

## PENGARUH KOMPRES AIR HANGAT TERHADAP INTENSITAS NYERI DISMENOREA PADA REMAJA PUTRI DI KABUPATEN KUBU RAYA KALIMANTAN BARAT

Dessy Hidayati Fajrin<sup>1</sup> Dianna<sup>2</sup> Henny Fitriani<sup>3</sup> Arlina Rachmaida<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup>Politeknik Kesehatan Kemenkes Pontianak

### SUBMISSION TRACK

Received: April 30, 2023  
Final Revision: May 17, 2023  
Available Online: May 18, 2023

### KEYWORDS

*Kompres air hangat, nyeri dismenorea, remaja putri*

### CORRESPONDENCE

Phone: 085203024472  
E-mail: [dessyfajrin0706@gmail.com](mailto:dessyfajrin0706@gmail.com)

### ABSTRACT

Dismenorea adalah kondisi medis yang terjadi sewaktu haid/menstruasi yang dapat mengganggu aktivitas dan memerlukan pengobatan yang ditandai dengan nyeri atau rasa sakit di daerah perut atau panggul pada remaja. Berdasarkan penyebabnya dismenorea dibagi menjadi dua yaitu dismenorea primer dan sekunder. Dismenorea primer biasanya terjadi pada remaja yang usianya lebih muda maksimal 15-25 tahun yang disebabkan oleh kontraksi uterus dan tidak ada hubungan dengan kelainan ginekologi. Cara mengatasi dismenorea dengan meminum obat analgetik, terapi hormonal, olahraga, kompres hangat, istirahat dan relaksasi. Salah satu cara non farmakologis yang digunakan adalah dengan menggunakan kompres hangat. Menggunakan desain *quasy experiment* (eksperimen semu) dengan pendekatan *pre and post test without control*. Sampel penelitian ini diambil dengan teknik *purposive sampling* dengan jumlah 12 orang. Analisis data menggunakan uji *T-test* berpasangan. sebelum diberikan kompres air hangat nilai rata-rata 5,17 dan sesudah diberikan nilai rata-rata 2,67 yang artinya ada perbedaan nyeri dismenorea sebelum dan sesudah pemberian kompres air hangat dengan nilai  $p=0,000$  ( $p<0,05$ ). Ada perbedaan nyeri dismenorea sebelum dan sesudah pemberian kompres air hangat pada remaja putri Dusun Bunut Jaya Kabupaten Kubu Raya.

### I. PENDAHULUAN

Manusia merupakan makhluk yang tumbuh dan berkembang, salah satu dari tahapan pertumbuhan dan perkembangannya adalah masa remaja. Masa remaja adalah masa transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Remaja dibagi menjadi 3 yaitu remaja awal (12-15 tahun) dimana pada fase ini seorang remaja mulai meninggalkan masa

anak-anak dan berupaya mengembangkan kepribadiannya. Kemudian, pada masa remaja pertengahan (15-18 tahun) ditandai dengan adanya kemampuan pola pikir yang meningkat, sedangkan masa remaja akhir (19-22 tahun) pada fase ini remaja sudah bisa memantapkan tujuan pekerjaan serta mengembangkan rasa identitas pribadi (Sari Priyanty, 2014

dalam penelitian Iklimatul Arifa tahun 2019).

Masa remaja ini ditandai dengan perubahan-perubahan fisik pubertas dan emosional yang kompleks, dramatis serta penyesuaian sosial yang penting untuk menjadi dewasa. Perubahan-perubahan fisik tersebut akan besar pengaruhnya pada perkembangan jiwa remaja adalah pertumbuhan tubuh yaitu badan yang semakin tinggi. Mulai berfungsinya alat-alat reproduksi dan tanda-tanda seksual yang tumbuh. Masa pubertas pada wanita ditandai dengan datangnya menstruasi atau haid, yang akan terjadi pada usia mulai 10-16 tahun dan berlangsung mencapai usia 45-50 tahun.

Menstruasi adalah pelepasan dinding rahim atau endometrium yang disertai dengan perdarahan yang terjadi setiap bulannya. Seorang wanita memiliki dua ovarium yang masing-masing menyimpan 200.000 sampai 400.000 sel telur yang belum matang (folikel). Dimana normalnya, hanya satu atau beberapa sel telur saja yang tumbuh setiap periode menstruasi. Apabila sel telur tidak dibuahi, maka lapisan dinding bagian dalam dari rahim, yang disiapkan untuk menempel dari hasil pembuahan akan terkelupas atau meluruh dan terjadilah proses menstruasi (Fitriani, 2016).

Proses menstruasi ialah luruhnya dinding rahim yang dipersiapkan untuk kehamilan. Jika tidak terjadi pembuahan sel telur oleh sperma, wanita akan mengalami proses menstruasi setiap bulannya. Namun, tiap wanita memiliki siklus yang berbeda-beda. Beberapa remaja akan mengalami gangguan haid yaitu nyeri saat haid atau dismenorea. Dismenorea adalah kondisi medis yang terjadi sewaktu haid/menstruasi yang dapat mengganggu aktivitas dan memerlukan pengobatan yang ditandai dengan nyeri atau rasa sakit di daerah perut atau panggul (Mohammad Judha, 2012).

Menurut World Health Organization (WHO) yang dikutip dalam penelitian Widya (2020) menyebutkan bahwa didapatkan kejadian wanita yang mengalami dismenorea sebesar 1.769.425 jiwa (90%), 10-15%

diantaranya mengalami dismenorea berat. Hal ini didukung dengan penelitian yang telah dilakukan di berbagai negara dengan hasil yang mencengangkan, dimana kejadian dismenorea primer di setiap negara dilaporkan lebih dari 50%. Savitri (2015), di Indonesia angka kejadian dismenorea terdiri dari 54,89% dismenorea primer dan 9,36% dismenorea sekunder. Secara umum penanganan dismenorea dibagi dua kategori yaitu pendekatan farmakologis dan non farmakologis. Secara farmakologis antara lain pemberian obat analgetik, terapi hormonal, terapi dengan obat non steroid anti prostaglandin, dan dilatasi kanalis servikalis. Sedangkan secara non farmakologis antara lain olahraga secara teratur, kompres hangat, istirahat dan relaksasi (Kumala sari dan Andhyantoro, 2013). Relaksasi merupakan salah satu teknik yang dapat digunakan untuk mengurangi ketegangan dan kecemasan. Pada saat tubuh dan pikiran rileks, sering kali secara otomatis, stres yang menjadi penyebab otot-otot tegang. Penelitian yang terkait dengan masalah penanganan nyeri haid ini diantaranya penelitian yang pernah dilakukan oleh Widya Ningsih & Nelvi Angraeni tahun 2020 tentang efektivitas kompres hangat dan rebusan kunyit terhadap penurunan nyeri dismenorea pada siswi SMP, menyatakan bahwa selisih rata-rata antara pemberian kompres hangat dan rebusan kunyit adalah 5,1: 4,3 dan dapat disimpulkan ada pengaruh pemberian kompres hangat pada mahasiswi yang mengalami dismenorea yaitu dengan nilai p value 0,000

## II. METODOLOGI PENELITIAN

Pada penelitian ini, desain yang digunakan adalah *quasy experiment* (eksperimen semu) dengan pendekatan *pre and post test without control*, pada desain penelitian ini peneliti hanya melakukan intervensi pada satu kelompok tanpa pembandingan. Efektivitas perlakuan yang digunakan dinilai dengan membandingkan nilai pre test dengan post test.

### III. HASIL PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan di masing-masing rumah responden dengan jumlah 12 responden, dengan cara menilai skala nyeri dismenorea sebelum dan sesudah dilakukan kompres air hangat. Berikut ini data hasil penelitian berbentuk tabel dan narasi yang diklasifikasikan berdasarkan analisis univariat dan bivariat.

#### A. Analisis Univariat

Subjek dalam penelitian ini ialah remaja putri di Dusun Bunut Jaya Desa Mekar Baru Kecamatan Sungai Raya Kabupaten Kubu Raya yang memenuhi kriteria sampel yang ditentukan. Berdasarkan pengolahan data yang dilakukan melalui analisis univariat menggunakan komputer untuk menggambarkan masing-masing karakteristik yang menggunakan distribusi frekuensi, maka didapatkan hasil sebagai berikut:

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Karakteristik di Dusun Bunut Jaya**

No Karakteristik	Jumlah (n=12)	Persentase
1. Usia		
Awal (12-15 tahun)	3	25%
Tengah (15-18 tahun)	7	58,3%
Akhir (19-22 tahun)	2	16,7%
2. Usia Menarache		
Dini (<10 tahun)	2	16,7%
Normal (11-13 tahun)	6	50%
Tarda (>14 tahun)	4	33,3%

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa sebagian besar responden pada penelitian ini berada pada usia 15-18 tahun yaitu 7 (58,3%) responden dan berdasarkan usia menarache setengah dari responden pada usia 11-13 tahun yaitu 6 (50%) responden.

**Tabel 2. Gambaran Deskriptif Skala Nyeri Dismenorea Sebelum dan Sesudah Kompres Air Hangat**

	N	Mean	Std. Deviasi	Min	Max
<i>Pre Test</i>	12	5,17	2,368	1	8
<i>Post Test</i>	12	2,67	2,103	0	6

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa nilai rata-rata skala nyeri dismenorea sebelum pemberian kompres air hangat adalah 5,17 (SD=2,368) dan sesudah pemberian kompres air hangat menjadi 2,67 (SD=2,103). Berdasarkan minimum dan maximum sebelum pemberian kompres air hangat skor minimum adalah 1 dan skor maximum adalah 8. Sedangkan sesudah pemberian kompres air hangat terjadi penurunan yaitu skor minimum adalah 0 dan skor maximum adalah 6.

#### B. Analisis Bivariat

Setelah dilakukan analisis univariat, selanjutnya dilakukan analisis bivariat untuk melihat perbedaan sebelum dan sesudah diberikan kompres air hangat. Namun, sebelum dilakukan uji antara masing-masing variabel, data terlebih dahulu dilakukan uji normalitas untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal atau tidak. Untuk uji normalitas digunakan *Uji Saphiro-Wilk*. Hasil uji dengan melihat apabila nilai signifikan >0,05 maka data berdistribusi normal. Berikut tabel menunjukkan hasil uji normalitas data menggunakan *Shapiro-Wilk*.

**Tabel 3. Tests of Normality**

	Statistic	df	Sig.
<i>Pre Test</i>	0,924	5,17	0,324
<i>Post Test</i>	0,914	1,00	0,241

Berdasarkan tabel 3 diatas, dimana uji normalitas data *pre test* nilai ( $p=0,324$ ) yang menunjukkan bahwa data berdistribusi normal dan data *post test* nilai ( $p=0,241$ ) yang menunjukkan data

berdistribusi normal. Maka dapat dilanjutkan dengan Uji T-Test berpasangan untuk mengetahui efektivitas skala nyeri dismenorea sebelum dan sesudah dikompres air hangat.

Berikut ini tabel yang menunjukkan hasil analisis perbedaan skala nyeri dismenorea pada remaja putri sebelum dan sesudah diberikan kompres air hangat.

**Tabel 4. Perbedaan Skala Nyeri Dismenorea Sebelum dan Sesudah Pemberian Kompres Air Hangat**

	Mean	Std. Deviation	95% Confidence Interval of the Difference		Sig. (2-tailed)
			Lower	Upper	
Pre Test-Post Test	2,5	0,798	1,993	3,007	0,000

Berdasarkan tabel 4 diatas menunjukkan bahwa nilai p value= 0,000 ( $\leq 0,05$ ) sehingga dapat dinyatakan bahwa ada perbedaan nyeri dismenorea pada remaja putri sebelum dan sesudah diberikan kompres air hangat

### C. PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis dari penelitian yang peneliti lakukan di rumah responden yang terletak di Dusun Bunut Jaya mengenai pemberian kompres air hangat untuk mengurangi dismenorea pada remaja putri, yaitu: Dari hasil penelitian penurunan skala nyeri pada remaja putri yang usia menarchenya dini (14) ditemukan remaja yang merasakan penurunan nyeri lebih cepat yaitu  $< 0,05$ .

Penelitian ini juga sesuai dengan penelitian Dahlan dan Syahminan (2017) dengan judul pengaruh kompres hangat terhadap nyeri haid (dismenorea) pada siswi SMK Perbankan Simpang Haru Padang, menyebutkan bahwa terjadi penurunan nilai rata-rata nyeri sebelum dan sesudah dilakukan kompres air hangat dan setelah dilakukan uji T-test didapatkan hasil tingkat nyeri sebelum dan sesudah dilakukan kompres hangat P value=0,000 hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh pemberian kompres hangat

terhadap dismenorea pada remaja putri kelas X di SMA Negeri 1 Limboto Kabupaten Gorontalo. Menurut Speroff L (2005) didalam penelitian Sarah Aprilia tahun 2019, dismenorea adalah nyeri saat haid, biasanya ada rasa kram dan terpusat di abdomen bawah. Keluhan nyeri dapat bervariasi mulai dari ringan sampai ke berat. Gangguan sekunder menstruasi yang paling sering dikeluhkan adalah nyeri sebelum, saat atau sesudah menstruasi. Jika seseorang mengalami dismenorea akan berdampak atau mengganggu aktivitas pemenuhan kebutuhan sehari-hari seperti pembelajaran di sekolah, belajar dirumah dan dalam menyelesaikan tugasnya khususnya pada remaja yang mengalami dismenorea (Farotim, 2015). Nyeri tersebut timbul akibat adanya hormon prostaglandin yang membuat otot uterus (rahim) berkontraksi. Secara patofisiologis, kondisi dismenorea terjadi karena peningkatan sekresi prostaglandin F2 alpha pada fase luteal siklus menstruasi. Sekresi F2 alfa prostaglandin yang meningkat menyebabkan peningkatan frekuensi kontraksi uterus sehingga menyebabkan terjadinya vasospasme dan iskemia pada pembuluh darah arteri uterus. Respon iskemik yang terjadi pada kondisi dismenorea menyebabkan sakit pada daerah pinggang, sakit pada punggung bawah, kelemahan, edema, diaphoresis, anoreksia, mual terkadang sampai terjadi muntah, diare, sakit kepala, penurunan konsentrasi, emosi labil, dan gejala lainnya. Penyebab dismenorea belum diketahui secara pasti, namun secara teoritis dapat disebabkan adanya defisiensi progesteron, peningkatan prolaktin dan prostaglandin, diet tidak adekuat, dan masalah psikologis (Afiyanti & Pratiwi, 2016). Penelitian yang dilakukan oleh Rofiqoh (2017) Potter & Perry tahun 2010 menyebutkan suatu keseimbangan aktivitas dari neurosensori dan serabut kontrol desenden dari otak mengatur proses pertahanan. Neuro delta-A dan C melepaskan substansi P untuk mentransmisi impuls melalui mekanisme pertahanan. Jumlah substansi-substansi sirkulasi bervariasi setiap individu, maka respons terhadap nyeri akan berbeda.

Kompres hangat adalah memberikan rasa hangat pada daerah tertentu dengan menggunakan cairan atau alat yang menimbulkan hangat pada bagian tubuh yang memerlukan. Tindakan ini selain memperlancar sirkulasi daerah yang nyeri juga untuk menghilangkan rasa sakit (Zakiah, 2015). Penggunaan kompres hangat merupakan cara untuk menghilangkan atau menurunkan rasa nyeri tanpa memberikan efek samping. Pemberian kompres hangat pada daerah tubuh akan memberikan signal hipotalamus dirangsang, sistem efektor mengeluarkan signal yang memulai berkeringat dan vasodilator perifer. Perubahan ukuran pembuluh darah akan memperlancar sirkulasi oksigenasi mencegah terjadinya spasme otot, memberikan rasa hangat membuat otot tubuh lebih rileks dan menurunkan rasa nyeri. Kompres hangat dapat dilakukan dengan menempelkan ke daerah tubuh yang nyeri di perut bagian bawah atau pinggang bagian belakang (Hayati, 2018). Menurut Uliyah & Hidayat (2010) didalam penelitian pengompresan yang dilakukan dengan mempergunakan buli-buli panas yaitu secara konduksi dimana terjadi pemindahan panas dari buli-buli ke dalam tubuh sehingga akan menyebabkan pelebaran pembuluh darah dan akan terjadi penurunan ketegangan otot sehingga nyeri haid yang dirasakan akan berkurang atau hilang. Hal ini didukung pernyataan oleh Price & Wilson cit Oktasari et al., (2014) kompres air hangat merupakan salah satu metode non-farmakologi yang dianggap efektif dalam menurunkan nyeri atau spasme otot. Kesimpulan peneliti maka hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti menunjukkan bahwa ada perbedaan efektivitas pemberian kompres air hangat terhadap nyeri dismenorea pada remaja putri di Dusun Bunut Jaya di wilayah kerja Poskesdes Mekar Baru Kabupaten Kubu Raya.

#### **D. PENUTUP**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti mengenai pemberian kompres air hangat untuk

mengurangi dismenorea pada remaja putri di Dusun Bunut Jaya Kabupaten Kubu Raya, maka dapat disimpulkan, sebagai berikut:

1. Nilai rata-rata dismenorea sebelum pemberian kompres air hangat di Dusun Bunut Jaya Kabupaten Kubu Raya adalah 5,17 dengan selisih 7
2. Nilai rata-rata dismenorea sesudah pemberian kompres air hangat di Dusun Bunut Jaya Kabupaten Kubu Raya adalah 2,67 dengan selisih 6
3. Ada perbedaan nyeri dismenorea sebelum dan sesudah pemberian kompres air hangat pada remaja putri di Dusun Bunut Jaya Kabupaten Kubu Raya

## REFERENSI

- Andria, Agusta. (2014). *Aromaterapi Cara Sehat dengan Wewangian Alami*. Jakarta: Penerba Swadaya
- Anurogo, Dito. (2011). *Cara Jitu Mengatasi Haid*. Yogyakarta: C.V. Andi Offset
- Buckle, J. (2015). *Clinical Aromatherapy, Essential Oil in Healthcare (3rd Edition)*. USA: Elsevier Inc.
- Dharma. (2017). *Metodologi Penelitian Keperawatan: Panduan Melaksanakan dan Menerapkan Hasil Penelitian*. Jakarta
- Hayati. (2018). *Efektivitas Terapi Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Dismenorea Pada Remaja di Bandung*. Jurnal Keperawatan BSI, VI (2), 156-164
- Jacob, Annamma. (2014). *Buku Ajar: Clinical Nursing Procedures, Jilid satu*. Jakarta: Binarupa Aksara
- Judha, Mohamad dkk. (2012). *Teori Pengukuran Nyeri dan Nyeri Persalinan*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Khusnul, M. (2017). *Tingkat Kecemasan dan Derajat Dismenorea Pada Atlet Putri*. [Skripsi]. Universitas Negeri Yogyakarta 2017
- Kusmiran, Eny. (2011). *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Jakarta: Salemba Medika
- Leppert. (2004). *Primary Care For Women 2th edition*, Philadelphia, Lippincott Williams & Wilkins
- Luvita. (2015). *Tingkat Pengetahuan Remaja Putri pada Penanganan Dismenorea Primer dengan Kompres Hangat*. Jurnal Ilmu Kebidanan, III, 55-62
- Machfoedz, Ircham. (2013). *Metodologi Penelitian (Kuantitatif & Kualitatif)*. Yogyakarta
- Maidartati, Hayati, S. dkk. (2018). *Efektivitas Terapi Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Dismenorea Pada Remaja di Bandung*. Vol VI. Keperawatan BSI
- Murtiningsih dan Lina K. (2014). *Penurunan Nyeri Dismenorea Primer Melalui Kompres Hangat Pada Remaja*. Vol 3 (2). STIKes Ahmad Yani
- Nida, R. M., dan Defie, S. S. 2016. *Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Dismenorea pada Siswi Kelas XI SMK Muhammadiyah Watukelir Sukoharjo*. Kebidanan dan Kesehatan Tradisional. 1 (2). 100-144.
- Notoatmodjo, S. (2010). *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Nugroho, Taufan. (2011). *Buku Ajar Obstetric Untuk Mahasiswa Kebidanan Edisi Kedua*. Jakarta: EGC
- Nursalam (2013). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika
- Potter, P.A & Perry A.G. (2012). *Fundamental of Nursing*. Jakarta: EGC

Prawirohardjo, S. (2011). *Ilmu Kandungan*. Edisi 3. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono

Rich, A. (2014). *Comparative Pain Scale*.

Saryono. (2011). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta: Mitra Cendekia Press

Sunyoto, Danang. (2012). *Statistika Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika

Zakiah, Ana. (2015). *Nyeri: Konsep dan Penatalaksanaan Dalam Praktik Keperawatan Berbasis Bukti*. Jakarta: Salemba Medika