

EFEKTIFITAS PEMBERIAN KOMPRES HANGAT TERHADAP NYERI MENSTRUASI (DYSMENORRHEA) PRIMER PADA REMAJA PUTRI DI SMA NEGERI 1 KASIHAN

Indriana¹, Desy Widyastutik², Cristiani Bumi Pangesti³

**Program Studi Kebidanan Program Sarjana Kesehatan Universitas Kusuma Husada
Studi Kebidanan Universitas Kusuma Husada**

ABSTRAK

Dismenore yang biasa disebut dengan nyeri haid/nyeri menstruasi. Dismenore diklasifikasikan menjadi dua jenis, yaitu dismenore primer dan dismenore sekunder. Angka kejadian nyeri menstruasi di dunia sangat besar. Rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap negara mengalami nyeri menstruasi. Persentase angka kejadian dismenore di Indonesia sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder. nyeri menstruasi dapat disebabkan oleh beberapa faktor, salah satunya faktor hormone. Selain itu, tingkat stres dapat mempengaruhi kesehatan mental maupun fisik pada remaja putri. Salah satu cara penanganan non farmakologi yang efektif diberikan adalah pemberian kompres hangat terhadap nyeri menstruasi, pemberian kompres hangat di area perut bagian bawah dan area punggung bawah. Tujuan dari penelitian ini yaitu menganalisis Efektifitas Pemberian Kompres Hangat Terhadap Nyeri Menstruasi (Dysmenorrhea) Primer Pada Remaja Putri di SMA Negeri 1 Kasihan.

Metode Penelitian *Quasi Experiment* dengan desain penelitian (*One-Grup Pra-Post test design*). Populasi penelitian siswi putri kelas XI SMAN 1 Kasihan dengan jumlah 8 kelas dan jumlah siswi sebanyak 180 siswi. Sampel penelitian ini sebanyak 128 siswi. Penelitian ini menggunakan tehnik *Proportionate Stratified Random Sampling*. Analisa data menggunakan analisis univariate dan bivariate dengan uji Wilcoxon.

Hasil penelitian menunjukkan terdapat efektifitas pemberian kompres hangat terhadap nyeri menstruasi (*dysmenorrhea*) primer pada remaja putri dengan hasil analisis univariate tingkat nyeri menstruasi responden mengalami penurunan nyeri. Skala nyeri sebelum diberikan kompres hangat responden mengalami nyeri berat (76,6%) dan nyeri sedang (23,4%), setelah di berikan kompres hangat responden mengalami penurunan skala nyeri menjadi nyeri ringan (64,8%), dan tidak nyeri (35,2%). Hasil uji Wilcoxon diperoleh nilai $p\text{-value} = <,001 <\alpha = 0,05$. Kesimpulan terdapat pengaruh yang signifikan pemberian kompres hangat terhadap nyeri menstruasi (*dysmenorrhea*) primer pada remaja putri di SMA Negeri 1 Kasihan.

Kata Kunci: Nyeri Menstruasi, Kompres Hangat, Remaja Putri

PENDAHULUAN

Manusia dikategorikan sebagai makhluk ciptaan tuhan yang sempurna, karena manusia mempunyai tahap pertumbuhan dan perkembangan. Dan satu tahapnya adalah masa remaja. Menurut WHO, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-19 tahun dan menurut peraturan Menteri Kesehatan RI No.25 tahun 2014, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun, sedangkan menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) rentang usia remaja adalah 10-24 tahun dan belum menikah. Jumlah kelompok usia 10-19 tahun di Indonesia menurut sensus penduduk tahun 2010 sebanyak 43,3 juta atau sekitar 18% dari jumlah penduduk. Di dunia diperkirakan kelompok remaja berjumlah 1,2 milyar atau 18% dari jumlah penduduk dunia (WHO, 2014).

Usia Sekolah Menengah Atas (SMA) merupakan periode masa transisi antara kanak-kanak ke dewasa. Masa pematangan fisik berjalan selama 2 tahun. Biasanya dapat dihitung mulai haid yang pertama pada wanita. Kesehatan reproduksi remaja saat ini masih menjadi masalah yang perlu mendapat perhatian (Dharo, 2012).

Pada remaja terjadi suatu pertumbuhan fisik yang cepat disertai dengan perubahan, termasuk didalamnya pertumbuhan organ reproduksi (organ seksual) sehingga terjadi kematangan yang ditunjukkan dengan kemampuan melaksanakan fungsi reproduksi. Perubahan yang terjadi pada pertumbuhan tersebut diikuti dengan munculnya tanda seks primer. Pada wanita kematangan organ reproduksi ditandai

dengan adanya datang menstruasi atau Menarche (Widyastuti, Y., Rahmawati, A., & Purnamaningtrum, Y.E. (2009).

Kesehatan reproduksi pada remaja tidak hanya masalah seksual saja, akan tetapi menyangkut segala aspek tentang reproduksi mereka. Pemahaman tentang menstruasi sangat diperlukan untuk dapat mendorong remaja yang mereka alami dan ketidaknyamanan yang dihubungkan dengan yang sering disebut disminore (Widyastuti, dkk, 2009).

Disminore yang biasa disebut dengan nyeri haid/nyeri menstruasi. Angka kejadian nyeri menstruasi di dunia sangat besar. Rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap negara mengalami nyeri menstruasi. Angka persentase nyeri menstruasi di Amerika sekitar 60% dan di Swedia sekitar 72%. Sementara di Indonesia, angka ini diperkirakan sebesar 55% perempuan usia produktif tersiksa oleh nyeri selama menstruasi. Angka kejadian (prevalensi) nyeri menstruasi berkisar 45– 95% di kalangan wanita usia produktif (Pasaribu, 2016:5). Persentase angka kejadian dismenore di Indonesia sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder. Suatu studi menyatakan akibat dismenore tersebut sekitar 10% hingga 18%, dismenore adalah penyebab utama absen sekolah dan terganggu aktivitas lain (Anugroho & Wulandari, 2011). Menurut Proeverawati dan Misaroh (2012) di Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) angka kejadian dismenore yang dialami wanita usia produktif sebanyak 52%, dan di bantu menjadi salah satu kota

dengan jumlah remaja putri yang mengalami dismenore terbanyak di DIY.

Nyeri haid (Dismenore) merupakan karakteristik kram yang terjadi pada abdomen bagian bawah yang menjalar ke punggung bawah hingga ke paha, biasanya kram ini terjadi selama atau sebelum menstruasi, serta mencapai puncaknya dalam waktu 24 jam, namun setelah 2 hari akan menghilang. Nyeri ini terjadi selama 1-2 hari saat menstruasi (Qadir, 2017; Pengesti, Pranajaya, & Nurchairina, 2019). Dismenore diklasifikasikan menjadi dua jenis, yaitu dismenore primer dan dismenore sekunder (Anugroho, 2011). Dismenore primer adalah nyeri haid yang tidak berhubungan dengan patologi pelvis makroskopis (ketiadaan penyakit pada pelvis). Umumnya terjadi pada tahun-tahun pertama setelah menarche (menstruasi pertama). Dismenore sekunder didefinisikan sebagai nyeri haid sebagai akibat dari anatomi atau patologi pelvis makroskopis, seperti yang dialami oleh perempuan dengan endometriosis atau radang pelvis kronis. Kondisi ini paling sering dialami oleh perempuan berumur 30-45 tahun (Anugroho, 2011).

Secara umum, ada dua cara untuk mengobati *Dysmenorrhoe*, yaitu farmakologis dan *non-farmakologis*. Untuk farmakologi yaitu dengan mengonsumsi obat dan non farmakologis yaitu dengan olahraga teratur, kompres hangat, istirahat dan relaksasi (Amalia, Susanti, & Haryanti, 2020). Terapi farmakologis melalui penggunaan obat-obatan dapat mengurangi nyeri dan menghambat produksi prostaglandin dari jaringan yang

mengalami trauma dan inflamasi, yang menghalangi reseptor nyeri menjadi sensitif terhadap stimulus yang sebelumnya menimbulkan nyeri. Namun, pengobatan farmakologis dapat menyebabkan efek samping, termasuk dispepsia, mual, dan kelainan fungsi ginjal dan hati (Mustaghfiroh & Widyastuti, 2021). Terapi non-farmakologi yang sering digunakan adalah terapi hangat atau dingin. Salah satu bentuk terapi hangat atau dingin yang sering dilakukan adalah dengan pemberian kompres hangat di perut pada penderita dismenore. Penggunaan kompres hangat di area perut bertujuan untuk melebarkan pembuluh darah sehingga meningkatkan sirkulasi darah ke bagian yang nyeri, menurunkan ketegangan otot sehingga mengurangi nyeri akibat spasme otot atau kekakuan otot (Sutrisni & Arfiani, 2020).

Bentuk lain dari penggunaan terapi hangat adalah pemberian kompres hangat di area punggung bawah. Penelitian mengenai pemberian kompres hangat di area punggung bawah masih jarang dilakukan pada nyeri dysmenorrhea, padahal kompres hangat di area punggung bawah dapat mengurangi sensasi nyeri dan juga kram. 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 di perbesar dan pembuangan dari zat-zat di perbaiki yang dapat mengurangi rasa nyeri haid primer yang disebabkan suplai darah ke endometrium berkurang (Natali, 2013).

Pemberian kompres hangat memakai prinsip pengantaran panas melalui arah konduksi yaitu dengan menempelkan botol/plastik yang berisi air hangat pada perut sehingga akan menurunkan nyeri pada wanita dengan dismenore primer, karena pada wanita dengan dismenore ini mengalami kontraksi uterus dan kontraksi otot polos. Kompres air hangat ini sangat efektif dalam menurunkan nyeri menstruasi (dismenore) atau spasme otot. Pemberian peningkatan suhu dapat melebarkan pembuluh darah dan meningkatkan aliran darah lokal. Oleh karena itu, peningkatan suhu yang disalurkan melalui kompres hangat dapat meredakan nyeri menstruasi (dismenore) dengan menyingkirkan produk-produk inflamasi, seperti bradikinin, histamin, dan prostaglandin yang akan menimbulkan rasa nyeri lokal.

Terdapat beberapa penelitian terkait dengan masalah ini diantaranya Maidartati, Hayati, & Hasanah, (2018) dengan judul “Efektivitas Terapi Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Remaja di Bandung: penelitian ini dilakukan dengan metode Pra-Eksperimen dalam satu kelompok (one group pre test – post test design). Penelitian ini memperoleh hasil bahwa terdapat perbedaan penurunan nyeri haid pre dan post pada remaja putri SMPN 31 Bandung yang mengalami dysmenorrhea dengan kompres hangat selama 10 menit dengan suhu air 45°C. Sehingga terapi kompres hangat dapat menjadi salah satu cara yang efektif dan mudah dilakukan mengurangi nyeri haid.

Hal ini diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Dhirah & Sutami, (2019) dengan judul “Efektifitas Pemberian Kompres Hangat Terhadap Penurunan Intensitas Dismenorea Pada Remaja Putri Di SMAS Inshafuddin Banda Aceh”. Penelitian ini adalah quasi eksperimen dengan *one-group pre-post test design*. 37 responden sebelum diberikan kompres hangat intensitas nyeri responden dalam skala 4,70, sesudah dilakukan kompres hangat terdapat penurunan intensitas nyeri responden dalam skala 0,70, dan terdapat efektivitas pemberian kompres air hangat terhadap penurunan intensitas nyeri dismenorea pada remaja putri SMAS Inshafuddin Banda Aceh.

Berdasarkan survey sebelum penelitian di SMA Negeri 1 Kasihan dengan melakukan survey 1 kelas yang terdapat 40 siswa. Dari wawancara yang dilakukan pada 24 siswi yang pernah mengalami dismenore primer, untuk penanganannya 15 orang siswi di diamkan saja dan 9 orang lainnya mengatasinya dengan istirahat. Sedangkan untuk penanganan nyeri haid dengan menggunakan kompres air hangat tidak pernah dilakukan.

Berdasarkan latar belakang tersebut di atas mendorong penulis untuk melakukan penelitian dengan judul “Efektifitas Pemberian Kompres Hangat Terhadap Nyeri Menstruasi (*Dysmenorrhoe*) Primer Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 1 Kasihan”

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini menggunakan penelitian jenis *kuantitatif*. Menurut Sujarweni (2020)

Penelitian kuantitatif merupakan jenis penelitian yang memiliki hasil penemuan yang dapat dicapai dengan pengukuran prosedur statistik atau cara lain dengan pengukuran. Jenis metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan penelitian *Quasi Experiment* dengan desain penelitian (*one-grup pra-post test design*). Penelitian ini dilakukan pada suatu kelompok subjek yang diobservasi sebelum dilakukan perlakuan, kemudian di observasi lagi setelah diberi perlakuan. Membandingkan nyeri menstruasi (*dismenore*) sebelum diberi kompres hangat dan setelah pemberian kompres hangat. Populasi penelitian ini adalah remaja putri kelas XI di SMAN 1 Kasihan sebanyak 180 siswi remaja putri. Dengan terdiri 8 kelas, dan masing-masing kelas terdiri dari 22-23 sisiwi remaja putri. peneliti menggunakan tehnik *Proportionate Stratified Random Sampling*, teknik ini digunakan karena populasinya tidak homogen, mengacu pada pendapat Sugiyono (2011: 82) bahwa, “*Proportionate Stratified Random Sampling* digunakan bila populasi mempunyai anggota atau unsur yang tidak homogen dan berstrata secara proporsional”. Strata yang dimaksud

dalam penelitian ini yaitu siswi kelas XI yang terdiri dari kelas XI 1, kelas XI 2, kelas XI 3, kelas XI 4, kelas XI 5, kelas XI 6 , kelas XI 7, dan kelas XI 8. Jumlah anggota sampel total ditentukan melalui Rumus Taro Yaname dan Slovin, menurut Riduwan dan Engkos (2011:49) bahwa tehnik pengambilan sampel menggunakan rumus Taro Yaname dan Slovin apabila populasi sudah diketahui. Uji analisa data menggunakan analisis univariate dan bivariate kemudian uji normalitas dan uji Wilcoxon Sign Rank. Instrument yang digunakan dalam pengumpulan data dengan cara data primer yaitu wawancara, Standar Operasional prosedur (SOP) dan lembar observasi menggunakan NRS (*Numeric Rating Scale*). Data primer merupakan data yang diperoleh dari responden dengan panel, hasil wawancara, kuesioner merupakan kelompok fokus (Sujarweni,2020). Dalam penelitian ini, peneliti mendapatkan data dari responden secara langsung.Pegumpulan data dilaksanakan dengan membagikan lembar checklist (Numeric rating Scale) NRS kepada resonden untuk mengetahui tingkatan nyeri desminorea primer yang dialami.

HASIL

1. Karakteristik Responden

Table 4.1 Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan umur

Karakteristik	Kategori	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Umur	16 tahun	52	40,6
	17 tahun	76	59,4
	Total	128	100

Berdasarkan dari tabel 4.1 dapat diketahui bahwa karakteristik umur responden yang paling banyak berumur 17 tahun, yaitu sebanyak 76 siswi (59,4%) paling sedikit berumur 16 tahun sebanyak 52 siswi (40,6%).

2. Analisis Univariat

(a) Skala Nyeri Sebelum diberikan Terapi Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi (*dysmenorrhea*) Primer pada remaja putri.

Tabel 4.2 Skala Nyeri sebelum diberikan Terapi Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi (*dysmenorrhea*) Primer pada remaja putri di SMA Negeri 1 Kasihan.

Tingkat Nyeri	Frekuensi	Presentase (%)
Nyeri Sedang	98	76.6
Nyeri Berat	30	23.4
Total	128	100.0

Berdasarkan tabel 4.1 dapat diketahui bahwa skala nyeri haid siswi sebelum diberikan terapi kompres hangat sebagian besar mengalami nyeri dalam kategori nyeri berat (skala nyeri 7) sebanyak 30 orang (23.4%), sedangkan yang mengalami nyeri dalam kategori nyeri Sedang sebanyak 98 orang (76.6%) tidak ada yang mengalami nyeri berat sekali.

(b) Skala nyeri sesudah diberikan terapi kompres hangat terhadap penurunan Nyeri Haid (*dhysmenorrhea*) Primer pada remaja putri.

Table 4.3 Skala Nyeri Sesudah diberikan Terapi kompres hangat terhadap penurunan nyeri menstruasi (*dhysmenorrhea*) di SMA Negeri 1 Kasihan.

Tingkat Nyeri	Frekuensi	Presentase (%)
Tidak Nyeri	45	35.2
Nyeri Ringan	83	64.8
Total	128	100.0

Berdasarkan table 4.2 dapat diketahui bahwa skala nyeri siswi remaja putri setelah diberikan terapi kompres hangat sebagian besar siswi remaja putri mengalami nyeri ringan sebanyak 83 orang (64.8%) sedangkan yang tidak nyeri sebanyak 45 orang (35.2%), tidak ada yang mengalami nyeri sedang, tidak mengalami nyeri berat dan nyeri berat sekali.

3. Analisis Bivariat

(a) Uji normalitas

Table 4.4 Uji Normalitas

Variabel	Perlakuan	N	p-value	Kesimpulan
Skala Nyeri Menstruasi	pretest	128	<,001	Tidak Normal
	posttest	128	<,001	Tidak Normal

Berdasarkan uji normalitas data dengan menggunakan Kolmogorov-Smirnov^a , sebagaimana disajikan pada tabel 4.3 didapatkan hasil p-value untuk skala nyeri menstruasi primer pretest sebesar <,001 dan posttest <,001. Oleh karena nilai Sig kurang dari 0,05 yang berarti bahwa data tidak berdistribusi normal, maka dengan demikian pengujian dilakukan dengan uji Wilcoxon.

(b) Perbedaan nyeri sebelum dan sesudah diberikan terapi kompres hangat terhadap penurunan nyeri menstruasi (*dhysmenorrhea*) Primer pada remaja putri di SMA Negeri 1 Kasihan, dapat di lihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 4.5 Perbedaan Nyeri Sebelum dan sesudah diberikan terapi kompres hangat terhadap penurunan nyeri menstruasi (*dhysmenorrhea*) Primer pada remaja putri di SMA Negeri 1 Kasihan

Skala	N	Mean Rank	Z	P-value
Nyeri				
pretest	128	64.50	-10.111 ^b	<,001
posttest	128	.00		

Berdasarkan tabel 4.4 yang diuji menggunakan uji Wilcoxon dapat dilihat bahwa mean rank sebelum diberikan terapi kompres hangat adalah 64.50 dan mean rank setelah diberikan .00 sedangkan nilai Z (koefisien beda) sebelum dan sesudah diberikan intervensi kompres hangat Sebesar (-10.111^b) dan *P-value* sebesar <,001. Terlihat bahwa *p-value* <,001 atau kurang dari 0,005, ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh intensitas penurunan nyeri menstruasi (*dhysmenorrhea*) sebelum dan sesudah diberikan kompres hangat.

PEMBAHASAN

Karakteristik responden

Dari hasil penelitian terhadap karakteristik umur responden yang paling banyak berumur 17 tahun, yaitu sebanyak 76 siswi (59,4%) paling sedikit berumur 16 tahun sebanyak 52 siswi (40,6%).

Pada penelitian ini remaja putri di SMA Negeri 1 Kasihan yang mengalami nyeri menstruasi berumur 16-17 tahun yang masuk dalam kategori remaja pertengahan. Menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) tahapan perkembangan masa remaja pertengahan (umur 14-17 tahun). Usia Sekolah Menengah Atas (SMA) merupakan periode masa transisi antara kanak-kanak ke dewasa. Masa pematangan fisik berjalan selama 2 tahun. Biasanya dapat dihitung mulai haid yang pertama pada wanita. Kesehatan reproduksi remaja saat ini masih menjadi masalah yang perlu mendapat perhatian (Dharo, 2012).

Skala nyeri sebelum diberikan kompres hangat terhadap penurunan nyeri nyeri

menstruasi (*dhysmenorrhea*) primer pada remaja putri di SMA Negeri 1 Kasihan.

Hasil penelitian menunjukkan skala nyeri dismenore primer pada siswi sebelum dilakukan pemberian terapi kompres hangat sebagian besar mengalami nyeri sedang 98 orang (76.6%) sedangkan yang mengalami nyeri berat sebanyak 30 orang (23.4%) tidak mengalami nyeri sebanyak (0%), tidak mengalami nyeri sedang sebanyak (0%), maupun nyeri berat sekali sebanyak (0%).

Pada usia 16 tahun rata-rata responden mengalami nyeri menstruasi selama 1,08 hari, yang disebabkan karena adanya respon dari hipotalamus pituitary ovarian juga ada respon dari folikel dalam ovarium dan fungsi uterus yang mulai Normal. Remaja putri pada usia 17 tahun terjadi peningkatan yang signifikan, nyeri menstruasi yang dirasakan oleh responden meningkat hingga 1,7 hari (Suliawati, 2012). Pada penelitian ini nyeri menstruasi yang dialami 128 responden merupakan nyeri menstruasi yang terjadi pada saat menjelang menstruasi, hari pertama menstruasi dan hari ke

dua menstruasi, rata-rata responden mengalami nyeri menstruasi dengan hari haid terbanyak pada hari pertama saat menstruasi terdapat 88 orang (11 orang (Nyeri Sedang) dan 11 orang (Nyeri Berat, skala 7)), sedangkan hari haid hari ke dua saat nyeri menstruasi sebanyak 37 orang (19 orang (nyeri sedang), 18 orang (nyeri berat), dan hari haid pada saat menjelang menstruasi sebanyak 3 orang (2 orang (nyeri berat), 1 orang (nyeri sedang).

Sebelum dilakukan intervensi responden mengatakan, bahwa merasakan nyeri kram pada perut bagian bawah hingga menjalar ke bagian pinggang. Menurut teori, *Dysmenorrhoe* atau Dismenore adalah nyeri di perut bagian bawah, menyebar ke daerah pinggang dan paha. Nyeri ini timbul tidak lama sebelum atau bersamaan dengan permulaan haid dan berlangsung untuk beberapa jam, walaupun beberapa kasus dapat berlangsung beberapa hari (Wiknjosastro, 2007). Dismenore (nyeri haid) merupakan gejala yang timbul menjelang dan selama menstruasi ditandai dengan gejala kram pada abdomen (perut) bagian bawah (Djuanda, Adhi.dkk, 2008).

Penelitian ini diawali dengan melakukan wawancara kepada responden tentang pengalaman nyeri menstruasi yang dialami dan penanganan yang diberikan sebelum melakukan terapi kompres hangat, sebagian responden mengatakan bahwa penanganan yang dilakukan saat mengalami nyeri pada saat menstruasi yaitu dibiarkan saja atau di buat tiduran saja, ada yang menggunakan minyak kayu putih yang dioleskan di perut saat merasakan nyeri menstruasi. Kemudian untuk derajat nyeri menstruasi yang dirasakan

bervariasi , pada penelitian yang dilakukan menggunakan skala Numeric Rating Scale (NRS) terdapat 47 responden dengan skala 4 (nyeri sedang), 23 responden dengan skala 5 (nyeri sedang), 28 responden dengan skala 6 (nyeri sedang), dan 30 responden dengan skala 7 (nyeri berat).

Skala nyeri sesudah diberikan terapi kompres hangat terhadap penurunan nyeri menstruasi (*dysmenorrhea*) primer pada remaja putri di SMA Negeri 1 Kasihan

Berdasarkan penelitian tingkat nyeri dengan menggunakan lembar pengukuran skala NRS (*Numeric Skala Rating Scale*) hasil tingkat nyeri menstruasi (*dysmenorrhea*) primer sesudah diberikan terapi kompres hangat mengalami penurunan, dimana sebagian besar 64,8% siswi mengalami nyeri ringan, dan 35,2% siswi mengalami tidak nyeri. Jadi dapat disimpulkan bahwa sebagian besar siswi yang mengalami nyeri berat dan nyeri sedang mengalami penurunan nyeri menjadi nyeri ringan dan tidak merasakan nyeri.

Menurut Proverawati & Maisaroh (2009) kompres hangat yaitu pengompresan yang dilakukan secara konduksi, terjadi pemindahan panas dari buli-buli kedalam tubuh, sehingga akan menyebabkan pelebaran pembuluh darah dan akan terjadi penurunan ketegangan otot sehingga nyeri menstruasi yang dirasakan akan berkurang atau hilang. Tujuan dari kompres hangat adalah pelunakan jaringan fibrosa, membuat otot tubuh lebih rileks, menurunkan rasa nyeri, dan memperlancar pasokan aliran darah dan memberikan ketenangan pada klien (Kimin, 2009). Kompres air hangat merupakan tindakan yang memberikan rasa hangat dengan

suhu 38,5°C sampai 40°C, dengan menggunakan alat buli-buli yang dibungkus kain. (Hidayat & Uliyah, 2008).

Menurut Manan (2011), penanganan dismenore secara farmakologi nyeri haid dapat diberikan dengan obat-obatan, seperti prostaglandin inhibitor, analgesic nonsteroid anti-inflamatory (NSAIDS) yaitu seperti ibu profen, acetaminophen, aceclofenac, diclofenac, meloxicam. Sedangkan terapi secara non farmakologi yang dapat dilakukan antara lain dengan istirahat yang cukup, tehnik nafas dalam (rileksasi), olahraga yang teratur, pemijatan (*massage*), yoga, kompres air hangat, dan aromaterapi. Keuntungan terapi non farmakologi yaitu mudah dan murah untuk dilakukan dimana saja termasuk dilakukan di rumah.

Perbedaan nyeri sebelum dan sesudah diberikan terapi kompres hangat terhadap penurunan nyeri menstruasi (Dhysmenorrhea) primer pada remaja putri di SMA Negeri 1 Kasihan.

Menurut hasil pada penelitian ini, setelah dilakukan uji *Wilcoxon Signed Ranks* menunjukkan perubahan nyeri menstruasi sebelum dan sesudah diberikan terapi kompres hangat. Hasil penelitian sebelum dilakukan pemberian kompres hangat pada responden nilai (mean rank) 64.50. kemudian intensitas nyeri berkurang menjadi .00 setelah diberikan terapi kompres hangat. Nilai Z menunjukkan -10.111 dengan p-value <.001 (<0,05). Yang artinya terdapat perubahan yang signifikan penurunan nyeri menstruasi.

Menurut teori Lowdermik, dkk (2013) dalam jurnal V Colin, (2019) nyeri dismenore 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 akan mengakibatkan terjadi pemindahan panas ke perut yang di berikan kompres menjadi hangat, terjadi pelebaran pembuluh darah dibagian yang mengalami nyeri serta meningkatnya aliran darah pada daerah tersebut, sehingga nyeri menstruasi yang dirasakan berkurang/hilang. Secara non farmakologi kompres hangat sangat bermanfaat dalam penurunan nyeri menstruasi, dimana terjadinya rileksasi otot serta mengurangi iskemia uterus sehingga nyeri dapat berkurang

Berdasarkan uraian diatas, peneliti berasumsi bahwa kompres hangat merupakan salah satu cara nonfarmakologi yang dapat digunakan untuk meringankan atau mengurangi tingkat nyeri menstruasi yang dirasakan oleh responden. Pada penelitian ini tingkat nyeri menstruasi setelah pemberian kompres hangat pada kategori skala 0 (tidak nyeri) sebanyak 45 responden, dan nyeri ringan sebanyak 83 responden, dengan 1 orang dengan skala nyeri 1 (nyeri ringan), 31 orang dengan skala 2 (nyeri ringan), dan 60 orang dengan skala 3 (nyeri ringan).

Penelitian ini senada dengan penelitian yang dilakukan oleh Dahliana, dkk (2021) menunjukkan bahwa adanya penurunan terhadap nyeri yang dirasakan responden setelah diberikan kompres hangat sesuai dengan

teori yang telah dicantumkan pada bab 2, bahwa kompres hangat bermanfaat untuk untuk mengurangi rasa nyeri salah satunya nyeri pada saat menstruasi. Setelah dilakukan uji Wilcoxon untuk mengetahui apakah ada pengaruh tingkat nyeri sebelum diberikan intervensi dan sesudah diberikan intervensi. Di dapatkan hasil nyeri sebelum dan setelah dilakukan kompres hangat $p=0,000$ dengan $\alpha>0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa kompres hangat berpengaruh terhadap penurunan nyeri menstruasi.

KESIMPULAN

Penelitian ini mengenai perbedaan penurunan nyeri menstruasi primer sebelum dan sesudah pemberian kompres hangat pada remaja putri di SMA Negeri 1 Kasihan, menggunakan desain deskriptif kuantitatif. Jumlah populasi berjumlah 180 orang, sedangkan jumlah responden yang digunakan sebanyak 128 orang yang memiliki kriteria yaitu mengalami nyeri menstruasi primer. Dengan karakteristik umur responden rata-rata umur 16 dan 17 tahun. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *Quasi Experimen*.

- 1) Hasil penelitian menunjukkan: Hasil pengukuran tingkat nyeri menstruasi sebelum diberikan terapi kompres hangat terdapat 98 (76.6%) responden yang mengalami nyeri sedang dan 30 (23.4%) responden yang mengalami nyeri berat.
- 2) Hasil pengukuran tingkat nyeri menstruasi sesudah diberikan terapi kompres hangat terdapat 83 (64,8%) responden yang mengalami nyeri ringan, dan 45 (35,2%) responden yang merasakan tidak nyeri.

- 3) Hasil analisis dengan menggunakan uji *Wilcoxon* diperoleh $p\text{-value} = <,001 < \alpha = 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima yang artinya ada perbedaan penurunan nyeri menstruasi primer sebelum dan sesudah diberikan terapi kompres hangat terhadap remaja putri di SMA Negeri 1 Kasihan. Dalam hal ini terdapat efektifitas pemberian kompres hangat pada nyeri menstruasi.

SARAN

1. Bagi Tenaga Kesehatan

Bagi tenaga kesehatan diharapkan dapat memberikan penyuluhan tentang terapi kompres hangat sebagai referensi tambahan penanganan nyeri menstruasi primer di sekolah- sekolah.

2. Bagi Keluarga dan Masyarakat

Bagi keluarga dan masyarakat dijadikan sebagai referensi penanganan non farmakologi untuk diberikan pada remaja putri yang mengalami nyeri menstruasi primer.

3. Bagi Institusi Pendidikan

- a. Pemberian kompres hangat terbukti berpengaruh terhadap penurunan nyeri menstruasi primer pada siswi remaja putri di SMA Negeri 1 Kasihan. Hendaknya pihak sekolah melalui UKS senantiasa aktif melakukan pendidikan kesehatan khususnya tentang kesehatan kesehatan remaja yang ada di lingkungan disekitar lingkungan sekolah.
- b. Pihak UKS atau sekolah melakukan pendidikan kesehatan remaja secara mandiri maupun dengan kerja sama

dengan institusi kesehatan yang ada di sekitar lingkungan sekolah.

4. Bagi Peneliti

Diharapkan penelitian ini bisa dijadikan acuan dan bahan dalam pengembangan pengetahuan tentang nyeri menstruasi primer. Dengan cara berpartisipasi dalam menggalakan penyuluhan mengenai pendidikan kesehatan pada remaja, khususnya tentang nyeri desminore dan penanganannya kepada remaja putri, melalui kegiatan masyarakat maupun menggunakan fasilitator intitusi-institusi pendidikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, A. R., Susanti, Y., & Haryanti, D. (2020). Efektivitas Kompres Air Hangat dan Air Dingin Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Remaja Putri Dengan Dismenore. *Jurnal Kebidanan Malakbi*, 1(1), 7–15.
- Anugroho, (2011). Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid. Yogyakarta : Nuha Medika
- Dahlan, M.S. (2018). *Membuat Proposal Penelitian Bidang Kedokteran dan Kesehatan*. Jakarta: CV Sagung Seto.
- Dahlia, Suprida & Yuliana, (2021). Penurunan Nyeri Dismenore Menggunakan Kompres Hangat. *Journal Complementary Of Health 2021*
- Dhirah, U. H., & Sutami, A. N. (2019). Efektifitas Pemberian Kompres Hangat Terhadap Penurunan Intensitas Dismenorea Pada Remaja Putri Di SMAS Inshafuddin Banda Aceh. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 5(2), 270–279.
- Jayanti, Ira. (2019). *Evidence Based Dalam Praktik Kebidanan*. Yogyakarta: Deepublish
- Natali. 2013. Konsep dan Penerapan Kompres Hangat. Jakarta: EGC
- Ningsih, R. 2011. Efektifitas Paket Pereda Terhadap Nyeri Disminore. Jakarta: EGC
- Proverawati, A dan Misaroh, S. 2009. Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna. Yogyakarta: Nuha Medika
- Satriawati, A. C., Nugraheny, E., & Kusmiyati, Y. (2020). The Effect of Combination of Warm Compression and Chocolate Against Menstrual Pain Reduction (Dysmenorrhea) in Teens at SMP Negeri 1 Bangkalan. *Jurnal Ners Dan Kebidanan Indonesia*, 8(1), 36. [https://doi.org/10.21927/jnki.2020.8\(1\).36-42](https://doi.org/10.21927/jnki.2020.8(1).36-42)
- Sari. 2016. Pengaruh Penggunaan Kompres Hangat Dalam Pengurangan Nyeri Haid. <http://.Researchgate.net/publication>. Diakses pada 11 maret 2024.
- Sugiyono. (2017). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Trianisah. I. (2011). *Efektifitas Tehnik Relaksasi Nafas Dalam Dengan Kompres Hangat Terhadap Penurunan Dismenorea Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 15Semarang*, Tesis, Universitas Muhammadiyah Semarang. di akses 15 maret 2024 di <http://digilibi.unimus.ac.id>.
- V Collin, dkk,. 2019. Pengaruh Pemberian Kompres Air Hangat Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dysmenorrhea Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 10 Kota Bengkulu. <https://ejournal.unib.ac.id>.