

**PENGARUH KOMPRES AIR HANGAT TERHADAP INTENSITAS
NYERI DISMINORE DESA SEKIP KEC. LUBUK PAKAM
KAB. DELI SERDANG TAHUN 2022**

*The Effect of A Warm Compress to Decrease the Degree of Menstrual
Pain in Teenage Girl at Sekip Village, Lubuk Pakam Districts, Deli
Serdang Regency 2022*

BASYARIAH LUBIS¹, NURMALA SARI²

INSTITUT KESEHATAN MEDISTRA LUBUK PAKAM
JL. SUDIRMAN NO 38 LUBUKPAKAM
e-mail : basyariahlubis@gmail.com

DOI: 10.35451/jkk.v6i1.1646

Abstrak

Kontraksi otot perut yang terus menerus akibat perdarahan menstruasi menyebabkan nyeri dismenore. Nyeri haid atau dismenore bukan hanya masalah yang paling sering terjadi, tetapi juga menjadi penyebab berkurangnya aktivitas pada wanita saat haid, misalnya tidak masuk sekolah. Penanganan masalah ini secara non farmakologis perlu dikembangkan, seperti menggunakan kompres air hangat. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh kompres air panas terhadap penurunan intensitas nyeri haid pada remaja di Desa Sekip Kecamatan Lubuk Pakam Kabupaten Deli Serdang Tahun 2022. Penelitian yang digunakan adalah pilot study dengan satu kelompok. sebelum dan sesudah desain pengujian. Berdasarkan kriteria inklusi, sampel diambil dari total 30 orang dengan menggunakan teknik sampling yang tepat. Analisis uji proporsi menggunakan uji-t sampel berpasangan. Analisis data menggunakan uji Shapiro-Wilk dan alat penelitian berupa lembar observasi nyeri yaitu Numerical Rating Scale (NRS). Hasil penelitian ini menunjukkan rata-rata nyeri dismenore sebelum dilakukan kompres hangat sebesar 6,93, dengan skor median sebesar 7,00 dan standar deviasi 1,23. Skor rata-rata nyeri dismenore sebelum dilakukan kompres hangat terendah adalah 4 dan skor tertinggi adalah 9. Rata-rata nyeri dismenore sesudah dilakukan kompres hangat sebesar 3,90, dengan skor median sebesar 4,00 dan standar deviasi 1,24. Skor rata-rata nyeri dismenore sesudah dilakukan kompres hangat terendah adalah 1 dan skor tertinggi adalah 6. Ada pengaruh kompres hangat terhadap tingkat nyeri dismenore pada remaja di Desa Sekip Kecamatan Lubuk Pakam Kabupaten Deli Serdang ($p=0,000$). Diharapkan kompres hangat dapat dipraktikkan sebagai pengobatan untuk meredakan nyeri haid (dismenore) pada remaja yang mengalami nyeri haid (dismenore).

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

Abstract

Continuous abdominal muscle contractions due to menstrual bleeding cause dysmenorrhea pain. Menstrual pain or dysmenorrhea is not only the most common problem, but also a cause of reduced activity in women during menstruation, for example not going to school. Non-pharmacological treatment of this problem needs to be developed, such as using warm water compresses. The purpose of this study was to determine the effect of hot water compresses on reducing the intensity of menstrual pain in adolescents in Sekip Village, Lubuk Pakam District, Deli Serdang Regency in 2022. The research used was a pilot study with one group. before and after test design. Based on the inclusion criteria, samples were taken from a total of 30 people using appropriate sampling techniques. Proportion test analysis using paired sample t-test. Data analysis used the Shapiro-Wilk test and the research tool was a pain observation sheet, namely the Numerical Rating Scale (NRS). The results of this study showed that the average pain of dysmenorrhea before applying warm compresses was 6.93, with a median score of 7.00 and a standard deviation of 1.23. The lowest mean score for dysmenorrhea before warm compresses was 4 and the highest score was 9. The average dysmenorrhea pain after warm compresses was 3.90, with a median score of 4.00 and a standard deviation of 1.24. The lowest mean score for dysmenorrhea after warm compresses was 1 and the highest score was 6. There was an effect of warm compresses on the level of dysmenorrhea pain in adolescents in Sekip Village, Lubuk Pakam District, Deli Serdang Regency ($p=0.000$). It is hoped that warm compresses can be practiced as a treatment to relieve menstrual pain (dysmenorrhea) in adolescents who experience menstrual pain (dysmenorrhea).

Keywords: warm water compresses, pain dysmenorrhea, teen daughter.

1. PENDAHULUAN

Gangguan ginekologis diantaranya terdapat dismenore. Gejala akibat kelainan pada rongga panggul, yang sangat mempengaruhi fungsi wanita dan sering terjadi. Dalam hal ini, pasien harus banyak beristirahat dan menghentikan segala aktivitasnya. (Bobak, 2017).

Apabila siswi mengalami dismenorea ketika mereka belajar di sekolah sangat terganggu bahkan mereka sampai tidak dapat masuk sekolah. Misal, seorang remaja pada saat mengikuti pelajaran atau bersekolah disaat itu pula ia mengalami dismenorea sehingga siswi tersebut susah untuk fokus saat proses pembelajaran dan semangat belajar rendah, hal ini disebabkan 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. (cicilia, dkk, 2017)

Data demografis menunjukkan bahwa kaum muda merupakan bagian besar dari populasi dunia. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) pada 2019, sekitar seperlima populasi dunia adalah remaja. Sekitar 900 juta orang tinggal di negara berkembang. Di Indonesia, menurut Statistik Finlandia (2020), kelompok pemuda berkisar 22%, yang 50,9% yaitu pria dan 9,1% yaitu wanita (dikutip dari Nancy P, 2019). Angka kejadian nyeri haid primer di Indonesia adalah 54,89%, sedangkan sisa 9,36% yaitu penderita dismenorea sekunder, sehingga menyebabkan perempuan tidak dapat melakukan

kegiatan atau aktivitasnya. 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. (Bazia, 2018).

Sebuah penelitian di Medan, Sumatera Utara (2020) menemukan bahwa 85,9% siswi menderita dismenore (Dinkes Medan, 2020).

Efek yang terjadi bila nyeri haid (dismenore) tidak diobati adalah terganggunya aktivitas harian, mens retrograde, kemandulan, kehamilan atau pecahnya kehamilan ektopik yang tak diketahui, kecemasan bisa mempengaruhi dan menyebabkan perasaan tidak tenang. Kegembiraan dapat membuat situasi yang buruk menjadi lebih buruk setiap saat. Gangguan kecil tanpa menunggu lama dapat menjadi permasalahan yang luas oleh semua kepahitan yang membersamainya. Oleh karena itu, perasaan takut, tidak puas, atau bahkan depresi tidaklah normal. Efek dismenore tidak hanya menghambat kegiatan harian, tetapi juga memengaruhi kerja. Tidak sedikit wanita yang beranggapan bahwa sakit dari haid itu sendiri merupakan sakit yang wajar, mereka menganggap nyeri akan hilang setelah 1-2 hari. Nyatanya, nyeri haid yang parah dapat memberikan informasi dari kondisi seperti endometriosis, yang dapat mengakibatkan keturunan yang sulit (Sarwono, 2018).

Secara nonfarmakologi antara lain istirahat cukup, minum minuman hangat kaya kalsium, relaksasi mendalam atau yoga, olah raga, mandi air panas, kompresi kantong air panas (bubble)/pemanasan nyeri (Kozier & Erb's, 2019 & Bobak, 2020).

Selama ini, kompres panas luas dipakai sebagai meredakan permasalahan nyeri (Esty, 2018).

Pemberian kompres air panas merupakan cara alternatif untuk meredakan kram menstruasi secara mandiri dan dapat dilakukan di mana saja. Pemberian kompres hangat menggunakan prinsip perpindahan panas konduktif, yaitu meletakkan gelas panas dengan isi air panas diletakkan di perut, hingga panas berpindah ke perut, yang mengurangi rasa sakit bagi perempuan pada dismenore primer menderita dari rahim dan kontraksi otot polos. Paket air panas ini sangat efektif untuk meredakan nyeri haid (dysmenorrhea) atau kejang otot. Penatalaksanaan kenaikan suhu bisa membuka lebar aliran darah sirkulasi lokal (Anugraheni & Wahyuningsih, 2017).

Berdasarkan hasil survey pendahuluan yang telah saya dapatkan dari wawancara remaja yang datang ke klinik dengan keluhan dismenore, lalu saya mencari sumber informasi mengenai remaja yang mengalami dismenore di desa tersebut, dan ternyata terdapat banyak remaja yang mengalami dismenore dan dengan bantuan salah satu remaja tersebut menginformasikan kepada temannya untuk datang ke klinik jika mengalami dismenore dan bersedia menjadi responden dan di dapatkan remaja yang mengalami nyeri haid atau dismenorea 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 pun mereka mengikuti kegiatan belajar turunnya konsentrasi dan bahkan sampai tidak dapat hadir ke sekolah. Penanganan yang dilakukan remaja untuk menghilangkan nyerinya 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 menanggulangi nyeri haid menggunakan kompres air hangat. Maka dari itu penulis terpikat agar mengekspresikan penelitian ini, karena sejauh ini efektivitas untuk kompres air hangat masih perlu di teliti kembali.

2. METODE

Penelitian ini memakai jenis pra eksperimen. Lokasi penelitian ini dilakukan di Klinik Pratama Cahaya 2. Sampel pasien wanita berumur 17-25 tahun berjumlah 30 orang, sampel ditentukan dengan *purposive sampling* sesuai dengan kriteria penelitian, dan uji *T Test* untuk mendapatkan hasil sebelum dan sesudah perlakuan pada pasien.

3. HASIL

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. bisa sama-sama kita perhatikan bahwa hampir keseluruhan nyeri disminore sebelum dilakukan kompres hangat 6,93, dengan skor median 7 dan standar deviasi 1,23. Skor keseluruhan pada disminore sebelum diaplikasikan kompres dengan menggunakan air hangat dengan tingkat terkecil yaitu 4 dan skor terluas adalah 9.

Tabel 2. Distribusi Statistik Rerata Nyeri Disminore setelah di berikan kompres air hangat pada remaja (post test).

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. bisa sama-sama kita perhatikan bahwa nilai keseluruhan nyeri disminore setelah dilakukan kompres hangat 3,90, dengan skor median 4 dan standar deviasi 1,24. Skor rata-rata nyeri disminore setelah kompres hangat terkecil yaitu 1 dan skor terbesar yaitu 6.

4. PEMBAHASAN

Hasil dari analisis univariat mendapatkan hasil nyeri dismenorea sebelum kompres air panas 6,93, median 7,00, dan standar deviasi 1,23. Skor rata-rata dismenore sebelum kompres air panas terkecil 4 dan terbesar 9. Responden juga mendapatkan skala nyeri sedang (4-6) sebanyak 30 responden yaitu sebesar 36,67% yaitu maksimal 12 orang dan diawasi. skala nyeri berat (7-9) 63,33% atau sebanyak 18 orang.

Hal tersebut sejalan oleh teori Perry dan Potter (2016) bahwa rahim lebih banyak berkontraksi saat menstruasi, kontraksi seseorang terkadang terasa nyeri hebat, dan kontraksi otot rahim terjadi saat prostaglandin terbentuk. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa nyeri haid pada wanita disebabkan oleh jumlah prostaglandin yang berlebihan dalam darah haid, yang merangsang hiperaktivitas rahim (Price, 2019).

Penelitian dilaksanakan Tujuwale, dkk (2018), terkait pengaruh kompres air hangat pada nyeri disminore siswa

kelas X di SMA Negeri 1 Amurang, hasil menurut 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 rendah dibanding 0,05.

Pada penelitian ini didapatkan hasil yang menurun dari peningkatan nyeri dengan kompres air panas, dan dapat hasil bahwa tingkat nyeri menurun secara bertahap selama dan setelah terapi kompres air panas. Pereda nyeri ini disebabkan pindahnya panas ke perut, yang menaikkan sirkulasi darah dan menurunkan nyeri pada remaja dengan dismenore.

Menurut teori Koziar dan Gleniora (2019), pemakaian kompres hangat menjadikan aliran darah merata, otot rileks, yang menurunkan kontraksi otot dan nyeri. Kompres air hangat pada perut yang dilengkapi dengan gelembung panas yang melebarkan dan memperlancar pembuluh darah memiliki efek mengurangi intensitas nyeri. Memungkinkan untuk melanjutkan aktivitas yang sebelumnya terganggu karena kram menstruasi.

Hasil dari peneliti yang terdahulu, peneliti mendapatkan kesimpulan yaitu sesuai dengan fact dan teori di atas, peneliti mendapatkan kesimpulan yaitu nyeri haid dapat diakibatkan oleh berpindahnya suhu panas dari hot spot ke perut, sehingga dapat mengurangi nyeri haid.

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. Menurut hasil uji statistik memakai uji Shapiro Wilk di dapatkan p - value $> 0,05$. Yakni, terdapat pengaruh kompres air hangat pada intensitas skala nyeri. Hasil penelitian menunjukkan rata-rata skala nyeri menurun sebelum dan sesudah perlakuan air panas, dan setelah uji t berpasangan dengan SPSS

hasil sig. (2 - ekor) $0,00 < ; \alpha = 0,05$. Hal ini menampilkan kompres air hangat berpengaruh + pada meredakan nyeri dismenore, sehingga bisa diterima.

Hal ini sesuai dengan penelitian Arofiat dan Kurniash (2016), di mana kejadian ketidakteraturan menstruasi utama menurun dari 10 menjadi 5 setelah kompres air panas.

Berdasarkan hasil penelitian dan teori yang ada, peneliti mengklaim bahwa nyeri haid bisa dikurangi oleh pemberian kompres air hangat yaitu dengan memberikan rasa aman kepada responden dengan menggunakan kaca mata hangat yang menghangatkan bagian tubuh yang membutuhkannya. Hal ini menyebabkan panas berpindah ke perut, menghangatkan perut yang rata, melebarkan pembuluh darah di bagian yang sakit dan meningkatkan aliran darah ke daerah tersebut, tampaknya meredakan kram menstruasi.

5. KESIMPULAN

Rata - rata nyeri dismenore sebelum diberikan kompres air hangat 6,93, skor median 7,00 dan standar deviasi 1,23. Skor rata - rata nyeri dismenore sebelum diberikan kompres hangat terkecil 4 dan skor terbesar 9.

Rata - rata nyeri dismenore sebelum diberikan kompres air hangat 3,90, skor median 4,00 dan standar deviasi 1,24. Skor rata - rata nyeri dismenore sebelum diberikan kompres hangat terkecil 1 dan skor terbesar 6.

Intensitas nyeri dismenorea menyerang remaja sebelum dan sesudah pemberian kompres air panas. Nilai p 0,000 diperoleh, yang kurang dari $\alpha = 0,05$. Dari sini dapat disimpulkan bahwa kompres air hangat efektif untuk menurunkan intensitas nyeri dismenorea.

DAFTAR PUSTAKA

- Anuroogo. (2015). Tipstelling handle menstrual pain, ANDI, Yogyakarta.
- Andrew, Gill, et al. (2013). Women's Reproductive Health, EGC, London
- Anugraheni. (2017). Effect Warm Compressas Reducing Dysmenorrhoea Pain Intensity. Kediri: Baptist STIKES Journal Volume 6, No. 1, July 2017.
- Astutik. (2015). Knowledge about giving warm compresses to reducing dysmenorrhea at SMK PGRI sooko Mojokerto
- B, Private, (2012) method take care of intimate organs. Saagungseto, Jakarta,
- Bobak. (2017). Textbook of Maternity Nursing Edition 4. Jakarta: EGC.
- Cicilia. (2017). Prevalence of Dysminorea and its Correlates Among the Andrha Pradesh. Global Journal of Medical Research. GJMRA
- Dahlan. (2017).The effect of hot compress treatment on menstrual pain (dysmenorrhea) in Simpang Haru Padang Banking students.Journal endurance, 2(1), 37 - 44. <https://doi.org/10.22216/jen.v2il.278>
- Edmonds. (2017). Basic Science of Dysmenorrhea and Side Effects of Dysmenorrhea. Department of Pediatrics, Faculty of Medicine, UGM/Dr. Sardjito Hospital, Yogyakarta.
- Gabriel, JF (2019). Medical Physics. Jakarta: EGC
- Haerani. (2020). The Basic Concept of Dysmenorrhea and the Role of Hormones for Dysmenorrhea. Journal 2019 Edition. DFF.
- Kozier B and Gleniora Erb. (2019). Textbook of Clinical Nursing Practice. Jakarta: EGC.
- Mahua. (2017). The Effect of Warm Water Compresses on Dysmenorrhea in Adolescents. Journal of Nursing News. Angkasa Singasari Publisher, Malang.
- Nancy. (2019). Nursing and Research Concepts. Journal of Nursing News. Blue Sea Publisher, Semarang.
- Ningsih, R. (2017). Effectiveness of treatment packages for dysmenorrhoeic pain. Jakarta : EGC.
- Novia & Puspitasari, 2018. Factors that influence the incidence of primary dysmenorrhea. The indonesia journal of public health
- Oktaviana. (2021). the effect of warm water compresses on dysmenorrhea in young women in the Klang Islands. 2trik.jurnalelektronik.com/index.php/2trik/article/view/2trik11204/1120.
- Potter & Perry. (2015). Fundamentals of Nursing (translation edition 4, vol 1-2) Jakarta: EGC.
- Puji, (2016). Health Factors in Women. Journal of Electric Indonesia. Bandung.
- Purnomo, (2018). The Effect of Warm Compress Therapy on Dysmenorrhea Pain in Students at SMA Negeri 2 Sukaharjo. Journal of the YPIB Majalengka STIKES Nursing Study program.