

Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Terhadap Nyeri Menstruasi (Dismenore) Pada Remaja Putri Di SMA N 7 Kerinci Tahun 2023

Irna Safitri¹⁾, Nila Eza Fitria²⁾, dan Dian Furwasyih³⁾*

¹⁾Prodi Kebidanan Program Sarjana dan Pendidikan Profesi Bidan Program Profesi, STIKes Mercubaktijaya Padang irnasafitri2000@gmail.com

²⁾Prodi D III Kebidanan STIKes MERCUBAKTIJAYA Padang nila.ezafitria@gmail.com

^{*3)}Prodi Kebidanan Program Sarjana dan Pendidikan Profesi Bidan Program Profesi, STIKes Mercubaktijaya Padang deemidwife@gmail.com

Abstrak

Angka kejadian dismenore di dunia cukup besar, lebih dari 50% perempuan di setiap negara mengalami dismenore dan sekitar 10 % nya mengalami gejala yang hebat sehingga tidak dapat melakukan aktifitas, Salah satu intervensi untuk menurunkan nyeri adalah kompres hangat, Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh kompres hangat terhadap tingkat nyeri desminore pada remaja putri di SMA N 7 Kerinci Tahun 2023. Penelitian ini dilaksanakan di SMA N 7 Kerinci pada bulan Maret – Agustus 2023. Menggunakan rancangan penelitian pre-eksperimental (*one-group pre-post test design*) dengan 146 populasi & 20 sampel teknik pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling. Berdasarkan hasil uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* memperoleh hasil p value = 0,000, dengan $\alpha = 0,05$ ($p < \alpha$). Kesimpulan pada penelitian ini adalah ada pengaruh pemberian kompres hangat terhadap nyeri haid pada remaja putri di SMAN 7 Kerinci Tahun 2023. Disarankan bagi tenaga kesehatan agar dapat mengoptimalkan pemberian edukasi tentang penanganan nyeri dismenore secara non farmakologis.

Kata Kunci: Remaja Putri, Dismenore, Kompres hangat, Non farmakologis

Abstract

The incidence of dysmenorrhea in the world is quite large, more than 50% of women in every country experience dysmenorrhea and about 10% experience severe symptoms so they cannot carry out activities. One of the interventions to reduce pain is warm compresses. The purpose of this study was to determine the effect warm compresses on the level of desminore pain in young girls at SMA N 7 Kerinci in 2023. This research was conducted at SMA N 7 Kerinci in March - August 2023. Using a pre-experimental research design (one-group pre-post test design) with 146 population & 20 samples sampling technique using purposive sampling technique. . Based on statistical tests using the Wilcoxon Signed Ranks Test, it was found that p value = 0.000, with a value of $\alpha = 0.05$ ($p < \alpha$). The conclusion is that there is an effect of giving warm compresses on menstrual pain in young women at SMAN 7 Kerinci in 2023. It is recommended for health workers to be able to optimize the provision of education about managing dysmenorrhea pain non-pharmacologically.

Keywords: *Young women, dysmenorrhea, warm compresses, non-pharmacological*

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa yang ditandai dengan kemandirian mental, emosional, sosial dan juga fisik. Secara psikologis, remaja merupakan usia yang memasuki proses menuju usia dewasa. Masa remaja ialah masa dimana seorang remaja merasa dirinya bukan anak-anak dan merasa dirinya setara dengan orang lain disekitarnya walaupun orang disekitarnya lebih tua. (Furwasyih et al., 2021)

Pada saat memasuki usia remaja banyak hal yang terjadi salah satunya ialah pertumbuhan yang cukup pesat, seperti perubahan pada tubuh atau fisik, psikologis dan perkembangan organ reproduksi. Perkembangan organ reproduksi ini biasa disebut dengan masa pubertas, pada masa pubertas pada wanita umumnya terjadi awal mula menstruasi (*menarche*) (Hasna et al., 2021).

Menstruasi merupakan hal umum yang terjadi pada wanita, karena menstruasi merupakan ciri khas wanita telah memasuki masa pubertas. Sewaktu remaja mengalami menstruasi tidak sedikit yang merasakan masalah menstruasi contohnya seperti mengeluh nyeri perut yang biasa disebut dengan dismenore (Hasna et al., 2021).

Di dunia angka kejadian dismenore terbanyak dimana lebih dari 50% disetiap Negara perempuannya mengalami nyeri perut atau dismenore pada saat menstruasi.

Berdasarkan data World Health Organization (WHO) terdapat 1.769.425 jiwa (90%) wanita mengalami dismenore. Prevalensinya sangat banyak, dari data berbagai negara, dari seluruh wanita di dunia mengalami dismenore pada saat menstruasi (Calis, 2011). Berdasarkan data dismenore terdapat sebanyak 12% wanita yang mengalami nyeri berat sebanyak 37% yang mengalami nyeri sedang, dan sebanyak 49% yang mengalami nyeri ringan (Romlah & Agustin, 2020).

Di Indonesia angka kejadian dismenore terbanyak mencapai 60-70%. Dengan 54,84% tipe primer dan 45,1% tipe sekunder. Berdasarkan kunjungan yang dilakukan tahun 2011 terdapat 237 kasus, tahun 2012 meningkat sebanyak 435 kasus di Dinas Kesehatan Provinsi Tangerang, Puskesmas wilayah Provinsi Tangerang (Romlah & Agustin, 2020).

Penanganan yang dapat dilakukan untuk mengatasi nyeri menstruasi ada dua dapat dengan obat-obatan atau secara alami tanpa obat. Salah satu penanganan yang dapat dilakukan untuk mengatasi masalah ini penggunaan kompres hangat yang dapat membantu mengurangi rasa nyeri menstruasi dengan penggunaan buli-buli berisi air hangat yang menimbulkan rasa hangat pada bagian tubuh. Kompres hangat yang dilakukan dapat melebarkan pembuluh darah sehingga otot tidak terlalu tegang dan rasa nyeri menurun (Dahlia et al., 2022).

Penggunaan kompres hangat merupakan tindakan yang dapat kita lakukan sendiri tanpa bantuan orang lain. Kompres hangat bekerja secara konduksi dimana pada saat buli-buli diletakkan dibagian perut bagian bawah panas dari buli-buli berpindah ke bagian dalam perut sehingga menimbulkan rasa nyaman dan rasa nyeri yang dialami wanita dengan dismenore primer. Kompres hangat ini cukup efektif dalam menurunkan nyeri menstruasi (Syarifah, 2017) dalam (Tambun & Sianga, 2022).

Pada survei awal yang telah dilakukan pada hari senin, 6 februari 2023 kepada seluruh remaja putri di SMA N 7 Kerinci peneliti melakukan wawancara terhadap 10 siswi terdapat 7 orang remaja putri mengalami dismenore dan 3 tidak mengalami dismenore, 5 orang dari 7 siswi tersebut mengatasinya dengan membiarkan saja rasa sakit tersebut dan 2 orang dari 7 siswi mengatasinya dengan minum obat tanpa memikirkan efek samping dan ketergantungan obat, 2 siswi tersebut mengatakan nyeri menstruasi yang dialaminya mengganggu aktivitas dan sampai tidak dapat mengikuti kegiatan belajar mengajar disekolah.

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya, terletak pada pemilihan lokasi yaitu SMA N 7 Kerinci karena berdasarkan wawancara yang dilakukan dengan guru BK belum pernah ada yang membahas atau melakukan penelitian mengenai pemberian kompres hangat terhadap rasa nyeri haid (dismenore) di SMA N 7 Kerinci. Sedangkan SMA N 7 Kerinci adalah salah satu pendidikan dengan jenjang SMA di Kabupaten Kerinci yang menyiapkan SDM yang handal dan produktif dan nantinya akan berorientasi pada dunia pekerjaan dengan jumlah 526 siswi yang tergolong banyak dibandingkan dengan SMA lainnya di Kabupaten Kerinci dan berdasarkan survey awal yang dilakukan juga menunjukkan terdapat kejadian dismenore di SMA N 7 Kerinci.

Dari latar belakang penulis bertujuan untuk melakukan penelitian pengaruh pemberian kompres hangat terhadap nyeri menstruasi (dismenore) pada remaja putri di SMA N 7 Kerinci. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kompres hangat terhadap tingkat nyeri dismenore pada remaja putri di SMA N 7 Kerinci Tahun 2023.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan di SMA N 7 Kerinci pada bulan Maret – Agustus 2023. Menggunakan rancangan penelitian pre-eksperimental (*one-group pre-post test design*) dengan 146 populasi & 20 sampel teknik pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling. Saat penelitian semua data telah terisi dengan lengkap. Kemudian dilanjutkan dengan *coding* atau pengkodean data digunakan pada saat merubah kata menjadi angka yaitu tidak nyeri menjadi 0, nyeri ringan menjadi 1-3, nyeri sedang menjadi 4-6, menjadi nyeri berat terkontrol menjadi 7-9 dan nyeri berat tidak terkontrol menjadi 10. Setelah semua kuesioner diisi dengan benar maka data kemudian dimasukkan kedalam master tabel dan diolah secara komputersasi pada penelitian ini dimulai dari memasukan inisial nama, umur, nilai skala nyeri *pretest* & nilai skala nyeri *posttest* ke dalam excel. Data kemudian dimasukkan kedalam komputer dengan menggunakan program SPSS dan diolah atau diuji menggunakan uji normalitas dan uji wicoxon sesuai kebutuhan peneliti

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1

Distribusi Rata Rata Responden Berdasarkan Tingkat Nyeri Menstruasi (Dismenore) Sebelum Pemberian Kompres Hangat Pada Remaja Putri Di SMAN 7 Kerinci pada tanggal 22 Mei 2023.

Skala Nyeri Menstruasi	Mean	Median	SD	Min-Max
Sebelum	8,20	8,00	,834	6-9

Berdasarkan tabel 1 di atas, dapat diketahui bahwa rata-rata tingkat nyeri menstruasi pada remaja putri sebelum diberikan kompres hangat adalah 8,20 dengan minimum 6 dan maksimum 9, yang berarti sebelum pemberian kompres hangat skala nyeri minimum dari 20 responden adalah 6 atau nyeri sedang dan skala nyeri maksimum dari 20 responden adalah 9 atau nyeri berat.

Tabel 2

Distribusi Rata Rata Responden Berdasarkan Tingkat Nyeri Menstruasi (Dismenore) Sesudah Pemberian Kompres Hangat Pada Remaja Putri Di SMAN 7 Kerinci pada tanggal 22 Mei 2023.

Skala Nyeri Menstruasi	Mean	Median	S D	Min-Max
Sesudah	2,90	3,00	,788	2-5

Berdasarkan tabel 2 di atas, dapat diketahui bahwa rata-rata tingkat nyeri menstruasi pada remaja putri setelah dilakukan kompres hangat adalah 2,90 dengan minimum 2 dan maksimum 5, yang artinya sesudah pemberian kompres hangat skala nyeri minimum dari 20 responden adalah 2 atau nyeri ringan dan skala nyeri maksimum 5 atau nyeri sedang.

Tabel 3

Hasil Uji Normalitas Rerata Nyeri Dismenore Sebelum dan Sesudah Dilakukan Kompres Hangat Pada Remaja Putri Di SMAN 7 Kerinci pada tanggal 22 Mei 2023.

Nyeri	Mean	SD	Min-Max	p value
Sebelum	8,20	,834	6-9	0,001
Setelah	2,90	,788	2-5	0,001

Berdasarkan tabel 3 uji normalitas tingkat nyeri menggunakan *Shapiro Wilk* dengan tingkat kemaknaan $> 0,05$ (Dahlan, 2012) dalam (Ningrum et al., 2018). Apabila didapatkan distribusi data untuk tingkat nyeri berdistribusi normal maka dapat dilanjutkan untuk analisis uji paired-samples t-test (Ningrum et al., 2018), sedangkan jika data tidak berdistribusi normal maka dilanjutkan dengan uji non *parametric* yaitu uji *Wilcoxon*. Pada tabel menunjukkan bahwa hasil uji dari uji statistik sebelum pemberian kompres hangat dan sesudah pemberian kompres hangat menunjukkan p value $< 0,05$, artinya skor nyeri dismenore sebelum diberikan kompres hangat dan sesudah diberikan kompres hangat tidak normal, sehingga dilanjutkan dengan uji non *parametric* yaitu uji *Wilcoxon*.

Tabel 4

Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Terhadap Tingkat Nyeri Menstruasi (Dismenore) Pada Remaja Putri Di SMAN 7 Kerinci pada tanggal 22 Mei 2023.

No	Nyeri Dismenore	Rata-rata ± Standar Deviasias	p value
1	Pretest	8,20 ± ,834	0,000
2	Posttest	2,90 ± ,788	0,000

Berdasarkan tabel 4 ditunjukkan rata-rata nyeri dismenore sebelum diberikan kompres hangat adalah $8,20 \pm ,834$ sedangkan rata-rata nyeri dismenore sesudah diberikan kompres hangat adalah $2,90 \pm ,788$. Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* didapatkan hasil p value = 0,000, dengan nilai $\alpha = 0,05$ ($p < \alpha$), artinya terdapat pengaruh kompres hangat terhadap penurunan nyeri dismenore di SMA N 7 Kerinci.

Berdasarkan analisis bivariat mendapatkan hasil rata-rata nyeri dismenore sebelum diberikan kompres hangat yaitu $8,20 \pm ,834$ sedangkan rata-rata nyeri dismenore sesudah diberikan kompres hangat yaitu $2,90 \pm ,788$. dari hasil uji statistik dengan menggunakan uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* didapatkan p value = 0,000, sedangkan nilai $\alpha = 0,05$ ($p < \alpha$), artinya ada pengaruh kompres hangat terhadap penurunan nyeri dismenore di SMAN 7 kerinci.

Hal ini sesuai dengan teori yang tertuang di bab 2 dimana kompres hangat bermanfaat meningkatkan relaksasi otot-otot, mengurangi rasa nyeri akibat spasme atau kekakuan serta memberikan rasa hangat local, efek hangat dari kompres hangat dapat menyebabkan Vasodilatasi pada pembuluh darah yang nantinya akan meningkatkan aliran darah ke jaringan dan memberikan ketenangan pada klien. Setelah itu di lakukan uji statistik dengan menggunakan uji *Wilcoxon* untuk mengetahui apakah ada pengaruh tingkat nyeri sebelum di berikan intervensi dan setelah diberikan intervensi. Ada pengaruh pemberian kompres hangat terhadap penurunan nyeri dismenore diperoleh dari $p=0,000$ dengan $\alpha>0,05$.

Hal tersebut memiliki kesamaan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh (Dahlia et al., 2022) Dimana Sebelum di berikan kompres hangat ada 9 responden (100,0 %) mengalami nyeri haid ringan dan setelah terdapat 7 orang (77,8 %) tingkat nyerinya menurun menjadi tidak merasakan nyeri dan 2 orang (22,2%) merasakan nyeri ringan. Sebelum diberikan kompres hangat ada 26 (100,0 %) responden merasakan nyeri sedang dan sesudah diberikan kompres hangat ada 14 responden (53,8%) menjadi tidak merasakan nyeri dan 10 responden (38,5%) menurun merasakan nyeri ringan.

Pada penelitian ini kompres hangat yang dilakukan pada remaja putri memiliki pengaruh terhadap tingkat nyeri menstruasi yang dirasakan remaja putri di SMAN 7 Kerinci. Hal ini dapat kita tau dari hasil penelitian yang telah dilakukan dan pengamatan sebelum diberikan hangat remaja putri ada yang mengeluh sakit perut, nyeri pinggang dan kepala pusing sehingga kurang fokus belajar namun setelah diberikan kompres hangat kompres hangat keluhan itu berkurang rasa nyerinya tidak terlalu parah sehingga membantu remaja putri tersebut dapat melakukan kegiatan sehari hari dan membantu proses belajar agar lebih fokus karena rasa nyeri yang dirasakan berkurang.

PENUTUP

Adanya pengaruh pemberian kompres hangat terhadap nyeri haid pada remaja putri di SMAN 7 Kerinci Tahun 2023 dimana nilai $p=0,000$ ($0,000<0,05$). Disarankan bagi tenaga kesehatan agar dapat mengoptimalkan pemberian edukasi tentang penanganan nyeri dismenore secara non farmakologis.

DAFTAR PUSTAKA

- Dahlia, Suprida, & Yuliana. (2022). Penurunan Nyeri Dismenore Menggunakan Kompres Hangat. *Journal of Complementary in Health*, 1(2), 47–53. <https://doi.org/10.36086/jch.v1i2.1125>
- Djaali. (2020). *Metedologi Penelitian Kuantitatif*. Bumi Aksara. https://www.google.co.id/books/edition/Metodologi_Penelitian_Kuantitatif/wY8fEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=hipotesis+penelitian&pg=PA15&printsec=frontcover
- Eddy, R., Iche, A. liberty, & Pariyana. (2021). *Populasi Sampel dan Variabel dalam penelitian kedokteran*. https://www.google.co.id/books/edition/POPULASI_SAMPEL_VARIABEL_DALAM_PENELITIA/ISYrEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=populasi+dan+sampel+penelitian&printsec=frontcover
- Fatmawati, D. S., & Rejeki, S. (2021). Penurunan Skala Nyeri Pada Pasien Dismenore Menggunakan Terapi Murottal. *Jurnal Unimus*, 2.
- Furwasyih, D., Arifin, Y., & Femi, N. (2021). Identifikasi Kecemasan Mahasiswa Kebidanan

terhadap Pembelajaran Daring dalam Masa Pandemi COVID-19 ke dunia sepanjang tahun 2020 hingga saat tatanan hidup masyarakat Pandemi sosial masyarakat termasuk pada remaja . Kehidupan para remaja ikut seiring deng. *Jurnal Kebidanan Harapan Ibu Pekalongan*, 8 no 2, 114–121.

Giri Susilo Adi, Rudi haryono, T. (2022). *Buku Modul Standar Operasional Prosedur (SOP) Keterampilan Keperawatan*. Lembaga Omega Medika. https://www.google.co.id/books/edition/Buku_Modul_Standar_Operasional_Prosedur/HJ1wEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=kompres+hangat&pg=PA92&printsec=frontcover

Hasna, N., Sri, M., & Iseu, A. S. (2021). Faktor - Faktor Yang Berhubungan Dengan Pemberian Kompres Hangat Di Universitas Siliwangi. *Kesehatan Komunitas Indonesia*, 17(1), 247–256.

Iham, A., Saputra, harius eko, & Antino, I. (2019). *Pengaruh Sistem Informasi Manajemen Terhadap Peningkatan Kualitas Pelayanan Di PT. Jasarahajra Putra Cabang bengkul*. 6(1), 42–60.

Kiki Natassia, M. K. (2022). Monograv Aroma Terapi Lavender Untuk Dismenore. In R. R. Rerung (Ed.), *MONOGRAF AROMA TERAPI LAVENDER UNTUK DISMENOIRE* (p. 55). CV. MEDIA SAINS INDONESIA. https://books.google.com/books?id=RjB-EAAAQBAJ&newbks=1&newbks_redir=0&printsec=frontcover&pg=PA12&dq=dismenore&hl=id&source=gb_mobile_entity&ovdme=1

Kurniullah, Z. K., Erika, R., & Hasan, M. (2021). *Metode Penelitian Sosial* (A. Rikki & M. Iqbal (eds.)). https://www.google.co.id/books/edition/Metode_Penelitian_Sosial/fCZAEAAAQBAJ?hl=id

Larasati, Alatas, F., Ilmu, B., Komunitas, K., Kedokteran, F., Lampung, U., Dokter, M. P., Kedokteran, F., & Lampung, U. (2016). *Dismenore Primer dan Faktor Risiko Dismenore Primer pada Remaja Primary Dysmenorrhea and Risk Factor of Primary Dysmenorrhea in Adolescent*. 5(September), 79–84.

Maharani, A. (2021). *Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Dismenore Pada Remaja Putri Kelas VII & VIII Di SMP Kota Padang Tahun 2021*.

Ningrum, I. O., Studi, P., Keperawatan, I., Kesehatan, F. I., & Magelang, U. M. (2018). *Efektivitas Kompres Hangat Terhadap Dismenore Pada Remaja Putri Di SMP N 1*.

Pradono, J., Haspari, D., Sudibyoy, S., & Budiarto, W. (2018). *Panduan Manajemen Penelitian Kuantitatif* (Trihono (ed.)). Lembaga Penerbit Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan (LPB). http://repository.bkpk.kemkes.go.id/3509/1/Buku_Panduan_Manajemen_Penelitian_Kuantitatif.pdf

Pramardika, D. D., & Fitriana. (2019). *Panduan Penanganan Desminore*. Grub Penerbitan CV BUDI UTAMA.

Romlah, N. S., & Agustin, M. M. (2020). *Faktor - Faktor Yang Berhubngan Dengan Kejadian Dismenore Pada Siswa Kelas XI Dismenore Pada Siswa Kelas XI JurusanKeperawtan Di SMK Pamulang*. 1(1), 383–392.

- Rosidah, L. K. (2016). *PENGARUH KOMPRES HANGAT TERHADAP PENURUNAN DISMINORE PRIMER PADA REMAJA PUTRI (Di Pondok Pesantren Queen Al-Falah Ploso Mojo Kediri)*. 5(1), 1–11.
- Saleh, M. I., & Yanti, H. (2021). *Epidemiologi K3*. Deepublish. https://www.google.co.id/books/edition/Epidemiologi_K3/BI4mEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=sugiyono+sampel+30-500&pg=PA110&printsec=frontcover
- Sulaeman, R., & Yanti, R. (2019). Pengetahuan Remaja Putri Tentang Dismenore Menggunakan Kompres Hangat. *Keperawatan Terpadu*, 1(2), 25–30.
- Sumiaty, Sakti, P. M., & Hasnawati. (2022). *Atasi Dismenorea Pada Remaja Dengan Terapi Komplomentor* (M. Hidayat, Miskadi (ed.)). Penerbit P41. https://www.google.co.id/books/edition/Atasi_Dismenorea_Pada_Remaja_Dengan_Terapi_Komplomentor/HzOXEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=kompres+hangat&pg=PA38&printsec=frontcover
- Tambun, M., & Sianga, M. (2022). Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Dismenore saat menstruasi pada siswa putri kelas XI SMK N. 8. *Ilmiah Keehtan Masyarakat*, 1(3), 363–372. <https://doi.org/10.55123/sehatmas.v1i3.668>
- Wati, R. Saras. (2017). *Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi (Dismenore) Pada Remaja Putri Siswi Kelas VII Smpn 3 Kecamatan Maospati Kabupaten Magetan*.