

## EFEKTIVITAS TERAPI KOMPRES HANGAT TERHADAP DISMINOREA PRIMER PADA REMAJA PUTRI DI MADRASAH ALIYAH AN NAMIRAH TANAH MERAH BANGKALAN

Imelda Aisyah<sup>1</sup>, Siti Mar'atus Sholikhah<sup>2</sup>, Sherly Jeniawati<sup>3</sup>, Sri Utami<sup>4</sup>

Jurusan Kebidanan, Politeknik Kesehatan Kemenkes Surabaya, Indonesia

<b>Info Artikel</b>	<b>Abstrak</b>
<b>Genesis Naskah:</b> Submissions: 03-06-2023 Revised: 13-10-2023 Accepted: 13-11-2023	Disminorea primer termasuk gangguan umum pada wanita usia subur yang dapat mempengaruhi produktivitas kerja dan sekolah. Kondisi seperti ini jika tidak cepat ditangani akan terjadi masalah. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh terapi panas terhadap Disminorea primer pada remaja putri di Madrasah Aliyah An-Namira Tanah Merah Bangkalan. Desain menggunakan desain kuantitatif dengan metode <i>pre experimental designs</i> . Sampel diambil dengan teknik <i>simple random sampling</i> sejumlah 60 responden yang mengalami Disminoreaa primer di Madrasah Aliyah An Namirah Tanah Merah. Variabel independen adalah kompres Hangat, sedangkan variabel dependen adalah Disminorea. Pengumpulan data menggunakan skala pengukur nyeri <i>Numerical Rating Scales (NRS)</i> . Analisis dengan <i>Wilcoxon</i> (0,05). Hasil penelitian yang mengalami disminorea sebelum perlakuan kompres hangat, sebagian besar mengalami nyeri sedang sebanyak 37 orang (61%), dan setelah di berikan kompres hangat sebagian besar dari responden mengalami penurunan nyeri menjadi nyeri ringan sebanyak 33 orang (55%). Hasil uji statistik <i>Wilcoxon</i> didapatkan $p = 0.000 < 0.05$ yang artinya ada pengaruh kompres hangat terhadap Disminorea pada remaja putri di Madrasah Aliyah An Namirah Tanah Merah Bangkalan. Remaja putri dapat menggunakan kompres panas setiap kali mendapat haid untuk meredakan nyeri haidnya dan menginformasikan kepada orang lain bahwa kompres panas merupakan salah satu jenis terapi non farmakologi untuk nyeri haid.
<b>Kata Kunci:</b> Disminorea, Remaja putri, Kompres hangat	

## EFFECTIVENESS OF WARM COMPRESS THERAPY ON PRIMARY DISMINORHEA IN ADOLESCENT WOMEN AT MADRASAH ALIYAH AN NAMIRAH TANAH MERAH BANGKALAN

<b>Keywords:</b>	<b>Abstract</b>
Dysmenorrhea, Young women, warm compresses	Primary dysmenorrhea is a common disorder in women of childbearing age that can affect work and school productivity. Conditions like this if not treated quickly will cause problems. The purpose of this study was to determine the effect of heat therapy on primary dysmenorrhea in young women at Madrasah Aliyah An-Namira Tanah Merah Bangkalan. The design uses a quantitative design with pre-experimental designs method. Samples were taken using a simple random sampling technique of 60 respondents who experienced primary dysmenorrhea at Madrasah Aliyah An Namirah Tanah Merah. The independent variable is warm compresses, while the dependent variable is dysmenorrhea. Data collection used a Numerical Rating Scales (NRS) pain measurement scale. Analysis with Wilcoxon (0.05). The results of the study that experienced dysmenorrhea before warm compress treatment, most of them experienced moderate pain as many as 37 people (61%), and after being given warm compresses most of the respondents experienced a decrease in pain to mild pain as many as 33 people (55%). The Wilcoxon statistical test results obtained $p = 0.000 < 0.05$ , which means that there is an effect of warm compresses on dysmenorrhea in young women at Madrasah Aliyah An Namirah Tanah Merah Bangkalan. Young women can use hot compresses every time they have menstruation to relieve menstrual pain and inform others that hot compresses are a type of non-pharmacological therapy for menstrual pain.
<b>Korespondensi Penulis:</b> Imelda Aisyah Jl. Pucang Jajar Tengah Nomor 56 Surabaya, Indonesia Email: <a href="mailto:imeldaazmi35@gmail.com">imeldaazmi35@gmail.com</a>	

## PENDAHULUAN

Nyeri perut bawah terjadi saat menstruasi merupakan salah satu gejala Disminorea (Hikmah, 2018). Disminorea dibagi menjadi dua bagian, yaitu Disminorea primer, kontraksi miometrium disebabkan produksi prostaglandin yang bukan kelainan panggul, dan Disminorea sekunder, nyeri berhubungan dengan kelainan panggul. Menurut (Lisa Mona Angelia, 2017) Disminorea primer tidak berbahaya, namun mengganggu bagi wanita yang terkena. Pada umumnya wanita usia subur lebih aktif dalam beraktivitas karena mengalami Disminorea dan memiliki produktivitas kerja dan belajar yang terbatas. Kondisi ini jika tidak segera ditangani, akan menimbulkan masalah bagi wanita.

World Health Organization menyatakan jika kejadian Disminorea primer pada tahun 2017 sekitar 60 persen. Kejadian nyeri haid di Indonesia terdiri dari nyeri haid primer sejumlah 54,89% dan Disminorea sekunder sejumlah 9,36%. (Martin., 2021). Menurut penelitian di Jawa Timur, angka kejadian Disminoreaaa primer pada tahun 2020 sebanyak 72,89% dan pada tahun 2021 sebanyak 71,3% (Nurfadillah, 2021). Namun Kejadian tersebut masih melebihi 60%. Hasil survei yang dilakukan di Madrasah Aliyah An Namirah Tanah Merah dengan 114 siswa, 70 (61%) diantaranya mengalami Disminorea. Hal ini sesuai dengan data absensi di UKS yang terdapat di Madrasah Aliyah An Namirah Tanah Merah bahwa banyak siswi yang tidak masuk kelas disebabkan oleh Disminorea.

Penyebab Disminorea adalah kontraksi dinding rahim yang kuat atau berkepanjangan, hormon prostaglandin serviks selama pelepasan darah menstruasi, dan kontraksi otot rahim yang berlebihan selama pengeluaran darah menstruasi menyebabkan ketegangan otot saat kontraksi dan nyeri yang terjadi menstruasi. Saat menstruasi, wanita akan mengalami nyeri perut bawah disertai gejala lain seperti halnya berkeringat, sakit kepala, diare, dan muntah. Disminorea dapat berdampak negatif pada kualitas hidup wanita, yang pada akhirnya memengaruhi aktivitas dan produktivitasnya. Kebanyakan wanita dengan Disminorea harus bolos sekolah atau bekerja selama satu atau dua hari (Tsamara, 2020)

Upaya untuk mengurangi keluhan Disminoreaaa pada remaja dengan cara menghindari mengkonsumsi kopi atau yang mengandung kafein (teh hitam). Remaja dianjurkan mengonsumsi makanan bergizi terutama menjelang haid (termasuk buah dan sayur), olah raga teratur (seperti jalan kaki, karena ini akan melancarkan peredaran darah), kompres hangat pada perut bawah perlu dilakukan, hindari alkohol dan rokok karena kebiasaan ini dapat memicu kebiasaan Disminoreaaa primer. Pemberian obat analgesik sebagai terapi juga bisa dilakukan. Namun penggunaan analgesik dapat menyebabkan ketergantungan dan efek samping beresiko. Oleh karena itu, penanganan remaja dengan gangguan disminorea berat sebaiknya melakukan pemeriksaan ke petugas kesehatan. Pengobatan nyeri Disminorea ringan hingga sedang dapat dicapai dengan memberikan kompres hangat ke perut, yang meredakan nyeri akibat kontraksi rahim dan meningkatkan sirkulasi darah di dalam rahim (Afianti, 2016). Kompres hangat adalah obat mandiri yang efektif. Efek dari rasa hangat menyebabkan vasodilatasi pembuluh darah, dan meningkatkan aliran darah terhadap jaringan, mengantarkan asam dan nutrisi ke sel yang membesar, serta meningkatkan ekskresi zat tersebut, yang dapat mengurangi nyeri haid dini (Atikah Proverawati, 2018).

Penelitian terkait pengobatan nyeri menstruasi dengan kompres hangat telah dilakukan oleh (Asmarani, 2020) dan (Dhirah, 2019) Hasil penelitiannya menunjukkan jika kompres hangat efektif untuk menurunkan intensitas nyeri Disminorea. Dalam hal ini menunjukkan bahwa menggunakan kompres hangat bisa mengurangi nyeri kram menstruasi.

Berdasarkan uraian di atas, menjadi dasar dilakukannya penelitian “efektifitas kompres hangat terhadap Disminorea primer pada remaja putri di Mandrasah Aliyah An Namirah Tanah Merah Bangkalan”.

## METODE

Penelitian *pre-experimental* dengan *One Grup Pre test post test*. Penelitian dilakukan di Madrasah Aliyah An Namirah Tanah Merah Bangkalan pada bulan Februari – April 2023. Populasi seluruh remaja putri yang mengalami disminorea sejumlah 70 dengan sampel 60 remaja putri. Pengambilan sampel secara *simpel random sampling*. Variabel independen kompres hangat dan Variabel dependen Disminoreaaa. Analisa dengan uji *Wilcoxon* (0,05).

## HASIL

### Karakteristik Responden

**Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia**

Karakteristik	Kategori	(n)	Presentase (%)
Usia	16 tahun	22	36.7
	17 tahun	27	45
	18 tahun	6	10
	19 tahun	5	8.3
Total		60	100

Sumber: Data Primer Madrasah Aliyah An-Namera, 2023

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan sebageian besar remaja putri berusia 17 tahun yaitu 45% atau berjumlah 27 responden

**Tabel 2. Tingkat Disminorea Primer Sebelum dan Setelah Pemberian Kompres Hangat Pada Remaja Putri Di Madrasah Aliyah Tanah Merah Bangkalan**

Disminorea	Tidak nyeri		Ringan		Sedang		Berat		Total	
	(n)	%	(n)	%	(n)	%	(n)	%	(n)	%
Sebelum	0	0	9	15	37	61.7	14	23.3	60	100
Setelah	13	21.7	33	55	13	21.7	1	1.7	60	100

Sumber: Data Primer Madrasah Aliyah An-Namera, 2023

Berdasarkan Tabel 2 menunjukkan dari 60 responden sebelum perlakuan, sebagian besar nyeri sedang yaitu 37 orang (61%). Setelah dilakukan perlakuan dengan kompres hangat sebagian besar terjadi penurunan nyeri menjadi nyeri ringan sebanyak 33 orang (55%).

**Tabel 3. Efektivitas Kompres Hangat Terhadap Disminorea Primer Pada Remaja**

Nilai Perlakuan	Standart Deviasi	P- value
Sebelum	0,619	0,000
Setelah	0,712	

Sumber: Data Primer Madrasah Aliyah An-Namera, 2023

Berdasarkan Tabel 3 uji statistik *Wilcoxon* p-value = 0.000, maka dapat disimpulkan jika kompres hangat efektif terhadap Disminorea primer pada remaja putri di Madrasah Aliyah An Namirah Tanah Merah Bangkalan

## PEMBAHASAN

### A. Tingkat Disminorea Primer Sebelum Pemberian Kompres Hangat

Tingkat Disminorea menunjukkan sebelum perlakuan kompres hangat didapatkan sebagai besar mengalami nyeri skala sedang, sebagian kecil mengalami nyeri skala nyeri ringan dan berat.

Disminoreaa merupakan nyeri perut menstruasi dengan rasa kram dibagian bawah perut yang terjadi pada saat menstruasi. Nyeri dapat disertai mual, muntah, sakit kepala. Keluhan nyeri haid bermacam-macam mulai dari ringan, sedang, dan berat (Oktavianto, 2022). Menurut (Mey fidiarti, 2018) Remaja yang mengalami disminorea akan mempengaruhi aktivitas akademik dan solusinya. Menurut (Nikmah, 2018) Disminorea apabila tidak segera ditangani akan mempengaruhi kualitas hidup seperti penurunan terhadap aktivitas, rasa tidak nyaman, mudah marah, gangguan mood, tidak konsentrasi dan nafsu makan yang berubah.

Penelitian (Yunianingrum, 2018) Untuk derajat nyeri haid kompres hangat, nyeri haid sebelum pemberian kompres hangat adalah 6,05, setelah diberikan kompres hangat skala nyeri adalah 3,09. Sedangkan kompres hangat dapat mengurangi intensitas nyeri kram menstruasi.

Berdasarkan karakteristik responden menurut umur, diketahui sebagian besar remaja putri Aliyah an namirah Tanah Merah Bangkalan berusia 17 tahun. Ada beberapa faktor risiko terjadinya Disminorea, antara lain menarche dini (di bawah usia 11 tahun), tidak pernah melahirkan, menstruasi berat, merokok, dan riwayat disminorea dalam keluarga (Afroh, 2017)

Menstruasi sering terjadi pada remaja putri karena belum mencapai kematangan biologis dan psikologis. Pada usia 14-19 tahun, karena masa remaja adalah usia yang relatif muda, anak-anak pada usia ini masih belum memahami masalah yang ada dalam dirinya dan belum begitu tertarik dengan cara mengatasi masalah tersebut. Untuk mengurangi rasa sakit cenderung mengatasinya dengan tidur, tidak ada yang memperlakukan mereka dengan kehangatan atau olahraga.

## **B. Tingkat Disminorea Primer Setelah Pemberian Kompres Hangat**

Berdasarkan distribusi frekuensi nilai setelah pemberian kompres hangat terhadap remaja putri sebagian besar terjadi penurunan dari nyeri sedang ke nyeri ringan, sebagian kecil nyeri sedang dan tidak nyeri. Hal ini ada perbedaan tingkat disminorea yang dirasakan remaja putri madrasah Aliyah an namirah Tanah Merah Bangkalan setelah dilakukan pemberian kompres hangat.

Kompres hangat dianjurkan untuk kram menstruasi selama menstruasi, melakukannya dengan botol berisi air hangat dengan suhu 37 - 40°C dengan perkiraan waktu 30 menit (Dahlan, 2017). Kompres hangat sangat efektif dan meredakan kram menstruasi (dysmenorrhea) atau kejang otot. Peningkatan suhu dapat membuat pembuluh darah melebar. Dalam hal ini, menyalurkan peningkatan suhu melalui kompres hangat dapat membantu mengurangi nyeri. Sensasi hangat di perut dapat meningkatkan relaksasi dan kenyamanan psikologis yang merupakan respon awal nyeri setelah dilakukan kompres panas untuk meredakan nyeri (Dahlan, 2017)

Dalam studi ini, menerapkan kompres hangat selama 30 menit setiap hari pada suhu 37-40°C untuk menghilangkan rasa sakit, meningkatkan aliran darah, dan mengurangi kejang otot. Nyeri haid akan berkurang karena saat melakukan kompres hangat, pembuluh darah akan melebar untuk membantu sirkulasi darah lebih baik di jaringan sehingga mengurangi nyeri haid, dan juga dapat berperan sebagai pengobatan alternatif yang efektif dan aman untuk nyeri haid

## **C. Efektivitas Kompres Hangat terhadap Disminorea Primer Pada Remaja Putri Di Madrasah Aliyah An Namirah Tanah Merah Bangkalan**

Didapatkan hasil statistik *wilcoxon*  $p= 0,000 < 0,05$ , yang mana disimpulkan jika terdapat efektivitas kompres hangat terhadap disminorea pada remaja putri di Madrasah Aliyah An Namirah Tanah Merah Bangkalan.

Menurut (Agustin, 2017) pengobatan disminorea tanpa obat aman karena tidak memiliki efek samping seperti halnya obat, praktek non obat antara lain kompres hangat, latihan peregangan perut, pijat, yoga, relaksasi, minyak terapi kristal dan musik. Saat menerapkan hangat ke area tubuh mengirimkan sinyal ke sumsum tulang belakang ke hipotalamus. Ketika reseptor peka panas di hipotalamus dirangsang, sistem efektor mengirimkan sinyal yang merangsang keringat dan vasodilatasi perifer. Perubahan ukuran pembuluh darah memperlancar aliran oksigen, mencegah kejang otot, menimbulkan rasa hangat, mengendurkan otot-otot tubuh dan meredakan nyeri. Penelitian (Hanifah AN, 2020) Kompres hangat dikatakan sebagai terapi alternatif untuk meredakan nyeri haid, selalu diperhatikan untuk melakukannya dengan benar agar efektivitasnya optimal, dengan efek memperlancar peredaran darah, mengurangi nyeri, dan mengurangi kejang otot.

Nyeri akibat haid dapat diredakan dengan terapi nonfarmakologi seperti kompres hangat, membantu penderita merasa nyaman dengan menggunakan air atau alat untuk menghangatkan bagian tubuh yang penting. Kompres hangat membantu dalam meredakan nyeri Disminoreaa akibat relaksasi otot dan dalam mengurangi iskemia uterus untuk mengurangi atau menghilangkan nyeri. Dari hasil penelitian sebelum menggunakan metode kompres hangat banyak yang mengalami nyeri sedang dan setelah menggunakan metode tersebut jumlah kasusnya benar-benar menurun, pada skala nyeri ringan. Kompres hangat memiliki efektivitas dalam mengurangi nyeri haid dan tidak memakan banyak biaya,

waktu dan tenaga, namun harus berhati-hati karena air hangat dapat mengiritasi kulit. Dan ada 1 orang pasien yang masih merasakan nyeri hebat setelah pemberian kompres hangat, karena pasien tidak melakukan kompres hangat dengan benar, sehingga hasilnya tidak efektif.

## KESIMPULAN

Remaja Putri di Madrasah Aliyah An Namirah Tanah Merah Bangkalan Sebelum dilakukan Kompres Hangat sebagian besar mengalami nyeri sedang, kemudian setelah dilakukan Kompres Hangat sebagian besar mengalami nyeri ringan. Hal ini menunjukkan bahwa kompres hangat efektif dapat mengurangi tingkat dismimorea pada remaja putri di Madrasah Aliyah An Namirah Tanah Merah Bangkalan. Diharapkan para remaja putri yang mengalami dismimorea dapat menerapkan penggunaan kompres hangat untuk mengurangi rasa nyeri yang dirasakan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Afiyanti, Y. a. (2016). *Seksualitas dan Kesehatan Reproduksi Perempuan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Afroh, F. J. (2017). *Teori Pengukuran Nyeri & Nyeri Persalinan*. Yogyakarta: Nuha Media.
- Agustin, K. &. (2017). Hubungan Usia Menarche Dengan Kejadian Disminorea Pada Remaja Putri Di SMP N 17 Surakarta. *Jurnal Ilmiah Maternal*.
- Asmarani, A. (2020). Pengaruh Pemberian Kompres Air Hangat Terhadap Penurunan Intesitas Disminorea Primer Pada Mahasiswi Akbid Pondok Pesantren Assanadiyah Palembang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, Vol. 2 No. 2.
- Atikah Proverawati, S. M. (2018). *Menarche*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Dahlan, A. (2017). Pengaruh Terapi Kompres Hangat Terhadap Nyeri Haid Disminoreaa pada Siswi SMK Perbangkan Simpang Haru Padan. *Skripsi*.
- Dhirah, U. H. (2019). Efektifitas Pemberian Kompres Hangat Terhadap Penurunan Intensitas Disminoreaa Pada Remaja Putri Di SMAS. *Kampurui Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 02 (02), 13-19.
- Hanifah AN, K. S. (2020). Efektifitas Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Disminoreaa Dengan Skala Bourbanis Pada Remaja Putri Di Smpn 1 Kartoharjo Magetan. *Skripsi*.
- Hikmah, N. A. (2018). Pengaruh Pemberian Masase Effleurage Menggunakan Minyak Aromaterapi Mawar terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Disminoreaa pada Remaja Putri SMK Negeri 2 Malang Jurusan Keperawatan. *Journal Of Issues In Midwifery*, 2 (2), 34.
- Lisa Mona Angelia, J. S. (2017). Prediction Model Of Primary Dysmenorrhea In Female Students Of Publik Senior High School In Palembang. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 8(1), 10–18.
- Martin, N. H. (2021). IBM Akupresure untuk Mengatasi Disminoreaa pada Remaja Putri. *Indonesian Journal Of COmmunity Empowerment (IJCE)*, 3 (2), 136.
- Mey fidiarti, W. E. (2018). Pengaruh Latihan Abdominal Stretching Dan Musik Klasik Terhadap Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan* , Vol.9 No.2.
- Nikmah, A. N. (2018). Pengaruh Abdominal Sretching Terhadap Perubahan Nyeri Disminoreaa Primer Pada Remaja Putri. *Jurnal Kebidanan*, Vol 4, No 3 Hal : 119-123.
- Notoatmodjo. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta:: Rineika Cipta.
- Nurfadillah, H. M. (2018). Faktor-Faktor yang berhubungan dengan kejadian Disminoreaa primer pada mahasiswi Universitas Siliwang. *Skripsi*.
- Oktavianto, E. &. (2022). Penanganan Nyeri Disminoreaa pada remaja Putri dengan mengaplikasikan inovasi magic-cool Aromatherapy Lavender.
- Tsamara, G. R. (2020). Hubungan gaya hidup dengan kejadian Disminoreaa primer pada mahasiswa program studi pendidikan dokter Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura.
- Yunianingrum, E. (2018). Pengaruh Kompres Hangat Dan Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Nyeri Disminoreaa Primer Pada Remaja Putri Di Pondok Pesantren As Salafiyah Dan Pondok Pesantren Ash- Sholihah Sleman. *Skripsi*.