



Media Kemas (*Public Health Media*)

e-ISSN 2776-1339

<https://jom.htp.ac.id/index.php/kesmas>

Pengaruh Kompres Air Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Haid (*Disminorea*) Pada Siswi Smk Negeri 1 Rambah Samo Kabupaten Rokan Hulu Tahun 2020

The Influence Of Compress Warm Water To Decrease Student's Painful Menstruation (Disminorea) In Smk N 1 Rambah Samo Kabupaten Rokan Hulu The Year 2020

Winda Ayu Lestari¹, Yuyun Priwahyuni², Christine Vita GP³

^{1,2,3}Prodi Kesehatan Masyarakat, STIKes Hang Tuah Pekanbaru

Korespondensi: windaayuleztary@gmail.com

Histori artikel	Abstrak
<p><i>Received:</i> 24-11-2020</p> <p><i>Accepted:</i> 18-10-2021</p> <p><i>Published:</i> 02-12-2021</p>	<p>ABSTRAK</p> <p>Nyeri haid (<i>disminorea</i>) adalah kondisi medis yang terjadi sewaktu menstruasi ditandai dengan nyeri atau rasa sakit di daerah perut maupun panggul. Nyeri haid memberikan dampak buruk, yaitu menyebabkan terganggunya kegiatan belajar mengajar dan tidak masuk sekolah. Menurut <i>World Health Organization</i> (WHO) tahun 2016 kejadian <i>disminorea</i> didunia rata-rata lebih dari 50% perempuan mengalaminya. SMK N 1 Rambah Samo merupakan salah satu SMK yang banyak jumlah remaja putrinya mengalami nyeri haid, namun disekolah tersebut belum ada penyuluhan kesehatan khususnya cara mengatasi nyeri haid (<i>disminorea</i>) dan juga belum dibentuknya PIK Remaja (Pusat Informasi dan Konseling Remaja) untuk memberikan pelayanan informasi dan konseling kepada siswa/i. Nyeri haid (<i>disminorea</i>) dapat diatasi dengan terapi non farmokologi, salah satunya kompres air hangat. Kompres air hangat merupakan metode untuk memberikan rasa panas dan menyebabkan pelebaran pada pembuluh darah sehingga nyeri haid yang dirasakan berkurang. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui pengaruh kompres air hangat terhadap penurunan nyeri haid (<i>disminorea</i>) pada siswi SMK Negeri 1 Rambah Samo Tahun 2020. Penelitian ini menggunakan metode penelitian <i>Quasi Ekspeimen</i> dengan rancangan <i>Nonequivalent Control Group</i>. Populasi berjumlah 60 dengan sampel 34 siswi, terdiri dari 17 kelompok kontrol dan 17 kelompok eksperimen. Teknik pengambilan sampel <i>Purposive Sampling</i>. Analisis yang digunakan ialah uji <i>wilcoxon</i>. Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh kompres air hangat terhadap penurunan nyeri haid pada kelompok eksperimen dengan <i>p value</i> (0,0001) <0,05 sedangkan pada kelompok kontrol tidak menunjukkan adanya penurunan nyeri haid dengan <i>p value</i> (1,000) >0,05. Kompres air hangat dapat dijadikan alternatif untuk mengurangi rasa sakit saat menstruasi.</p> <p>Kata Kunci : Nyeri Haid, Kompres Air Hangat, Siswi</p>

ABSTRACT

Painful menstruation (disminorea) is a medical condition that occurs when menstrual characterized by pain or pain in the region of the abdomen and pelvis. Painful menstruation had an impact that bad , which is causing a disturbance in teaching and learning activities, and did not go to school. According to World Health Organization (who) years 2016 the world disminorea rata-rata more than 50% women have it. SMK N 1 Rambah Samo Is one of vocational high schools are a lot of the number of teenagers his daughter who suffered painful menstruation, but the school has not yet there were scouts health especially about how to overcome painful menstruation (disminorea) and have not yet PIK teenagers (Center of information and counseling teenagers) To give information and counseling services to students. Painful menstruation (disminorea) could be therapy non farmokologi, one compress warm water. Compress warm water is a method to give the heat and causes dilation of the blood vessels so that painful menstruation that was felt to be reduced. Research objectives was to find the influence of compress warm water to a decrease in painful menstruation (disminorea) in female students of SMK N 1 Rambah Samo in 2020. This study used Quasi Ekspeimen design Nonequivalent Control Group. With population as 60 sample of 34 , consisting of 17 the control group and 17 the experiment. Sampel taken by purposive sampling technique. The Analysis used Wilcoxon test. The result showed that any impact to compress warm water a decline in painful menstruation in the experiment with the p value $(0,0001) < 0,05$ while in the control group did not show a decline in the painful menstruation p value $(1,000) > 0,05$. Compress warm water can be used as an alternative to relieve pain when menstruasi.

Keywords : Painful menstruation, compress warm water, Students

PENDAHULUAN

Menstruasi adalah pendarahan yang terjadi akibat luruhnya dinding didalam rahim (endometrium) yang banyak mengandung pembuluh darah. Pendarahan ini terjadi secara periodik, jarak waktu antara menstruasi yang lalu dengan menstruasi berikutnya (Irianto, 2014). Menstruasi dapat menimbulkan ketidaknyamanan dan gangguan yang cukup berarti bagi wanita selama masa haid berlangsung. Gangguan menstruasi yang sering terjadi pada wanita adalah nyeri haid (*disminorea*) (Wrisnijati & Wiboworini, 2019).

Nyeri haid (*disminorea*) adalah nyeri pada perut yang terjadi pada saat menstruasi disertai dengan kram dan rasa sakit yang hebat. Nyeri haid merupakan salah satu masalah ginekologi yang paling sering terjadi dan berlangsung selama beberapa hari (Rahmadhayanti et al., 2017). Gejala nyeri haid meliputi mual, muntah, diare, cemas, depresi, pusing, nyeri kepala, letih-lesu, bahkan sampai pingsan. Nyeri haid (*disminorea*) dapat memberikan

dampak yang buruk, yaitu menimbulkan gangguan dalam kegiatan belajar mengajar, tidak memperhatikan guru, kecenderungan tidur dikelas saat kegiatan, keterbatasan aktifitas fisik, konsentrasi yang buruk, dan ketidakhadiran dalam proses belajar mengajar (Wulandari et al., 2018).

Menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2016 kejadian *dismenorea* didunia rata-rata lebih dari 50% perempuan mengalaminya (WHO, 2016). sementara di Indonesia angkanya diperkirakan sekitar 55% perempuan usia produktif yang tersiksa oleh nyeri selama menstruasi. Angka kejadian (prevalensi) *dismenorea* berkisar 45%-95% dikalangan wanita usia produktif (Amaliya alimudin, 2017). Nyeri haid (*dismenorea*) dapat diatasi dengan terapi farmakologi dan non farmakologi. Salah satunya ialah kompres air hangat. Kompres air hangat adalah suatu metode pengompresan yang digunakan untuk memberikan rasa panas pada tubuh. Efek hangat dari kompres dapat menyebabkan pelebaran pembuluh darah dan akan terjadi penurunan ketegangan otot sehingga nyeri yang dirasakan akan berkurang atau hilang (Proverawati, 2009).

SMK Negeri 1 Rambah Samo merupakan salah satu SMK yang banyak jumlah remaja putrinya yang mengalami nyeri haid, berada di kabupaten Rokan Hulu Provinsi Riau, namun disekolah tersebut belum ada penyuluhan kesehatan khususnya tentang cara mengatasi nyeri haid (*dismenorea*) dan juga belum dibentuknya PIK Remaja (Pusat Informasi dan Konseling Remaja) guna untuk memberikan pelayanan informasi dan konseling kepada siswa/i. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang Pengaruh Kompres Air Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Haid (*Dismenorea*) Pada Siswi.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian yang menggunakan desain *Quasi Eksperimen* dengan rancangan *Nonequivalen Control Group*. Pada desain penelitian ini dilakukan observasi pertama (*pretest*) pada kelompok eksperimen dan kelompok tanpa perlakuan, kemudian kelompok perlakuan diberikan perlakuan dan diikuti dengan pengukuran kedua (*posttest*), dan hasil pengukuran ini akan dibandingkan pembanding (kontrol) yang tidak menerima perlakuan. Jumlah populasi pada penelitian ini sebanyak 60 siswi dengan sampel sebanyak 34 siswi terdiri dari 17 kelompok perlakuan dan 17 kelompok tanpa perlakuan. Teknik pengambilan sampel yang digunakan ialah *purposive sampling*. Uji yang digunakan adalah uji *wilcoxon* untuk mengetahui apakah ada perbedaan yang signifikan terhadap penurunan nyeri haid (*dismenorea*) dengan menggunakan kompres air hangat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1

Hasil Analisis Perbandingan Rata-rata Nyeri Haid (*Disminorea*) sebelum dan sesudah pada kelompok perlakuan dan kelompok tanpa perlakuan

Variabel	Mea n	SD	Ma x	Min	Diff	ρ value	N
Nyeri Haid (<i>Disminorea</i>) sebelum kelompok perlakuan	8,76	1,480	10	6			
Nyeri Haid (<i>Disminorea</i>) sesudah kelompok perlakuan	5,23	0,0001	17				
Nyeri Haid (<i>Disminorea</i>) sebelum kelompok tanpa perlakuan	8,41	0,712	10	7			
Nyeri Haid (<i>Disminorea</i>) sesudah kelompok tanpa perlakuan	8,41	0,71	10	7	01,000	17	

Berdasarkan tabel 1 hasil analisis uji wilcoxon diketahui $p\ value = 0,0001$ ($p < 0,05$) dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna dalam penurunan nyeri haid (*disminorea*) sebelum dan sesudah pemberian kompres air hangat pada kelompok perlakuan. Sedangkan $p\ value = 1,000$ ($p > 0,05$) dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna dalam penurunan nyeri haid (*disminorea*) sebelum dan sesudah pada kelompok tanpa adanya perlakuan.

Hasil penelitian ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Kozier dan Gleniora (2009), penggunaan kompres hangat membuat sirkulasi dan vaskularisasi darah lancar sehingga terjadi relaksasi pada otot mengakibatkan kontraksi otot menurun dan nyeri berkurang. Penurunan intensitas nyeri dipengaruhi oleh kompres hangat pada simpisis pubis yang dilakukan dengan buli-buli panas yang memberikan efek pelebaran pembuluh darah sehingga dengan efek tersebut aliran darah menjadi lancar. Pemberian kompres hangat

memakai prinsip pengantaran panas melalui cara konduksi dimana panas ditempelkan pada daerah yang sakit untuk melancarkan sirkulasi darah dan menurunkan ketegangan otot sehingga akan menurunkan nyeri (Rahmadhayanti et al., 2017).

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Dahlan & Syahminan (2017) bahwa terdapat perbedaan nilai rata-rata nyeri haid pada siswi sebelum diberikan kompres air hangat sebesar 6,50 dan mengalami penurunan setelah diberikan kompres air hangat sebesar 2,62. Ini menunjukkan penurunan nilai dari tingkat nyeri setelah diberikan perlakuan kompres air hangat. Hasil uji statistik nyeri haid didapatkan p value = 0,000 ($p < 0,05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skala nyeri sebelum dan setelah diberikan kompres air hangat pada siswi.

Menurut peneliti, nyeri haid (*dismenorea*) pada remaja putri disebabkan oleh stres dan pola makan. Tekanan dari banyaknya tugas sekolah menjadi pemicu timbulnya stres, ketika stres tubuh akan memproduksi hormon estrogen dan prostaglandin yang dapat menyebabkan kontraksi berlebihan di uterus yang mengakibatkan nyeri pada saat menstruasi. Didukung oleh pola makan yang kurang baik, yang dapat menyebabkan terganggunya fungsi reproduksi, hal ini juga akan berdampak pada gangguan menstruasi. Kompres air hangat merupakan salah satu metode yang tepat digunakan untuk memberikan rasa panas pada tubuh dan efektif meringankan nyeri haid.

SIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, diketahui bahwa : Tingkat nyeri haid (*dismenorea*) sebelum dilakukan kompres air hangat pada kelompok perlakuan rata-rata sebesar 8,76 dan sesudah dilakukan perlakuan rata-rata sebesar 3,53. Pada kelompok tanpa perlakuan tidak terdapat penurunan nyeri dengan rata-rata sebesar 8,41. Dan hasil analisa uji wilcoxon pada kelompok perlakuan terdapat pengaruh kompres air hangat terhadap penurunan nyeri haid (*dismenorea*) dengan p value $0,0001 < 0,05$. Sedangkan pada kelompok tanpa perlakuan tidak terdapat penurunan nyeri haid (*dismenorea*) dengan p value = 1,000 ($p > 0,05$).

SARAN

Pada institusi pendidikan untuk dapat membentuk sebuah organisasi PIK Remaja (Pusat Informasi dan Konseling Remaja) serta menjalin hubungan kerjasama dengan tenaga kesehatan dalam memberikan informasi mengenai kesehatan reproduksi terutama tentang nyeri haid (*dismenorea*) dan mensosialisasikan terapi kompres air hangat sebagai alternatif untuk mengurangi nyeri haid (*dismenorea*).

UCAPAN TERIMAKASIH

Terima kasih kepada kepala sekolah SMK Negeri 1 Rambah Samo yang telah member izin kepada peneliti untuk melaksanakan penelitian, kepada responden yang telah bersedia dan meluangkan waktunya mengisi kuesioner, serta seluruh pihak-pihak terkait yang telah banyak memberikan bantuan dan dukungan dalam pelaksanaan penelitian yang penulis tidak dapat sebutkan satu persatu.

DAFTAR PUSTAKA

Amaliya, A. (2017). Hubungan Disminore dengan Aktivitas Belajar Mahasiswa Prodi DIV Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Kendari.

<http://repository.poltekkes-kdi.ac.id/id/eprint/34>

Irianto, K. (2014). Panduan Lengkap Biologi Reproduksi Manusia. Alfabeta.

Proverawati, A. dkk. (2009). Menstruasi Pertama Penuh Makna. Nuha Medika.

Rahmadhayanti, E., Afriyani, R., & Wulandari, A. (2017). Pengaruh Kompres Hangat terhadap Penurunan Derajat Nyeri Haid pada Remaja Putri di SMA Karya Ibu Palembang. *Jurnal Kesehatan*, 8(3), 369.

<https://doi.org/10.26630/jk.v8i3.621>

Wrisnijati, D., & Wiboworini, B. (2019). Prevalence and Factor Associated with Severity of Dysmenorrhea Among Female Adolescent in Surakarta. 3.

<https://jos.unsoes.ac.id>

Wulandari, A., Hasanah, O., & Woferst, R. (2018). Gambaran Kejadian dan Manajemen Dismenorea Pada Remaja Putri. 5(November), 468–476.

<https://jom.unri.ac.id>