

DOI: <http://dx.doi.org/10.33846/2trik11204>**Pengaruh Terapi Kompres Hangat terhadap Dismenore pada Remaja Putri di Kepulauan Kelang****Oktaviana S. Rattu**

Prodi D3 Kebidanan, STIKes Maluku Husada; oktaviarattu@gmail.com

Windatania Mayasari

Prodi D3 Kebidanan, STIKes Maluku Husada; windatanifaizin@gmail.com (koresponden)

Epi Dusra

Prodi S1 Kesehatan Masyarakat, STIKes Maluku Husada; dusraephy@gmail.com

Afrita Pelupessy

Prodi D3 Kebidanan, STIKes Maluku Husada; afrita04@gmail.com

ABSTRACT

Menstrual disorder that often occurs in women is dysmenorrhea. This study aims to analyze the effect of warm compress therapy on dysmenorrhea in young women in the working area of the Masohi Community Health Center. The research design was pre-test and post-test design with control group. The population in this study were young women who experienced dysmenorrhea in the working area of the Masohi Community Health Center. The sample size was 40 respondents, who were selected by purposive sampling technique. Data were collected through observation, then analyzed with paired samples t-test and independent samples t-test. The results showed that the mean dysmenorrhea before giving warm compresses was 6.00 and afterwards was 3.65, with p-value = 0.000, so there was a difference in dysmenorrhea between before and after applying warm compresses. The results of the inter-group difference test resulted in a p-value = 0.003, so that there was an effect of warm compress therapy on dysmenorrhea in young women in the Masohi Health Center work area.

Keywords: *dysmenorrhea; warm compress*

ABSTRAK

Gangguan menstruasi yang sering terjadi pada perempuan adalah dismenore. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh terapi kompres hangat terhadap dismenore pada remaja putri di wilayah kerja Puskesmas Masohi. Desain penelitian ini adalah *pre-test and post-test design with control group*. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja putri yang mengalami dismenore di wilayah kerja Puskesmas Masohi. Ukuran sampel adalah 40 responden, yang dipilih dengan teknik *purposive sampling*. Data dikumpulkan melalui observasi, lalu dianalisis dengan *paired samples t-test* dan *independent samples t-test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rerata dismenore sebelum pemberian kompres hangat adalah 6,00 dan setelahnya adalah 3,65, dengan *p-value* = 0,000, sehingga ada perbedaan dismenore antara sebelum dan sesudah diberikan kompres hangat. Hasil uji perbedaan antar kelompok menghasilkan *p-value* = 0,003, sehingga ada pengaruh terapi kompres hangat terhadap dismenore pada remaja putri di wilayah kerja Puskesmas Masohi.

Kata kunci: dismenore; kompres hangat

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan suatu masa peralihan dari pubertas ke dewasa atau suatu proses tumbuh ke arah kematangan yang mencakup kematangan mental, emosional, sosial, dan fisik.⁽¹⁾ Salah satu perubahan yang menjadi tanda telah memasuki masa pubertas mulai berfungsinya alat-alat reproduksi (ditandai dengan menstruasi pada wanita).⁽²⁾ Menstruasi dapat menimbulkan gangguan yang cukup berarti bagi perempuan. Gangguan menstruasi yang sering terjadi pada kebanyakan perempuan adalah dismenore. Dismenore adalah rasa tidak enak di perut bagian bawah sebelum dan selama haid. Dismenore terjadi karena pelepasan prostaglandin yang berlebihan mengakibatkan kenaikan kontraksi uterus sehingga terjadi rasa nyeri.⁽¹⁾

Di Amerika prevalensi dismenore sekitar 60% dan Swedia sekitar 72%. Prevalensi dismenore di Asia lebih tinggi, seperti di Taiwan mencapai sebesar 75,2%, di Malaysia 50,9%.⁽³⁾ Di Indonesia angka kejadian dismenore sebesar 107.673 jiwa (64,25%), yang terdiri dari 59.671 jiwa (54,89%) mengalami dismenore primer dan 9.496 jiwa (9,36%) mengalami dismenore sekunder. Sedangkan, di Jawa Timur angka kejadian dismenore sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenore, sedangkan di Aceh di dapatkan 1,07% sampai 1,31% dari jumlah penderita dismenore datang ke bagian kebidanan.⁽⁴⁾

Berdasarkan Data Survei Kesehatan Reproduksi Remaja (SKRR) Provinsi Maluku pada Tahun 2015 ditemukan sekitar 3.653 remaja mengalami dismenore. Angka kejadian dismenore Primer sebanyak 3.297 (90,25%) dan yang lainnya mengalami dismenore sekunder sebanyak 365 orang (9,75%).⁽⁵⁾

Dismenore pada remaja putri dapat menimbulkan gangguan aktifitas fisik. Gangguan fisik ditimbulkan karena adanya nyeri. Remaja putri dapat mengalami nyeri saat menstruasi (dismenore) dengan tingkatan sakit berat hampir setengah dari dismenore (47,0%), sedangkan tingkatan sakit sedang dan ringan terdapat 47,7%.

Hasil studi akibat dismenore menyatakan bahwa 10% sampai 18% remaja putri tidak masuk sekolah dikarenakan dampak lanjut dari dismenore yaitu dapat mengganggu proses kegiatan belajar remaja putri dan tidak optimal hasil atau prestasi belajarnya.⁽⁴⁾ Kejadian dismenore dan dampaknya hendaknya mendapatkan perhatian untuk penanganan yang efektif. Dismenore dapat diatasi dengan terapi farmakologi dan non farmakologi. Pemakaian terapi farmakologi dapat memberikan efek samping yang tidak diinginkan. Terapi non-farmakologi lebih aman bagi perempuan yang mengalami dismenore.⁽⁴⁾ Upaya untuk mengurangi dismenore dapat dilakukan dengan Terapi Kompres Hangat. Terapi nonfarmakologi dengan kompres hangat adalah terapi komplementer yang sederhana bagi remaja putri yang mengalami dismenore. Kompres hangat dapat dilakukan sendiri oleh remaja putri di rumah sebagai alternatif mengurangi nyeri akibat dismenore.⁽³⁾

Penggunaan kompres hangat diharapkan dapat meningkatkan relaksasi otot-otot dan mengurangi nyeri akibat spasme atau kekakuan serta memberikan rasa hangat lokal. Umumnya panas cukup berguna untuk pengobatan. Dismenore terjadi karena reaksi kontraksi otot miometrium yang mengakibatkan kontraksi berlebih yang membuat perut terasa mulas / nyeri, dan nyeri ini dapat diturunkan dengan kompres air hangat. Suhu yang hangat dapat membuat sirkulasi darah lancar, vaskularisasi lancar dan terjadinya vasodilatasi yang membuat relaksasi pada otot karena otot mendapat nutrisi berlebih yang dibawa oleh darah sehingga kontraksi otot menurun.⁽⁴⁾

Studi pendahuluan yang peneliti lakukan di kepulauan Kelang, dari 18 remaja putri berusia 15-17 tahun yang diwawancarai dengan melakukan identifikasi didapatkan hasil bahwa 12 orang (75,%) mengaku mengalami dismenore primer dan 6 orang (25%) tidak mengalami dismenore. Dari 12 remaja putri 3 diantaranya masih dapat beraktivitas saat dismenore, 7 diantaranya dapat melanjutkan aktivitas setelah mengkonsumsi obat seperti asam mefenamat dan ibuprofen untuk mengurangi nyeri, sering kali meminta izin untuk segera pulang dari sekolah, dan 2 diantaranya merasakan nyeri hebat, nyeri yang dirasakan tidak dapat terkontrol walaupun setelah mengkonsumsi obat seperti ibuprofen dan asam mefenamat untuk mengurangi nyeri tetapi masih tetap tidak dapat melakukan aktivitas apapun dan hanya berbaring saja pada hari pertama dan kedua saat menstruasi. Dari 12 remaja putri yang mengalami dismenore primer mengatakan belum pernah melakukan terapi kompres hangat sebagai upaya untuk mengatasi dismenore tersebut.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh terapi kompres hangat terhadap dismenore pada remaja putri di di kepulauan Kelang.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen semu, dengan pendekatan *pre-test and post-test design with control group*.⁽⁶⁾ Tempat penelitian dilakukan di kepulauan Kelang. Waktu penelitian di lakukan selama 1 bulan (tanggal 20 Juli sampai 20 Agustus 2020). Populasi dalam penelitian ini adalah keseluruhan remaja putri yang mengalami dismenore di kepulauan Kelang dengan jumlah sampel 40 responden diambil dengan teknik *purposive sampling*. Kelompok pertama mendapatkan intervensi berupa kompres hangat, sedangkan kelompok kedua sebagai kontrol.

Pengumpulan data tentang dismenore dilakukan menggunakan kuesioner. Data kategorik disajikan berupa frekuensi dan persentase^(7, 8), sedangkan data numerik disajikan dalam bentuk mean dan standard deviation (SD)⁽⁹⁾, lalu dilakukan uji normalitas (*Shapiro Wilk Test*) dan dilanjutkan dengan uji perbedaan dismenore (*paired samples t-test* dan *independent samples t-test*). Etika penelitian meliputi: *informed consent*, *anonymity* dan *confidentiality*.

HASIL

Berdasarkan tabel 1, mayoritas responden adalah remaja putri berumur 15 tahun, sedangkan derajat dismenore terbanyak adalah dalam kategori sedang.

Tabel 1. Distribusi umur dan derajat dismenore

Variabel	Frekuensi	Persentase
Umur		
15 tahun	19	47,5
16 tahun	10	25
17 tahun	11	27,5
Derajat dismenore		
Sedang	25	62,5
Berat	15	37,5

Tabel 2. Dismenore sebelum dan setelah terapi kompres hangat

Variabel tingkat nyeri	Mean	SD	SE	p-value	n
Kelompok Eksperimen					
Pre-test	6,00	1,376	0,308	0,000	20
Post-test	3,65	1,268	0,284		
Kelompok Kontrol					
Pre-test	6,05	1,638	0,366	0,000	20
Post-test	5,15	1,694	0,379		

Dari table 2 *dismenore* sebelum dan setelah terapi kompres hangat diperoleh nilai rata-rata *pre-test* kelompok eksperimen dan kontrol 6.00 dan 6.05. Sedangkan untuk nilai *p-value* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sebesar 0.000 maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan *dismenore* antara *pre-test* dan *post-test* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Tabel 3. Perbedaan *dismenore* antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol

Tingkat nyeri	Mean	SD	SE	p- value
Kelompok eksperimen	3,65	1,268	0,284	0,003
Kelompok kontrol	5,15	1,694	0,379	0,003

Berdasarkan tabel 3, kelompok eksperimen memiliki rata-rata penurunan *dismenore* yang lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok kontrol. maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh terapi kompres hangat terhadap *dismenore* pada remaja putri di kepulauan Kelang.

PEMBAHASAN

Karakteristik responden dalam penelitian ini yakni pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol mayoritas remaja putri berumur 15 tahun, dan mayoritas derajat *dismenore* (nyeri haid) yang dialami pada kategori sedang. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa pada kedua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol tidak ada perbedaan artinya kedua kelompok tersebut mempunyai karakteristik yang sama, sehingga dapat dilakukan uji coba dengan memberikan terapi kompres hangat pada kelompok eksperimen dan tanpa pemberian terapi kompres hangat pada kelompok kontrol.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada perbedaan *dismenore* antara sebelum diberikan terapi kompres hangat dan setelah diberikan terapi kompres hangat pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hal ini dikarenakan kompres hangat menyebabkan vasodilatasi (pelebaran) pembuluh darah sehingga mengakibatkan terjadinya peningkatan sirkulasi darah maka oksigen akan mudah bersirkulasi, mengurangi ketegangan otot (relaksasi) akibat spasme (kekakuan) otot sehingga nyeri yang dirasakan berkurang.

Hasil penelitian ini didukung oleh teori Lowdermilk, dkk dalam Dahlan dimana nyeri *dismenorea* dapat berkurang dengan terapi non-farmakologi berupa kompres hangat yaitu memberikan rasa aman pada pasien dengan menggunakan cairan atau alat yang menimbulkan hangat pada bagian tubuh yang memerlukan. Hal ini berakibat terjadi pemindahan panas ke perut sehingga perut yang dikompres menjadi hangat, terjadi pelebaran pembuluh darah di bagian yang mengalami nyeri serta meningkatkannya aliran darah pada daerah tersebut sehingga nyeri *dismenorea* yang dirasakan akan berkurang atau hilang. Secara non-farmakologis Kompres hangat sangat bermanfaat dalam penurunan nyeri *dismenorea* dimana terjadinya relaksasi otot serta mengurangi iskemia uterus (kekurangan suplai darah ke uterus) sehingga nyeri dapat berkurang atau hilang.⁽⁴⁾

Pemberian kompres panas pada perempuan dengan *dismenore* dapat menimbulkan efek bagi rahim yakni, melunakkan ketegangan otot dinding rahim akibat kontraksi diritmik tadi dan melebarkan pembuluh darah yang menyempit atau vasodilatasi pembuluh darah sehingga oksigen akan mudah bersirkulasi. Dengan demikian, darah menstruasi akan mudah keluar diikuti penurunan konsentrasi prostaglandin, sehingga nyeri haid akan berkurang.⁽¹⁰⁾ Pemberian kompres hangat dilakukan secara periodik, dengan pemberian secara periodik dapat mengembalikan efek vasodilatasi sehingga penggunaan kompres hangat pada perut bagian bawah saat nyeri menstruasi dapat menurunkan intensitas nyeri.⁽¹¹⁾

Kompres hangat adalah memberikan rasa hangat pada daerah tertentu dengan menggunakan cairan atau alat yang menimbulkan rasa hangat.⁽¹²⁾ Kompres hangat adalah memberikan rasa hangat untuk memenuhi kebutuhan rasa nyaman, mengurangi nyeri atau mencegah spasme otot dan memberikan rasa hangat pada daerah tertentu.⁽¹³⁾ Kompres hangat yang digunakan berfungsi untuk melebarkan pembuluh darah, menstimulasi sirkulasi darah, mengurangi kekakuan, dan menghilangkan sensasi rasa sakit. Untuk mendapatkan hasil yang terbaik, terapi kompres hangat dilakukan selama 30 menit dengan 2 kali pemberian.⁽¹⁾ Kompres hangat adalah tindakan sederhana yang efektif untuk mengurangi kejang otot, juga merangsang serat saraf yang menutup gerbang sehingga transmisi implus nyeri ke *medulla spinalis* dan otak dapat dihambat (*Teori Gate Control / Gerbang Kendali* dari Melzack dan Wall).⁽¹¹⁾

Terapi kompres hangat juga berpengaruh terhadap aktivitas serabut saraf yang berdiameter besar dan kecil. Implus nyeri dihantarkan oleh serabut saraf berdiameter kecil yang membuka pintu gerbang sum-sum tulang belakang kemudian diteruskan ke farmatioretikulo batang otak selanjutnya dilanjutkan ke thalamus atau korteks untuk diinterpretasikan sebagai nyeri. Kompres hangat merangsang serabut saraf berdiameter besar akan menyebabkan pintu gerbang spinal cord menutup sehingga implus nyeri tidak dapat memasuki spinal cord dan tidak diteruskan ke korteks awareness untuk diinterpretasikan sebagai nyeri.⁽¹⁾

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna sebelum dan setelah dilakukan terapi kompres hangat. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang mengungkapkan bahwa *warm compresses are more effective in reducing primary dysmenorrhea pain*.⁽¹⁾

Penelitian yang sejalan dengan penelitian ini dimana disimpulkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara kompres hangat dengan penurunan derajat nyeri haid. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dikatakan bahwa *Slow back Stroke Massage, cold-compresses and warm-compresses are effective to decreasing of pain level and PGF2a levels in primary dysmenorrhea.*⁽¹⁴⁾

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh maka peneliti berkesimpulan bahwa ada pengaruh terapi kompres hangat terhadap *dismenore* pada remaja putri.

DAFTAR PUSTAKA

1. Yunianingrum. Pengaruh Kompres Hangat dan Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Primer pada Remaja Putri di Pondok Pesantren As Salafiyah dan Pondok Pesantren As Sholihah Sleman. Skripsi. Sarjana Terapan Kebidanan. Yogyakarta: Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Yogyakarta; 2018.
2. Dahlan A, Syahminan TV. Pengaruh Terapi Kompres Hangat Terhadap Nyeri Haid (Dismenorea) pada Siswi SMK Perbankan Simpang Haru Paadang. *Journal Endurance*. 2017.
3. Pangesti RH, et al. Pengurangan Nyeri Dismenore Primer pada Remaja Putri dengan Kompres Hangat. *Jurnal Kesehatan Matro Sai Wawa*. 2017.
4. Dhirah UH, Sutami AN. Effectivines of Giving Warm Cimpres to Decreasing the Intensity of Dismenorea in Adolescent Teens in Inshafuddin Banda Aceh Private Vocational School. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*. 2019.
5. Survei Kesehatan Reproduksi Remaja. Angka Kejadian Dismenore di Provinsi Maluku. Ambon: SKRR; 2015.
6. Syamsunnie CH. Metodologi Penelitian Kesehatan dan Pendidikan. Yogyakarta; 2018.
7. Nugroho HSW. Analisis Data Secara Deskriptif untuk Data Kategorik. Ponorogo: FORIKES; 2014.
8. Suparji, Nugroho HSW, Martiningsih W. Tips for Distinguishing Nominal and Ordinal Scale Data. *Aloha International Journal of Multidisciplinary Advancement (AIJMU)*. 2019;1(6).
9. Nugroho HSW, Badi'ah A. Descriptive Data Analysis for Interval or Ratio Scale Data. *Aloha International Journal of Multidisciplinary Advancement (AIJMU)*. 2019;1(5):121-123.
10. Rahmadani Y. Efektifitas Terapi Air Hangat dalam Menurunkan Nyeri Dismenore di SMA N 2 Medan. *Jurnal Keperawatan Flora*. 2016.
11. Susanti ET, et al. Kompres Hangat Terhadap Tingkat Nyeri Dismenore. *Jurnal Keperawata*. 2016.
12. Saraswati R. Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi (Dismenore) pada Remaja Putri Siswa Kelas VII SMPN 3 Kecamatan Maosapatin Kabupaten Magetan. Madiun: Prodi Keperawatan. STIKes Bakti Husada Mulia Maidun; 2017.
13. Uliyah M, Hidayat A. *Praktikum Klinik: Keperawatan Dasar Praktik Klinik Kebidanan*. Jakarta: Salemba Medika; 2008.
14. Mukhoiratin, et al. The Influence of Slow Back Stroke Massage, Cold- Compress and Warm-Compress to the Level of Prostaglandin F2a (PGF2a) in Primary Dysmenorrhea. *Indian Journal of Forencic Medicine & Toxicology*. 2018.