

EFEKTIVITAS TERAPI KOMPLEMENTER BERUPA PEMBERIAN KOMPRES HANGAT PADA REMAJA DENGAN DISMENORHEA DI DESA MALEI

Noviany Banne Rasiman¹, Chely Veronica Mauruh², Nuraliah³, Greyzela Mantadji⁴
^{1,2,3,4} Program Studi Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Indonesia Jaya

Vol. 5, No. 1,
Januari 2024

ISSN online:
2716-2699

Korespondensi *

Dosen PSIK STIK - IJ

eMail:

ophynkrasiman@yahoo.com

ABSTRAK

Usia remaja merupakan periode dimana seorang anak mengalami perubahan fisik, hormonal, dan seksual yang mampu meredakan proses reproduksi. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan pada remaja yang berada di Desa Malei, ada yang mengatakan saat menstruasi merasakan nyeri haid yang terkadang sampai mengganggu aktivitasnya. Tujuan penelitian ini adalah diketahuinya efektivitas terapi komplementer kompres air hangat terhadap dismenore pada remaja di Desa Malei. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain pre experiment dengan rancangan pre test-post test one group only design. Analisa data menggunakan analisa univariat dan bivariat. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 32 remaja. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling. Hasil penelitian menunjukkan rata-rata nyeri responden sebelum diberi kompres hangat adalah 56,3% dengan skala sedang, rata-rata nyeri responden sesudah diberi kompres hangat adalah 90,6% dengan skala ringan. Terdapat perbedaan, sebelum dan sesudah dilakukan kompres hangat dengan $P = 0,000$ ($p < 0,05$). Kesimpulan bahwa terapi komplementer dengan kompres air hangat efektif dalam menurunkan dismenore pada remaja.

Kata Kunci: Kompres, Air Hangat, Dismenorea, Remaja

ABSTRACT

Adolescence is a period where a child experiences physical, hormonal and sexual changes that can initiate the reproductive process. Based on the results of interviews conducted with teenagers in Malei Village, some said that during menstruation they felt menstrual pain which sometimes interfered with their activities. The aim of this research is to find out the effectiveness of complementary therapy with warm water compresses for dysmenorrhea in teenagers in Malei Village. This is a quantitative research using a pre-experiment with a pre-test-post-test one group design. The Data using univariate and bivariate analysis. The sample in this research consisted of 32 teenagers. The sampling technique uses purposive sampling. The research results showed that the average pain of respondents before being given a warm compress was 56.3% on a moderate scale, the average pain of respondents after being given a warm compress was 90.6% on a mild scale. There was a difference before and after the warm compress was applied with $P = 0.000$ ($p < 0.05$). The conclusion is that complementary therapy with warm water compresses is effective in reducing dysmenorrhea in teenagers.

Keywords: Compress, Warm Water, Dysmenorrhea, Adolescents Fishermen



PENDAHULUAN

Menstruasi dapat menimbulkan gangguan yang cukup berarti bagi perempuan. Gangguan menstruasi yang sering terjadi pada kebanyakan perempuan adalah dismenore. Dismenore merupakan rasa tidak enak diperut bagian bawah sebelum dan selama haid. Dismenore terjadi karena pelepasan prostaglandin yang berlebihan mengakibatkan kenaikan kontraksi uterus sehingga terjadi rasa nyeri saat menstruasi. Dismenore ditandai oleh nyeri keram yang dimulai sebelum segera setelah awitan aliran menstruasi dan berlanjut selama 48 hingga 72 jam (Nugroho, T; 2014).

Menurut World Health Organization (WHO) tahun 2020 angka kejadian dismenore cukup tinggi diseluruh dunia. Dismenore dapat diatasi dengan terapi farmakologi dan non farmakologi. Pemakaian terapi farmakologi dapat memberikan efek samping yang tidak diinginkan. Terapi non-farmakologi, contohnya seperti terapi kompres hangat lebih aman bagi perempuan yang mengalami dismenore. 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 dirumah sebagai alternatif mengurangi nyeri akibat dismenore. Penggunaan kompres hangat dapat meningkatkan relaksasi otot-otot dan mengurangi nyeri akibat spasme atau kekakuan serta memberikan rasa hangat lokal.

Penelitian sebelumnya oleh Nilda (2016) mengatakan bahwa kompres hangat berpengaruh terhadap penurunan nyeri dismenore pada responden kelas XI di SMK Muhammadiyah Watukerli dan penelitian yang sama tentang kompres hangat dapat menurunkan tingkat nyeri dismenore pada responden di SMK Perbankan Simpang Haru Padang (Dahlan dan Syahminan, 2017).

Hasil wawancara awal peneliti pada remaja yang berada di Desa Malei. Beberapa remaja mengatakan saat mengalami menstruasi merasakan sakit pada bagian perut bawah, sampai mengganggu aktivitasnya. Saat peneliti menanyakan apa saja upaya yang dilakukan untuk mengurangi nyeri saat menstruasi, mereka mengatakan tidak ada yang mereka lakukan untuk mengurangi rasa nyeri tersebut selain berbaring di tempat tidur. Dari hasil wawancara tersebut tidak ada remaja yang melakukan penanganan dismenore dengan kompres hangat.

Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “Efektivitas Terapi Komplementer berupa Kompres Air Hangat Pada Remaja Dengan Dismenorea Di Desa Malei”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian pra-experimental (one-group pra-post test design). Analisis data variabel tersebut digunakan uji Non Parametrik yaitu uji paired t-test.

POPULASI DAN SAMPEL

Populasi dalam penelitian ini yaitu remaja yang berdomisili di Desa Malei yang berjumlah 46 remaja putri. Penarikan sampel dari populasi dalam penelitian dilakukan dengan teknik *Nonprobability Sampling* dengan pendekatan *Purposive Sampling* dimana jumlah Sampel di tentukan berdasarkan rumus estimasi proporsi didapatkan 32 responden.

HASIL PENELITIAN

1. Karakteristik Respondena

a. Usia responden

Tabel 1. Distribusi Remaja Berdasarkan Usia di Desa Malei.

No	Umur	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Remaja Awal	16	50
2	Remaja Akhir	16	50
Jumlah		32	100

Tabel 1 menunjukkan bahwa dari 32 responden terlihat bahwa yang menjadi responden penelitian, untuk usia berbanding sama

b. Agama Responden

Tabel 2. Distribusi Remaja Berdasarkan Agama di Desa Malei.

No	Agama	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Kristen	26	81.3
2	Islam	6	18.7
Jumlah		32	100

Berdasarkan pada tabel 2 dari 32 rerspondern dalam peneltian ini, mayoritas yang beragama Kristen.

2. Analisis Univariat

a. Skala Nyeri Haid Responden Sebelum Dilakukan Intervensi Kompres Air Hangat (Pre Test)

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Nyeri Haid pada Remaja sebelum diberikan Kompres Air Hangat di Desa Malei

No	Skala Nyeri Menstruasi	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Nyeri Ringan	3	9.4
2	Nyeri Sedang	18	56.3
	Nyeri Berat	11	34.3
Jumlah		32	100

Hasil wawancara awal peneliti pada remaja yang berada di Desa Malei. Beberapa remaja mengatakan saat mengalami menstruasi merasakan sakit pada bagian perut bawah, sampai mengganggu aktivitasnya. Saat peneliti menanyakan apa saja upaya yang dilakukan untuk mengurangi nyeri saat menstruasi, mereka mengatakan tidak ada yang mereka lakukan untuk mengurangi rasa nyeri tersebut selain berbaring di tempat tidur. Dari hasil wawancara tersebut tidak ada remaja yang melakukan penanganan dismenore dengan kompres hangat.

Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “Efektivitas Terapi Komplementer berupa Kompres Air Hangat Pada Remaja Dengan Dismenorea Di Desa Malei”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian pra-experimental (one-group pra-post test design). Analisis data variabel tersebut digunakan uji Non Parametrik yaitu uji paired t-test.

POPULASI DAN SAMPEL

Populasi dalam penelitian ini yaitu remaja yang berdomisili di Desa Malei yang berjumlah 46 remaja putri. Penarikan sampel dari populasi dalam penelitian dilakukan dengan teknik *Nonprobability Sampling* dengan pendekatan *Purposive Sampling* dimana jumlah Sampel di tentukan berdasarkan rumus estimasi proporsi didapatkan 32 responden.

HASIL PENELITIAN

1. Karakteristik Respondena

a. Usia responden

Tabel 1. Distribusi Remaja Berdasarkan Usia di Desa Malei.

No	Umur	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Remaja Awal	16	50
2	Remaja Akhir	16	50
Jumlah		32	100

Tabel 1 menunjukkan bahwa dari 32 responden terlihat bahwa yang menjadi responden penelitian, untuk usia berbanding sama

b. Agama Responden

Tabel 2. Distribusi Remaja Berdasarkan Agama di Desa Malei.

No	Agama	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Kristen	26	81.3
2	Islam	6	18.7
Jumlah		32	100

Berdasarkan pada tabel 2 dari 32 rerspondern dalam peneltian ini, mayoritas yang beragama Kristen.

2. Analisis Univariat

a. Skala Nyeri Haid Responden Sebelum Dilakukan Intervensi Kompres Air Hangat (Pre Test)

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Nyeri Haid pada Remaja sebelum diberikan Kompres Air Hangat di Desa Malei

No	Skala Nyeri Menstruasi	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Nyeri Ringan	3	9.4
2	Nyeri Sedang	18	56.3
3	Nyeri Berat	11	34.3
Jumlah		32	100

b. Skala Nyeri Haid Responden Sesudah Dilakukan Intervensi Kompres Air Hangat (Post Test)

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Nyeri Haid pada Remaja sesudah diberikan Kompres Air Hangat di Desa Malei

No	Skala Nyeri Menstruasi	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Nyeri Ringan	29	9.4
2	Nyeri Sedang	3	56.3
Jumlah		32	100

3. Analisis Bivariat

Tabel 5. Efektifitas Terapi Komplementer Kompres Air Hangat Pada Remaja Dengan Dismenore di Desa Malei

Skala nyeri sebelum Intervensi	Skala nyeri Sesudah Intervensi				Total	P valuer	
	Skala nyeri ringan		Skala nyeri serang				
	N	%	N	%			
Nyeri ringan	3	16,3	0	1,7	3	9,4	0,00 0
Nyeri sedang	18	62,1	0	0	18	56,3	
Nyeri berat	8	27,6	3	100	18	34,4	
Total	29	90,6	3	9,4	32	100	

Taberl 5 menunjukkan hasil uji statistic di peroleh nilai p 0,000 ($p < \alpha$) maka dapat disimpulkan bahwa Terapi Komplementer Kompres Air Hangat efektif Terhadap Dismenore pada Remaja di Desa Malei.

Tabel 6. Hasil Uji Paired T Tes untuk Efektifitas Terapi Komplementer Kompres Air Hangat Pada Remaja Dengan Dismenore di Desa Malei

Uji paired t-test	Kelompok Perlakuan	
	Pre Test	Post Test
Mean	5,63	2,41
Std. Deviation	1,56	1,83
Minimum	3	1
Maximum	8	4

PEMBAHASAN

Dismenore atau nyeri haid merupakan salah satu keluhan yang sering dialami wanita muda. Dismenore adalah nyeri menusuk yang terasa diperut bagian bawah ini terjadi karena ketidakseimbangan hormon progesteron, stres, dan aktivitas berlebihan. Angka kejadian dismenore didunia sangat tinggi lebih dari 50% wanita disetiap Negara mengalami dismenore, kejadian dismenore dampaknya harus merndapatkan perhatian dan penanganan yang efektif (Pangesti dkk, 2017). Dismenore pada remja putri dapat menimbulkan gangguan aktifitas fisik. Gangguan fisik ditimbulkan karena adanya nyeri. Remaja putri dapat mengalami nyeri saat menstruasi (dismenore) derngan tingkatan sakit berat hampir setengah dari dismenore (47%), dan selebihnya adalah dismenore dengan tingkatan sakit sedang dan ringan (53%).

Dismenore dapat diatasi dengan terapi farmakologi dan non farmakologi. 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 dirumah sebagai alternatif mengurangi nyeri akibat dismenore. Penggunaan kompres hangat dapat meningkatkan relaksasi otot-otot dan mengurangi nyeri akibat spasme atau kekakuan serta memberikan rasa hangat lokal (Rahayu, 2010).

Hasil penelitian terlihat bahwa hasil uji paired T-Test didapatkan hasil Mean pada pre test adalah 5,63 dan hasil Mean pada post test pemberian kompres hangat adalah 2,41. Hal ini terlihat perbedaan yang signifikan sehingga dapat disimpulkan bahwa pemberian kompres hangat efektif pada remaja yang mengalami dismenore di Desa Malei.

Berdasarkan hasil penelitian terlihat bahwa ada perubahan yang signifikan dari skala nyeri berat kemudian setelah dilakukan intervensi skala nyeri pada remaja menjadi ringan atau membaik karena kompres air hangat dapat melancarkan pembuluh darah sehingga dapat meredakan nyeri dengan mengurangi ketegangan, menurunkan kontraksi otot, meningkatkan aliran darah daerah persendian dan meningkatkan rasa nyaman. Hal ini sejalan dengan teori Lowdermik, dkk (2013) dimana 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 berakibat terjadi pemindahan panas keperut sehingga perut yang dikompres menjadi hangat, terjadi pelebaran pembuluh darah dibagian yang mengalami nyeri serta meningkatkan aliran darah pada daerah tersebut sehingga nyeri dismenore yang dirasakan akan berkurang atau hilang.

Hasil penelitian juga didukung penelitian sebelumnya tentang “Pengaruh Pemberian Kompres Air Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri” (Dahlan Asmita dkk, 2021; Bela Purnama Dewi, 2020; Anggriani Ani dkk, 2021). Hal ini sejalan dengan teori Sulistyawati (2014) bahwa pemberian kompres hangat efektif dalam menurunkan nyeri dismenore, hal tersebut terjadi karena pemberian kompres hangat memberikan rasa panas akan menyebabkan terjadinya pelebaran pembuluh darah sehingga dapat meningkatkan sirkulasi darah menurunkan kontraksi otot polos miometrium, dan meningkatkan relaksasi otot, sehingga mengurangi rasa nyeri akibat spasme atau kekakuan, pemberian kompres hangat juga dapat berpengaruh terhadap aktifitas serabut saraf yang berdiameter besar dan kecil.

KESIMPULAN

Terapi nonfarmakologi dengan kompres hangat adalah terapi komplementer yang sederhana bagi remaja putri yang mengalami dismenore. Hal ini dapat dilakukan secara mandiri dan efektif sebagai salah satu alternatif pilihan untuk mengurangi dismenore pada remaja putri. Penggunaan kompres hangat dapat meningkatkan relaksasi otot-otot dan mengurangi nyeri akibat spasme otot perut atau kekakuan serta memberikan rasa hangat pada daerah yang nyeri.

SARAN

Diharapkan para remaja khususnya di Desa Malei dapat mengaplikasikan terapi komplementer dengan kompres hangat sebagai salah satu upaya penanganan dalam menurunkan rasa nyeri menstruasi (dismenore).

DAFTAR PUSTAKA

- Anggriani Ani; Yani Mulyani; Lili Dinda Pratiwi. 2021. Pengaruh Terapi Farmakologi Dan Non-Farmakologi Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Pada Mahasiswi Fakultas Farmasi Universitas Bhakti Kencana Bandung. *Jurnal Riset Kefarmasian Indonesia. Ilmu Farmasi & Ilmu Kesehatan*. Vol. 3 No. 3. Doi: <https://doi.org/10.33759/Jrki.V3i3.156>
- Bela Purnama Dewi. 2021. Pengaruh Terapi Kompres Hangat Terhadap Nyeri Haid (Dismenore). *Prosiding Seminar Nasional*. Stikes Mitra Adiguna Palembang.
- Dahlan Asmita Dan Tri Veni Syahminan. 2017. Pengaruh Terapi Kompres Hangat Terhadap Nyeri Haid (Dismenorea) Pada Siswi Smk Perbankan Simpang Haru Padang. *Jurnal Endurance*. Vol: 2 No. 1. E-Issn 24776521

DAFTAR PUSTAKA

- Lowdermilk, D, L, Perry Shannon Er, Cashion C Kity. 2013. Buku Keperawatan Maternitas Edisi 8. Salemba Merdika.
- Nugroho, T. (2014). Masalah Kesehatan Reproduksi Wanita. Yogyakarta: Nuha Medika
- Nida R.M dan Sari , D.F 2016 *Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore pada Responden Kelas XI SMK Muhammadiyah Watukelir Sukoharjo*. Jurnal Kebidanan dan Kesehatan Tradisional. Volumer 1.Nomor 2.
- Pangesti, R. H., Lerstari, G. I., & Riyanto, R. (2017). *Pengurangan Nyeri Dismenore Primerr pada Rermaja Putri derngan Komprers Hangat*.J Kerserhatan Mertro Sai Wawai.
- Rahayu. 2010. *Kerserhatan Rerproduksi*. Badan Pernerlitian Perngembangan Kerserhatan Kermerntrian Kerserhatan RI.