pembuangan dari zat-zat diperbaiki yang dapat mengurangi rasa

nyeri haid primer yang disebabkan suplai darah ke endometrium kurang.

Ada beberapa penelitian terkait dengan masalah ini diantaranya penelitian yang pernah dilakukan oleh beberapa peneliti sebelumnya, seperti yang dilakukan oleh Mustaghfiroh 2021, dengan judul Penerapan Pemberian Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri dan penelitian yang dilakukan oleh Siregar 2021, dengan judul pengaruh kompres hangat terhadap penurunan nyeri menstruasi pada remaja putri di Mas Al-Manar Hamparan Perak, kedua penelitian ini menunjukkan hasil yang sama bahwa terdapat penurunan skala nyeri setelah dilakukannya kompres hangat. Pada penelitian Yulandasari et al. (2022) menunjukkan ada perbedaan skala nyeri dismenore sebelum diberikan terapi kompres hangat dan sesudah di berikan terapi kompres hangat. Hal ini terbukti pada hasil perlakuan yang telah dilaksanakan pada 30 responden, setelah pemberian kompres hangat, ternyata mampu menurunkan skala nyeri dismenore.

Melalui studi pendahuluan yang dilakukan di Sekolah Menengah Pertama Wilayah Kerja Puskesmas Angsau Kabupaten Tanah Laut Tahun 2022 didapatkan total seluruh siswi Sekolah Menengah Wilayah Kerja Puskesmas Angsau adalah berjumlah 694 siswi, 388 orang (56,9%) yang mengalami nyeri haid (dismenore) pada saat menstruasi dan 293 orang (42,2%) yang tidak mengalami nyeri haid (dismenore) dan dari 13 orang (1,87%) tidak mengetahui tentang nyeri haid (Dismenore). Untuk penanganannya 79 orang (20,4%) siswi mengatasinya dengan beristirahat dan 248 orang (63,9%) lainnya mengatasinya dengan mengkonsumsi obat anti nyeri. Sedangkan untuk penanganan nyeri haid dengan menggunakan kompres air hangat tidak pernah dilakukan. Dari 388 siswi tersebut ada 61 orang (15,7%) siswi yang mengaku sampai tidak hadir di sekolah karena dismenore primer yang dirasakan. Berdasarkan latar belakang tersebut di atas mendorong penulis untuk melakukan penelitian pengaruh pemberian kompres hangat terhadap skala nyeri haid (dismenore primer)

pada remaja putri di Sekolah Menengah Pertama di wilayah kerja Puskesmas Angsau.

METODE

Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah metode penelitian eksperimen dengan menggunakan rancangan penelitian pre-eksperimen (*one-group pra-post test*). Penelitian ini telah dilaksanakan di Sekolah Menengah Pertama Wilayah Kerja Puskesmas Angsau. Sasaran dalam penelitian ini adalah remaja putri Sekolah Menengah Pertama Wilayah Kerja Puskesmas Angsau. Metode pengambilan sampel pada penelitian ini dengan menggunakan *purposive sampling* yaitu subyek penelitian sampel didasarkan sesuai maksud dan tujuan dari penelitian dengan jumlah 30 sampel. Pengambilan sampel ini sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditentukan oleh peneliti.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu dengan SOP (*Standart Operasional Prosedur*) untuk kompres hangat dan lembar observasi untuk penilaian skala nyeri. Analisis bivariat dalam penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh kompres hangat terhadap skala nyeri haid (dismenore primer) pada remaja putri sekolah menengah wilayah kerja Puskesmas Angsau. Data terlebih dahulu akan dilakukan uji normalitas dengan uji *Shapiro Wilk*, jika kedua data berdistribusi normal, maka analisa data menggunakan uji *Paired t-test dependen*. Uji *Paired T-Test* merupakan uji beda dua sampel berpasangan. Sampel berpasangan merupakan subjek yang sama, tapi mengalami perlakuan yang berbeda. Model uji beda ini digunakan untuk menganalisis model penelitian sebelum dan sesudah. Interpretasi data dapat dilihat dari hasil signifikan dari pengolahan JASP yaitu apabila $Sig < 0,05$ maka H_0 ditolak, artinya ada perbedaan antar variabel. Apabila $Sig > 0,05$ maka H_0 diterima, artinya tidak ada perbedaan antar variabel.

HASIL

Hasil Uji Normalitas Data

Tabel 1
Hasil uji normalitas

No	Uji Normalitas Shapiro wilk	Hasil	Keterangan
1	Sebelum diberikan kompres hangat	0,710	Normal
2	Setelah diberikan kompres hangat	0,843	Normal

Table 2
Distribusi Pemberian Kompres Hangat dan yang Tidak Diberikan Kompres Hangat

	Frekuensi	Persentase (%)	Frekuensi	Persentase (%)
Kompres Hangat	30	100	Tidak diberikan Kompres Hangat	0
Total	30	100	0	0

Tabel 3
Distribusi Skala Nyeri Haid (Disminore Primer) Responden Sebelum diberikan Kompres Hangat

Skala Nyeri Haid	Frekuensi	Persentase (%)
Tidak Nyeri	0	0
Nyeri Sedikit	1	3,4
Nyeri Agak Banyak	13	43,3
Nyeri Banyak	16	53,3
Nyeri Sekali	0	0
Nyeri Hebat	0	0
Jumlah	30	100

Tabel 4
Distribusi Skala Nyeri Haid (Disminore Primer) Sesudah diberikan Kompres Hangat

Skala Nyeri Haid	Frekuensi	Persentase (%)
Tidak Nyeri	1	3,4
Nyeri Sedikit	13	43,3
Nyeri Agak Banyak	12	40
Nyeri Banyak	4	13,3
Nyeri Sekali	0	0
Nyeri Hebat	0	0
Jumlah	30	100

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil dari tabel 2 dapat diketahui hasil kategori nyeri haid pada pengukuran sebelum diberikan kompres hangat pada 30 orang responden. Pada pengukuran sebelum diberikan kompres hangat tidak nyeri sebanyak 0 orang responden (0%), nyeri sedikit sebanyak 1 orang responden (3,4%), nyeri agak banyak sebanyak 13 orang responden (43,3%), nyeri banyak sebanyak 16 orang responden (53,3%), nyeri sekali sebanyak 0 orang responden (0%), dan nyeri hebat sebanyak 0

orang responden (0%). Berdasarkan hasil dari tabel 3 dapat diketahui hasil kategori nyeri haid pada pengukuran sesudah diberikan kompres hangat pada 30 orang responden. Pada pengukuran sesudah diberikan kompre hangat kategori terbanyak adalah nyeri sedikit sebanyak 13 orang responden (43,3%). Pada pengukuran ini dapat dilihat sudah terdapat pengaruh kompres hangat terhadap skala nyeri haid pada responden, hal ini dapat terlihat dari jumlah responden yang mengalami tidak ada nyeri sebanyak 1 responden (3,34%), nyeri sedikit

sebanyak 13 responden (43,3%), nyeri agak banyak sebanyak 12 reponden (40%), nyeri banyak sebanyak 4 responden (13,3%), nyeri sekali sebanyak 0 responden (0%) dan nyeri hebat sebanyak 0 responden (0%), mengalami penurunan serta responden yang nyeri sedikit meningkat sebanyak 13 responden.

Berdasarkan hasil perhitungan menggunakan Uji Paired Samples T-Test untuk pengukuran sebelum diberikan kompres hangat dan sesudah diberikan kompres hangat terhadap 30 orang siswa. Hasil statistic *p-value* = 0,001 diperoleh hasil dimana *p-value* < α (0,001 < 0,05). Jadi dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima yaitu ada pengaruh pemberian kompres hangat terhadap skala nyeri haid (*disminore primer*) pada Remaja Putri di Sekolah Menengah Pertama di Wilayah Kerja Puskesmas Angsau.

Sejalan dengan penelitian Nida dan Sari (2017) yang melakukan penelitian yang berjudul Pengaruh Pemberian Kompres Hangat terhadap Penurunan Nyeri Dismenorea pada Responden Kelas XI SMK Muhammadiyah Watukelir Sukoharjo didapat hasil bahwa penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh kompres hangat terhadap penurunan nyeri dismenorea pada Responden kelas XI di SMK Muhammadiyah Watukelir, dengan nilai p sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Didukung oleh penelitian Ramadhayanti dkk (2017) yang berjudul Pengaruh Kompres Hangat terhadap Penurunan Derajat Nyeri Haid pada Remaja Putri di SMA Karya Ibu Palembang yang menyebutkan bahwa ada Pengaruh pemberian kompres hangat terhadap penurunan derajat nyeri haid ($p=0,0001$). Didukung oleh penelitian Syahria (2016) dengan judul pengaruh kompres hangat terhadap penurunan nyeri dismenorea pada mahasiswa tingkat akhir IV Bidan Pendidik di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta menyebutkan bahwa Ada pengaruh pemberian kompres hangat terhadap penurunan nyeri dismenore pada mahasiswa tingkat akhir D IV Bidan Pendidik di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta Sebelum diberikan kompres hangat mayoritas responden mengalami nyeri sedang, yaitu 14 responden (93,3%). Sedangkan intensitas nyeri dismenore sesudah diberikan kompres hangat

paling banyak pada kategori nyeri ringan, yaitu 11 responden (73,3%). Hasil uji analisis dengan Wilcoxon signficancy p sebesar 0,001 ($p < 0,05$).

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada Novalia Widya Ningrum, S.S.T., M.Kes dan Malisa Ariani, S.Kep., Ns., M.Kep yang telah memberikan arahan dan bimbingan dalam penyelesaian penelitian ini.

REFERENSI

- Anurogo, D., & Wulandari, A. (2011). *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*. Yogyakarta Andi Offset, 2011.
- Delfina, R., Saleha, N., & Sardaniah, S. (2020). Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Haid (Dismenore) Pada Mahasiswi Program Studi D III Keperawatan FMIPA Universitas Bengkulu. *Jurnal Vokasi Keperawatan (JVK)*, 3 No. 1.
- Khairunnisa, N. (2021). *Perbandingan Efektifitas Kompres Hangat dan Senam Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Haid pada Remaja Putri di SMP 2 Tambang Kabupaten Kampar*. Politeknik Kesehatan Riau.
- Kozier, B, Erb, G., Berman, A., & Snyder, S. (2010). *SJ. 2010. Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses &Prakti, Edisi 7, Vol. 1. Jakarta: EGC.* (7th ed.). EGC.
- Marfuah, D., & Mayasari, R. (2018). Hubungan Status Nutrisi dengan Nyeri Menstruasi Pada Remaja SMP Negeri 16 Bandung. *Journal Of Holistic Nursing Science*, 5(2), 82–87. <https://doi.org/DOI>
<https://doi.org/10.31603/nursing.v5i2.2446>
- Morgan, G., & Hamilton, C. (2009). *Obstetri dan Ginekologi* (Edisi 2, P). Buku Kedokteran EGC.
- Notoatmodjo, P. D. S. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta Rineka Cipta.
- Rezeki, S. (2019). Gambaran Tingkat Stres dan karakteristik Remaja Putri dengan Kejadian Dismenore Primer. *Jurnal Kebidanan*, 8(1). <https://doi.org/DOI>
<https://doi.org/10.26714/jk.8.1.2019.50-55>
- Saraswati, P. D. W. (2020). *No Title Hubungan Tingkat Konsumsi Kalsium, Seng, Dan Vitamin E Dengan Kejadian Dismenorea Primer Pada Siswi di SMA Negeri 8 Denpasar*. Politeknik Kesehatan Kemenkes

Denpasar.

- Tambun, M., & Sinaga, M. (2022). Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Dismenore saat Menstruasi pada Siswa Puteri Kelas XI SMK N. 8 No Title. *SEHATMAS (Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat)*, 1 No. 3
- Wati, R. S. (2017). *Pengaruh Pemberian Kompres hangat Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi (Dismenore) Pada Remaja Putri Siswi Kelas VII SMPN 3 Kecamatan Maospati Kabupaten Magetan*. STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun.
- Wirenviona, R., & Riris, A. . I. D. C. (2020). *Edukasi Kesehatan Reproduksi Remaja*.
- Yanti, L., Apriyani, W., & Susanti. (2021). Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Pengurangan Nyeri Haid (Dismenore) pada Mahasiswa Akper Kesdam II/Sriwijaya. *Jurnal Kesehatan*, 10.