

PENGARUH PEMBERIAN TERAPI KOMPLEMENTER AIR HANGAT PADA REMAJA YANG MENGALAMI *DISMENOREA* DI DESA MALEI, KABUPATEN POSO

Noviany Banne Rasiman¹, Nuraliyah², Chely Veronica Mauruh³
^{1,2}Profesi Ners, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Indonesia Jaya, Indonesia
³Puskesmas Kolonedale, Morowali Utara, Indonesia

Vol. 5, No. 2,
Juli 2024

ISSN online:
2716-2699

Korespondensi *

Dosen PSIK STIK - IJ

eMail:

ophynkrasiman@gmail.com

ABSTRAK

Masa remaja atau masa pubertas merupakan masa awal pematangan seksual, suatu periorer dimana seorang anak mengalami perubahan fisik, hormonal, dan seksual yang mampu mengadakan proses reproduksi. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan pada 3 orang remaja yang berada di Desa Maleri, dua orang remaja mengatakan saat mengalami menstruasi merasakan nyeri haid sedang, sedangkan satu remaja mengatakan saat menstruasi merasakan nyeri haid berat, dan sampai mengganggu aktivitasnya. Tujuan penelitian ini adalah diketahuinya pengaruh terapi komplementer kompres air hangat terhadap dismenoree pada remaja di Desa Maleri Kecamatan Lager Kabupaten Poso. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain pre-eksperimental dengan rancangan pre-test-post-test one group only design. Jenis data menggunakan data primer dan data sekunder. Analisa data menggunakan analisa univariat dan bivariat. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja yang berumur 12-17 tahun di Desa Maleri berjumlah 46 orang. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 32 responden. 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 penelitian ini adalah bahwa ada pengaruh terapi komplementer kompres air hangat terhadap nyeri dismenoree pada remaja. Saran diharapkan Penelitian ini sebagai bahan acuan untuk digunakan sebagai salah satu bagian dari intervensi untuk menurunkan nyeri pada remaja yang mengalami dismenoree

Kata kunci: Terapi, kompres, air hangat, dismenoree, Remaja

ABSTRACT

Adolescence is the early period of sexual maturity, in this period a child experiences physical, hormonal, and sexual changes that can carry out the reproductive process. Based on interviews conducted on 3 teenagers in Malei Village, two of them said that when they menstruated they felt moderate menstrual pain, other teenager said that when they menstruated they felt heavy menstrual pain, and it interfered with their activities. The purpose of this study was to determine the effect of warm water compress complementary therapy on dysmenorrhea in teenagers at Malei Village, Poso Regency. The research design using quantitative with a pre-test-post-test group only design. The data using primary data and secondary data. Data analysis using univariate and bivariate. The population in this study were adolescents aged 12-17 years in Malei Village totaling 46 people. The sample was 32 respondents. The sampling technique used purposive sampling. The results of the study showed that the average pain of respondents before being given warm compresses was 56.3% on a moderate scale, the average pain of respondents after being given warm compresses was 90.6% on a mild scale. There is a difference, before and after warm compresses with $P = 0.000$ ($p < 0.05$). The conclusion, there is an effect of complementary therapy of warm water compresses on dysmenorrhea pain in adolescents. The suggestions, the researcher hope that the result of this study can be use as a reference material to be using as one part of the intervention to reduce pain in adolescents who experience dysmenorrhea.

Keywords: Therapy, compress, warm water, dysmenorrhea, Adolescents

PENDAHULUAN

Masa remaja atau masa pubertas merupakan masa awal pematangan seksual, suatu periorer dimana seorang anak mengalami perubahan fisik, hormonal, dan seksual yang mampu mengadakan proses reproduksi. Pada anak perempuan, masa pubertas terjadi pada usia 9-16 tahun. Salah satu ciri masa pubertas adalah mulai terjadi haid atau menstruasi. (Devi, 2012). Menstruasi dapat menimbulkan gangguan yang cukup berarti bagi perempuan. Gangguan menstruasi yang sering terjadi pada kebanyakan perempuan adalah dismenoree. Dismenoree merupakan rasa tidak enak diperut bagian bawah sebelum dan selama haid. (Rahayu, 2010)

Menurut World Health Organization (WHO) tahun 2020 angka kejadian dismenoree cukup tinggi diseluruh dunia. Berdasarkan hasil riset dari Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Tengah pada tahun 2020 di dapatkan prevalensi jumlah penduduk remaja yang mengalami kejadian dismenoree, prevalensi tertinggi terdapat di Kabupaten Tojo Una-Una dengan jumlah prevalensi sebesar 85,5% peringkat kedua yaitu berada di Kabupaten Poso dengan jumlah prevalensi sebesar 82,5% peringkat ketiga berada di Kabupaten Toli-Toli dengan jumlah prevalensi sebesar 67,1% dan jumlah prevalensi terendah berada di Kabupaten Banggai sebesar 11,17%. Sedangkan untuk Kota Palu sendiri berada di peringkat kedelapan dengan jumlah prevalensi sebesar 25,9%.

Dismenore dapat diatasi dengan terapi farmakologi dan non farmakologi. 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. Penggunaan kompres hangat dapat meningkatkan relaksasi otot-otot dan mengurangi nyeri akibat spasme atau kekakuan serta memberikan rasa hangat lokal. (Tamsuri, 2015)

Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Terapi Komplementer Kompres Air Hangat Terhadap Dismenore Pada Remaja Di Desa Malei, Kabupaten Poso”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian pra-experimental (one-group pra-post test design). Penelitian ini dilakukan pada suatu kelompok subjek yang diobservasi sebelum dilakukan perlakuan, kemudian diobservasi lagi setelah diberi perlakuan. Data yang digunakan adalah data primer dan data sekunder. Analisa data dengan menggunakan analisa univariat dan bivariat.

POPULASI DAN SAMPEL

Populasi dalam penelitian ini adalah remaja putri usia 12-17 tahun yang berdomisili di Desa Malei berjumlah 46 remaja. Sampel pada penelitian ini berjumlah 32 remaja menggunakan rumus Slovin, dengan tehnik pengambilan sampel yaitu *purposive sampling*.

HASIL PENELITIAN

1. Analisis Univariat

Skala Nyeri

a. Skala Nyeri Haid Responden sebelum dilakukan Intervensi Kompres Air Hangat (Pre-test)

Tabel 1 Distribusi frekuensi Nyeri Haid Pada Remaja sebelum dilakukan Intervensi Kompres Air Hangat Di Desa Malei, Kabupaten Poso

No	Skala Nyeri Menstruasi	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Nyeri Ringan	3	3.94
2	Nyeri Sedang	18	56.3
3	Nyeri Berat	11	34.3
	Jumlah	32	100

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa dari 32 responden dalam penelitian ini, sebanyak 9,4% mengalami nyeri haid ringan; 56,3% mengalami nyeri haid sedang, dan 34,3% mengalami nyeri haid berat.

b. Skala Nyeri Haid Responden Seudah dilakukan Intervensi Kompres Air Hangat (Postest)

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Nyeri Haid pada Remaja sesudah diberikan Kompres Air Hangat di Desa Malei, Kabupaten Poso

No	Skala Nyeri Menstruasi	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Nyeri Ringan	29	90.6
2	Nyeri Sedang	3	9.4
	Jumlah	32	100

Taber 2 menunjukkan bahwa dari 32 responden dalam penelitian ini, serbanyak 90,6% nyeri haid ringan; 9,4% mengalami nyeri haid sedang. Jika dilihat dari distribusi skala nyeri haid remaja sesudah dilakukan intervensi sebagian besar mengalami skala nyeri ringan.

2. Analisis Bivariat

a. Hasil Uji paired t-test

Tabel 3 Pengaruh Terapi Komplementer Kompres Air Hangat Terhadap Dismenore Pada Remaja di Desa Malei, Kabupaten Poso

Skala nyeri sebelum intervensi	Skala nyeri sesudah Intervensi				Total		P value
	Skala nyeri ringan		Skala nyeri sedang				
	N	%	N	%	N	%	
Nyeri ringan	3	16,3	0	1,7	3	9,4	0,000
Nyeri sedang	18	62,1	0	0,0	18	56,3	
Nyeri berat	8	27,6	3	100,0	18	34,4	
Total	29	90,6	3	9,4	32	100,0	

Tabel 3 menunjukkan hasil uji statistic di perolerh nilai p 0,000 ($p < \alpha$) maka dapat disimpulkan bahwa ada Pengaruh Terapi Komplementer Kompres Air Hangat Terhadap Nyeri Dismenore pada Remaja di Desa Malei, Kabupaten Poso

Taberl 4 Uji Analisis Data dengan paired t-test

Uji paired t-test	Kelompok Perlakuan	
	Pre Test	Post Test
Mean	5,63	2,41
Std. Deviation	1,561	0,837
Minimum	3	1
Maximum	8	4

Tabel 4 menunjukan bahwa hasil analisis uji paired t-test pada rata-rata nyeri menstruasi pre adalah 5,63 dengan nyeri sedang, dan rata-rata nyeri menstruasi pada post adalah 2,41 dengan nyeri. Untuk standar deviasi pre = 1,561 dan standar post = 0,837. Untuk minimum pre = 3, dan minimum post = 1. Untuk maximum pre = 8, dan maximum post = 4.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$) rata-rata skala nyeri haid pada pre adalah 56,3 dengan skala nyeri sedang, dan rata-rata skala nyeri haid pada post adalah 62,1 dengan skala nyeri ringan. Terjadi 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. Maka dapat disimpulkan bahwa ada Pengaruh Terapi Komplementerr Terhadap Nyeri Dismenore Pada Remaja Di Desa Malei, Kabupaten Poso.

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 terapi tersebut. 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

PEMBAHASAN

Hasil penelitian berdasarkan nyeri haid pada remaja sebelum diberikan kompres air hangat dijelaskan pada tabel 4 dari 32 responden yang diteliti, mayoritas responden sebanyak 18 orang (56,3%), dengan skala nyeri sedang, 11 orang (34,3%) dengan skala nyeri berat, dan 3 orang (9,4%) dengan skala nyeri ringan. Menurut asumsi peneliti, bahwa dapat dilihat dari hasil penelitian mayoritas responden dengan skala nyeri sedang. Diketahui bahwa selama menstruasi uterus berkontraksi lebih kuat kadang-kadang ketika kontraksi seseorang tersebut akan merasakan nyeri. Salah satu upaya untuk mengurangi nyeri dismenore pada remaja adalah dengan pemberian terapi kompres air hangat yang dapat memberi rasa aman serta dapat mengurangi nyeri haid. Hal ini sejalan dengan Rahayu (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 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. Rasa hangat dari air dapat menyebabkan pembuluh darah meningkatkan aliran darah kebagian tubuh yang mengalami perubahan fungsi, selain itu panas juga dapat mengurangi ketegangan otot menjadi relaks. Kompres hangat dapat memberikan rasa hangat, untuk mengurangi rasa nyeri dengan menggunakan cairan yang berfungsi untuk melebarkan pembuluh darah dan meningkatkan aliran darah lokal. (Nilda dkk, 2016; Pangesti dkk, 2017).

Pada penelitian ini dapat disimpulkan bahwa dengan melakukan kompres air hangat selama 10 menit dengan suhu 40-45 derajat celcius mampu mengurangi satu tingkat skala nyeri pada haid.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh maka kesimpulan yang didapatkan bahwa ada pengaruh pemberian terapi Komplementer Kompres Air Hangat Pada Remaja yang mengalami Dismenore Di Desa Malei, Kabupaten Poso.

SARAN

Diharapkan dapat mengaplikasikan pemberian kompres hangat sebagai upaya penanganan dalam menurunkan nyeri menstruasi (dismenore) pada remaja putri.

DAFTAR PUSTAKA

- Devi, N. (2012). Gizi Saat Sindrom Menstruasi. Jakarta: PT Bhuana Ilmu Populer.
- Lowdermilk, D, L, Perry Shannon ER, Cashion C Kity. 2013. Buku Keperawatan Maternitas Edisi 8. Salemba Merdika.
- Nida R.M dan Sari , D.F (2016). Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Dismenoreia pada Responden Kelas XI SMK Muhammadiyah Watukelir Sukoharjo. Jurnal Kebidanan dan Kesehatan Tradisional. Volumes 1. Nomor 2.
- Pangesti, R. H., Lestari, G. I., & Riyanto, R. (2017). Pengurangan Nyeri Dismenore Primer pada Remaja Putri dengan Kompres Hangat. J Kesehatan Metro Sai Wawai.
- Rahayu. 2010. Kesehatan Reproduksi. Badan Penelitian Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI.
- Tamsuri, (2015). Konsep Dan Pelaksanaan Nyeri. Jakarta. Kedokteran EGC