



Warm Compress For Reducing Middle Peace In Adolescent Women

Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Haid Ringan Pada Remaja Putri

Nurrahmaton, Dewi Sartika, Novy Ramini Harahap, Angel Tiffany Garcia^{1,2,3,4}

Program S1 Kebidanan, Fakultas Farmasi Dan Kesehatan, Institut Kesehatan Helvetia, Medan, Indonesia^{1,4}

Program Studi Pendidikan Profesi Bidan, Fakultas Farmasi Dan Kesehatan, Institut Kesehatan Helvetia, Medan, Indonesia^{2,3}

ARTICLE INFORMATION

Received: 05, May, 2023

Revised: 16, May, 2023

Accepted: 30, May, 2023

KEYWORD

Warm Compress, Decrease Menstrual Pain

Kompres Air Hangat, nyeri Haid

CORRESPONDING AUTHOR

Nama: Novy Ramini Harahap

Address: Institut Kesehatan Helvetia, Medan

E-mail: nurrahmaton@helvetia.ac.id

novyraminiharahap@gmail.com

No. Tlp : +6285277722712

DOI 10.56013/jurnalmidz.v6i1.2123

ABSTRACT

According to data from WHO in 2018 that the incidence of dysmenorrhea. On average <50% of women in each country experience dysmenorrhea differently, such as in America about 60%, in Sweden around 72% and in the UK a study states that 10% of high school adolescents appear absent 1-3 days per month. This study aimed to analyze the effect of giving warm compresses to the reduction of menstrual pain in adolescent girls of class VIII MTS YP AI - Azhar, Medan Sunggal District, Medan City. The research method used quasi-experimental in the form of pre-experimental, one group pretest - posttest. The population was 55 young women consisting of class VIII totaling 4 classes at the school. Sampling technique was using purposive sampling amount 30 people. Analysis of the data used was a T-test then the data was presented in the form of frequency distribution tabulation. The results showed that the average menstrual pain scale of adolescent girls before the warm water compress was 2.1 and after the intervention the pain scale decreased to 0.1, which means there was a decrease in menstrual pain in adolescent girls. The results of the Paired Sample T-Test were known on the menstrual pain scale variable, the p-value = 0.000 <.05. The conclusion shows that there is the Effect of Warm Compresses on Reducing Mild Menstrual Pain in Young Women at MTS YP AI - Azhar, Medan Sunggal District, Medan City.

Menurut dari data World Health Organization (WHO) tahun 2018 bahwa angka kejadian dismenore di dunia sangat besar. Rata-rata <50% perempuan di setiap negara mengalami dismenore yang berbeda, seperti di Amerika sekitar 60%, di Swedia sekitar 72% dan di Inggris sebuah penelitian menyatakan bahwa 10% dari remaja sekolah lanjut tampak absen 1-3 hari setiap bulannya karena mengalami dismenore. Hasil analisis pengaruh pemberian kompres hangat terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri siswi kelas VIII MTS YP AI - Azhar Kecamatan Medan Sunggal Kota Medan. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen semu (quasy eksperimental) dalam bentuk pre-experimental, one group pretest - posttest Populasi dalam penelitian ini adalah 55 remaja putri yang terdiri dari kelas VIII berjumlah 4 kelas di MTS YP AI - Azhar Kecamatan Medan Sunggal Kota Medan. Teknik Pengambilan sampel menggunakan purposive sampling yaitu sebanyak 30 orang. Analisa data yang digunakan adalah uji T-test kemudian data disajikan dalam bentuk tabulasi distribusi frekuensi. Hasil penelitian

menunjukkan rata-rata skala nyeri haid remaja putri sebelum kompres air hangat adalah 2,1 dan setelah diberikan intervensi skala nyeri turun menjadi 0,1, yang berarti terjadi penurunan nyeri haid pada remaja putri. Hasil uji Paired Sample T Test diketahui pada variabel skala nyeri haid didapatkan nilai p value = 0,000 < 0,05. Terdapat pengaruh teknik breastcare terhadap Pengaruh Kompres Air Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Haid Ringan Pada Remaja Putri di MTS YP Al – Azhar Kecamatan Medan Sunggal Kota Medan.

Pendahuluan

Menstruasi adalah peluruhan lapisan jaringan endometrium bersama dengan darah, terjadi secara berkala dan dipengaruhi oleh hormon reproduksi. Lamanya perdarahan menstruasi rata-rata berlangsung selama 5-7 hari dengan siklus rata-rata 28 hari. Menstruasi dapat menimbulkan gangguan yang cukup berarti bagi perempuan. Gangguan menstruasi yang sering terjadi 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 saat menstruasi (Kinesti et al., 2021)

Dismenorea biasanya terjadi akibat pelepasan berlebihan prostaglandin tertentu, prostaglandin F₂ alfa, dari sel-sel endometrium uterus. Dismenorea dapat juga diartikan sebagai haid nyeri yang terjadi tanpa tanda-tanda infeksi atau penyakit panggul. Dengan demikian, dismenorea adalah nyeri yang dirasakan wanita saat haid (Wardoyo et al., 2021). Dismenore dapat menimbulkan dampak bagi kegiatan atau aktifitas para wanita khususnya remaja. Jika seorang siswi mengalami dismenore, aktifitas belajar mereka di sekolah terganggu dan tidak masuk sekolah. Sebagai contohnya seorang siswi yang mengalami dismenore tidak dapat berkonsentrasi belajar dan motivasi belajar akan menurun karena dismenore yang dirasakan pada proses belajar mengajar dan kadang ada yang meminta izin untuk pulang karena tidak tahan terhadap dismenore yang mereka rasakan (Handayani, 2021).

Menurut data *World Health Organization* (WHO) tahun 2018 bahwa angka kejadian dismenore di dunia sangat besar. Rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap negara mengalami dismenore, seperti di Amerika angka persentasinya sekitar 60%, di Swedia sekitar 72% dan di Inggris sebuah penelitian menyatakan bahwa 10% dari remaja sekolah lanjut tampak absen 1-3 hari setiap bulannya karena mengalami dismenore (Handayani, 2022). Angka kejadian dismenore di Indonesia diperkirakan mencapai 55% pada perempuan usia produktif yang menyebabkan terganggunya aktifitas harian selama 1-2 hari setiap bulannya. Ketidakhadiran remaja disekolah adalah salah satu akibat dari dismenore primer. Kondisi di Indonesia, lebih banyak perempuan yang mengalami dismenore tetapi tidak melakukan pengobatan. Rasa kecenderungan untuk meremehkan penyakit sering membuat penderita dismenore tidak melakukan pengobatan. Tidak sedikit dari perempuan yang mengalami dismenore tidak segera mengatasinya dan hanya membiarkan saja (Maghfiroh, 2022).

Penelitian yang dilakukan oleh Sirait (2017) Prefalensi dismenorea di Sumatera Utara pada remaja putri adalah (85,9%). Dengan prefalensi tertinggi pada kelompok umur 14-15 tahun (86,0%), Upaya remaja tersebut untuk mengatasi nyeri dengan berkonsultasi dengan dokter dan minum obat-obatan bebas tetapi masih banyak wanita yang sungkan pergi ke dokter untuk melakukan pemeriksaan. Wanita tidak mampu beraktivitas 1-3 hari setiap bulan karena nyeri hebat dan tidak masuk sekolah ada (JUMANI, 2022). Permasalahan nyeri haid adalah permasalahan yang paling

sering dikeluhkan perempuan. Nyeri haid dapat menyerang perempuan yang mengalami haid pada usia berapapun, tidak ada batasan usia dan sering disertai dengan kondisi-kondisi yang memperberat seperti; pusing, berkeringat dingin, bahkan hingga pingsan. Jika seperti ini, tentunya nyeri haid tidak boleh dibiarkan begitu saja. Nyeri haid harus diatasi dengan benar (ANGGRIANI, 2019).

Nyeri haid jika tidak segera diatasi akan mempengaruhi fungsi mental dan fisik individu sehingga mendesak untuk segera mengambil tindakan/ terapi secara farmakologis atau non farmakologis. Terapi secara farmakologis salah satunya dengan pemberian obat-obat analgesik.(2) Obat golongan NSAID (*Nonsteroidal Antiinflammatory Drugs*) dapat meredakan nyeri ini dengan cara memberi prostaglandin yang menyebabkan nyeri dan memiliki efek samping yang berbahaya terhadap sistem tubuh lainnya (nyeri lambung dan resiko kerusakan ginjal). Hal yang sama juga terjadi di Indonesia lebih banyak perempuan yang mengalami dismenorea tidak melaporkan atau berkunjung ke dokter (Elvira et al., 2018). Rasa malu ke dokter dan kecenderungan untuk meremehkan penyakit sering membuat data penderita penyakit tertentu di Indonesia tidak dapat dipastikan secara mutlak. Dikatakan 90% perempuan Indonesia pernah mengalami dismenorea primer. Dismenorea primer dapat dikurangi secara non farmakologis. Manajemen nyeri non farmakologis merupakan tindakan menurunkan respon nyeri tanpa menggunakan agen farmakologis (Anjasmara, 2018). Ada beberapa cara yang dapat dilakukan untuk mengatasi nyeri secara non farmakologis antara lain terapi *massage*, posisi kaki ditinggikan dari badan, olahraga, pengaturan diet dan pemberian kompres hangat (Apriani et al., 2021).

Pemberian kompres hangat merupakan salah satu tindakan mandiri. Efek hangat dari kompres dapat menyebabkan vasodilatasi pada pembuluh darah yang nantinya akan meningkatkan aliran darah ke jaringan penyaluran zat asam dan makanan ke sel-sel di perbesar dan pembuangan dari zat-zat di perbaiki yang dapat mengurangi rasa nyeri haid primer yang disebabkan suplai darah ke endometrium kurang. Pemberian kompres hangat memakai prinsip pengantaran panas melalui cara konduksi yaitu dengan menempelkan botol yang berisi air hangat pada perut sehingga akan terjadi perpindahan panas dari botol tersebut ke dalam perut, sehingga akan menurunkan nyeri pada wanita dengan dismenore primer, karena pada wanita dengan dismenore ini mengalami kontraksi uterus dan kontraksi otot polos. Kompres air hangat ini sangat efektif dalam menurunkan nyeri menstruasi (dismenore) atau spasme otot. Pemberian Peningkatan suhu dapat melebarkan pembuluh darah dan meningkatkan aliran darah lokal. Oleh karena itu, peningkatan suhu yang disalurkan melalui kompres hangat dapat meredakan nyeri menstruasi (dismenore) dengan menyingkirkan produk-produk inflamasi, seperti bradikinin, histamin dan prostaglandin yang akan menimbulkan rasa nyeri lokal. Ada beberapa penelitian terkait dengan masalah ini diantaranya penelitian yang pernah dilakukan oleh Anugraheni & Wahyuningsih 2017 tentang Efektivitas kompres hangat dalam menurunkan nyeri menstruasi (dismenore) pada mahasiswa STIKES RS. Baptis Kediri tahun 2017, menyatakan bahwa kompres hangat dapat menurunkan nyeri menstruasi (dismenore) dengan tingkat signifikansi $\leq 0,05$.(5) Hal ini diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Rohmawaty & Ekawati 2019 tentang Perbedaan pemberian kompres hangat dan aromaterapi terhadap penurunan nyeri menstruasi (dismenore) pada siswi kelas XI (Zahroh et al., 2018)

SMA Negeri 1 Karangbinangun, menunjukkan bahwa lebih banyak responden yang *mengalami* penurunan nyeri menstruasi (dismenore) setelah pemberian terapi kompres air hangat daripada dengan aromaterapi dengan $P=0,000$ ($P<0,05$). Selain itu ada pula penelitian yang

dilakukan oleh Hartaningsih & Turlina 2018 tentang Perbedaan tingkatan nyeri menstruasi (dismenore) dengan *perlakuan* kompres hangat pada siswi di SMPN 1 Pare Kediri, dengan hasil terdapat perbedaan tingkatan nyeri menstruasi (dismenore) dengan perlakuan kompres hangat yaitu nyeri menstruasi (dismenore) berkurang sebanyak 24 orang dan tingkat nyerinya tetap sebanyak 4 orang dengan tingkat signifikansi $P=0,000$ ($P < 0,05$).

Berdasarkan survey pendahuluan di MTS YP AI – Azhar Kecamatan Medan Sunggal terdapat 30 siswi. Dari wawancara yang dilakukan pada 30 siswi terdapat 14 siswi yang pernah mengalami Nyeri Haid, untuk *penanganannya* 13 orang siswi mengkonsumsi obat anti nyeri dan 3 orang lainnya mengatasinya dengan beristirahat. Sedangkan untuk penanganan nyeri haid dengan menggunakan kompres air hangat tidak pernah dilakukan. Dari 14 siswi tersebut ada 3 orang siswi yang mengaku sampai tidak hadir di sekolah karena nyeri haid yang dirasakan.

Metode

Desain yang digunakan adalah *Quasy Eksperiment Design* (Rancangan Eksperiment Semu) dengan menggunakan rancangan *one Group Pretest-Posttest Design*. Penelitian ini dilakukan di MTS YP AI – Azhar Kecamatan Medan Sunggal Kota Medan yang dilakukan pada bulan Mei s/d September tahun 2021. Populasi dalam penelitian ini adalah 55 remaja putri yang terdiri dari kelas VII sejumlah 18 remaja putri, kelas VIII berjumlah 20 remaja putri, kelas IX berjumlah 17 remaja putri di MTS YP AI – Azhar Kecamatan Medan Sunggal Kota Medan. Sampel dalam penelitian ini yaitu diambil dengan *purposive sampling* yaitu didasarkan pada suatu pertimbangan tertentu yang dibuat oleh peneliti sendiri dengan mengidentifikasi semua karakteristik populasi. Sampel dalam penelitian ini, peneliti mengambil sebanyak 30 remaja putri yang mengalami nyeri haid (Sahir, 2021).

Instrumen pengumpulan data dengan melakukan SOP dan pengisian lembar observasi. Analisis data yang digunakan adalah analisis univariat dan bivariat dengan menggunakan uji T-berpasangan merupakan uji parametric (distribusi data normal) yang digunakan untuk mencari hubungan dua variabel atau lebih bila datanya berbentuk skala numeric, namun bila distribusi data tidak normal dapat digunakan *uji Wilcoxon*. Kemudian data disajikan dalam bentuk tabulasi distribusi frekuensi dan tabulasi silang (Lubis, 2018).

Hasil dan Pembahasan

Hasil

Berdasarkan penelitian yang berjudul “Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Haid Ringan Pada Remaja Putri Di MTS YP AI – Azhar Kecamatan Medan Sunggal Kota Medan Tahun 2021”, disajikan dalam tabel distribusi frekuensi dan dinarasikan sesuai dengan tabel

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Nyeri Haid Remaja Putri sebelum diberikan Intervensi Kompres Air Hangat di MTS YP AI – Azhar Kecamatan Medan Sunggal Kota Medan

Nyeri Haid	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Sedikit Nyeri	7	23.3
Sedikit lebih nyeri	13	43.3
Lebih nyeri	10	33.3
Total	30	100

Sumber: data Primer 2022

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa distribusi frekuensi nyeri haid sebelum diberikan intervensi kompres air hangat adalah sedikit nyeri sebanyak 7 orang (23.3%), sedikit lebih nyeri sebanyak 13 orang (43.3%) dan lebih nyeri sebanyak 10 orang (33.3%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Nyeri Haid Remaja Putri sesudah diberikan Intervensi Kompres Air Hangat di MTS YP AI – Azhar Kecamatan Medan Sunggal Kota Medan

Nyeri Haid	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Tidak nyeri	24	80
Sedikit Nyeri	6	20
Total	30	100

Sumber: data Primer 2022

Berdasarkan tabel 2. menunjukkan bahwa distribusi frekuensi nyeri haid sesudah diberikan intervensi kompres air hangat adalah tidak nyeri sebanyak 24 orang (80%) dan sedikit nyeri sebanyak 6 orang (20%).

Tabel 3 Rata-Rata Penurunan Penurunan Nyeri Haid Remaja Putri sesudah diberikan Kompres Air Hangat di MTS YP AI – Azhar Kecamatan Medan Sunggal Kota Medan

No	Dismenore	Mean	SD	Min-Max	N
1.	Pre	2,1	0,759	1-3	30
2.	Post	0,1	0,407	0-1	

Sumber: data Primer 2022

Berdasarkan tabel 3 di atas menunjukkan bahwa rata-rata penurunan nyeri haid remaja putri sebelum adalah 2,1 dengan nyeri haid terendah-tertinggi 1-3 sementara penurunan nyeri haid remaja putri sesudah adalah 0,1 dengan nyeri haid terendah-tertinggi 0-1.

Tests of Normality			
	Statistic	Shapiro-Wilk	
		df	P-value
Skala_Nyeri_Pre	0.808	30	0.000

Sumber: data Primer 2022

Berdasarkan tabel 4 di atas dapat dilihat nilai sig pada variabel >0,05, maka dapat disimpulkan bahwa data tidak terdistribusi normal, sehingga peneliti menggunakan uji wilcoxon

Tabel 5 Hasil Uji Pengaruh Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Haid Ringan Pada Remaja Putri di MTS YP AI – Azhar Kecamatan Medan Sunggal Kota Medan

Variabel	Mean (Minimum-Maksimum)	P-value
Skala nyeri haid pre	2,1 (1-3)	0,000
Skala nyeri haid post	0,1 (0-1)	

Sumber: data Primer 2022

Berdasarkan tabel 5 di dapatkan bahwa nilai mean sebelum diberikan intervensi pada nyeri haid adalah 2,1 dan setelah di berikan intervensi pada nyeri haid adalah 0,1 dengan nilai *p-value* sebesar 0,000 yang secara statistik <0,05, sehingga ada Pengaruh Kompres Air Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Haid Ringan Pada Remaja Putri di MTS YP AI – Azhar Kecamatan Medan Sunggal Kota Medan Tahun 2021 (Ha diterima dan Ho di tolak).

Pembahasan

Nyeri Haid Sebelum Pemberian Kompres Hangat Pada Remaja Putri

Hasil penelitian menunjukkan bahwa distribusi frekuensi nyeri haid sebelum diberikan intervensi kompres air hangat adalah sedikit nyeri sebanyak 7 orang (23.3%), sedikit lebih nyeri sebanyak 13 orang (43.3%) dan lebih nyeri sebanyak 10 orang (33.3%). Dengan rata-rata skala nyeri haid sebesar 2,1 dengan skala nyeri haid minimum adalah 1 dan maksimum adalah 3. Penelitian ini sejalan dengan Usastiawati Cik Ayu Saadiah, Usnainy, Yopita Sari dan Umi Romayati Keswara tentang Kompres Hangat Untuk Menurunkan Disminore Di Desa Padang Tambak Kecamatan Way Tenong Kabupaten Lampung Barat menunjukkan bahwa skala nyeri disminore pada penderita nyeri disminore dengan waktu pelaksanaan 15-20 menit selama 2 kali dalam satu hari dengan suhu berkisar antara 37-40°C. Didapatkan penurunan skala nyeri 1, penurunan terjadi secara berangsur-angsur selama di berikan kompres hangat (Isnainy et al., 2021).

Menurut hasil dari penelitian Proverawati & Misaroh, (2019) dismenore adalah nyeri menstruasi (dismenore) yang memaksa wanita untuk beristirahat atau berakibat pada menurunnya kinerja dan berkurangnya aktifitas sehari-hari bahkan, kadang bisa membuat orang tidak berdaya

(Hastuti, 2019). Sedangkan menurut Mansjoer dalam Pusva, (2019) dijelaskan bahwa dismenore adalah nyeri haid menjelang atau selama haid, sampai membuat wanita tersebut tidak bekerja dan harus tidur. Nyeri ini bersamaan dengan rasa mual, sakit kepala, perasaan mau pingsan, lekas marah (RAMADHANI, 2018).

Menurut asumsi peneliti nyeri haid atau yang dikenal dengan dismenore merupakan salah satu gejala fisiologis akibat dari kontraksi otot perut yang terjadi secara terus-menerus saat mengeluarkan darah. Kontraksi yang sangat sering ini kemudian menyebabkan otot menegang. Tingkat intensitas nyeri haid sangat berbeda pada setiap remaja putri, namun beberapa faktor yang dapat memengaruhi nyeri haid adalah faktor hormonal karena pada masa haid terjadi ketidaseimbangan antara hormonal seperti progesterone yang keluar terlalu tinggi dapat menyebabkan uterus menjadi lebih tebal, sehingga kontraksi semakin kuat untuk dapat meluruhkan dinding Rahim dan pada proses ini dapat terjadi nyeri pada haid. Umumnya pada umur remaja hormon prostaglandin yang terdapat pada remaja putri masih belum stabil, sehingga memengaruhi keseimbangan prostasiklin saat menstruasi. Hormon prostaglandin yang tidak stabil pada masa remaja berupa tingginya hormon yang dikeluarkan pada saat menstruasi ditambah dengan pelebaran leher Rahim dan gangguan prostasiklin menyebabkan kontraksi myometrium dan vasodilatasi mengakibatkan iskemia miometrium dan hiperkontraktivitas uterus sehingga menimbulkan nyeri dismenore.

Nyeri Haid Sesudah Pemberian Kompres Hangat Pada Remaja Putri Siswi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa distribusi frekuensi hasil penurunan nyeri haid sesudah diberikan intervensi kompres air hangat adalah ada perubahan sebanyak 29 orang (96.7%) dan tidak ada perubahan sebanyak 1 orang (3.3%). Penelitian ini sejalan dengan Lijah Munthe terdapat perbedaan nilai rata-rata Nyeri Dismenorea pada Remaja sebelum dan sesudah diberikan kompres hangat. Dimana nyeri Dismenorea pada Remaja sebelum diberikan didapat nilai rata-rata sebesar 2,47 yang mengindikasikan bahwa antara nyeri sedang dan berat (indeks = 1= nyeri ringan, 2= nyeri sedang dan 3= nyeri berat). Setelah diberikan kompres hangat terdapat pengurangan nyeri dismenore dengan rata-rata sebesar 1,27 yang mengindikasikan nyeri antara ringan sampai dengan sedang (Maghfiroh, 2022).

Menurut Prawirohardjo (2017), ada beberapa penatalaksanaan dismenore primer diantaranya: Penatalaksanaan secara farmakologis dan penatalaksanaan secara non farmakologis (Dahlan et al., 2017). Terapi non farmakologis yang dapat digunakan sebagai alternatif pilihan dalam pengobatan dismenore primer adalah: kompres hangat, olahraga, pengaturan diet. Kompres hangat adalah pengompresan yang dilakukan dengan mempergunakan buli-buli panas yang di bungkus kain yaitu secara konduksi dimana terjadi pemindahan panas dari buli-buli ke dalam tubuh sehingga akan menyebabkan pelebaran pembuluh darah dan akan terjadi penurunan ketegangan otot sehingga nyeri haid yang dirasakan akan berkurang atau hilang (Sari, 2020) Menurut asumsi peneliti pemberian kompres hangat dapat meningkatkan pelebaran pembuluh darah sehingga dapat melancarkan peredaran darah di dalam jaringan yang diberikan kompres hangat. Pada saat diberikan kompres hangat maka terjadi reaksi pada signal kehipotalamus melalui spinal cord. Ketika reseptor yang peka terhadap panas dihipotalamus dirangsang, sistem efektor mengeluarkan signal yang memulai berkeringat dan vasodilatasi perifer. Perubahan ukuran pembuluh darah akan memperlancar sirkulasi oksigenisasi mencegah, terjadinya spasme otot, memberikan rasa hangat membuat otot

tubuh lebih rileks, dan menurunkan rasa nyeri. Dapat dilihat dari nilai rata-rata skala nyeri haid sesudah diberikan kompres hangat sebesar 0,2 dengan skala nyeri haid terendah 0 dan skala nyeri tertinggi 1 bila dibandingkan rata-rata skala nyeri sebelum diberikan kompres hangat sebesar 2,1 dengan skala nyeri terendah 1 dan tertinggi 3. Dengan demikian pemberian kompres hangat memiliki efektivitas untuk menurunkan skala nyeri pada haid

Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Remaja Putri

Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai mean sebelum diberikan intervensi pada nyeri haid adalah 2,1 dan setelah di berikan intervensi pada nyeri haid adalah 0,1 dengan nilai p-value sebesar 0,000 yang secara statistik $<0,05$, sehingga ada Pengaruh Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Haid Ringan Pada Remaja Putri di MTS YP Al – Azhar Kecamatan Medan Sunggal Kota Medan Tahun 2021 (Ha diterima dan H_0 di tolak). Penelitian ini sejalan dengan Lijah Munthe. Penelitian ini menggunakan Quasy Experiment dengan pendekatan one-group pretestposttes design. Penelitian ini telah dilaksanakan pada 01 Agustus 2020 sampai dengan 31 Agustus 2020. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja di Wilayah Puskesmas Simangalam Kabupaten Labuhanbatu Utara sebanyak 2412 orang. Pengambilan sampel menggunakan Purposive sampling berjumlah 15 orang. Hasil Penelitian didapat bahwa Nyeri Dismenorea pada Remaja sebelum diberikan Kompres Air Hangat di Wilayah Puskesmas Simangalam Kabupaten Labuhanbatu Utara Tahun 2020 adalah sebagian besar nyeri sedang, Nyeri Dismenorea pada Remaja sebelum diberikan Kompres Air Hangat di Wilayah Puskesmas Simangalam Kabupaten Labuhanbatu Utara Tahun 2020 adalah sebagian besar nyeri ringan. hasil uji Paired Sample –Test didapat nilai $p- 0,0001 < \alpha=0,05$ maka H_0 ditolak artinya secara simultan terdapat Pengaruh Pemberian Kompres Air Hangat terhadap Nyeri Dismenorea pada Remaja di Wilayah Puskesmas Simangalam Kabupaten Labuhanbatu Utara Tahun 2020 (Harahap, 2021).

Menurut Wiknjosastro, (2017) dismenore adalah nyeri kram (tegang) daerah perut mulai terjadi pada 24 jam sebelum terjadinya perdarahan haid dan dapat bertahan selama 24-36 jam meskipun beratnya hanya berlangsung selama 24 jam pertama (Santi, 2019). Nyeri ini timbul tidak lama sebelumnya atau bersama-sama dengan permulaan haid dan berlangsung untuk beberapa jam, walaupun beberapa kasus dapat berlangsung beberapa hari sebelumsesudah selama menstruasi. Jadi berdasarkan definisi di atas dapat disimpulkan bahwa dismenore adalah gangguan aliran darah menstruasi atau nyeri menstruasi. Menurut asumsi peneliti dismenore merupakan kondisi nyeri yang dirasakan oleh perempuan akibat dari proses fisiologis sehingga dalam prosesnya dapat mengakibatkan munculnya nyeri akibat proses tubuh seseorang yang mempersepsikan rasa sakit yang berbeda-beda. Namun rasa sakit yang berlebihan merupakan salah satu tanda terjadinya kondisi patologis selama menstruasi. Dengan memberikan kompres hangat maka terjadi peningkatan pada aliran darah, menurunkan kekakuan otot (spasme) akibat dari kontraksi uterus dan kontraksi otot polos yang merangsang impuls yang dapat memblokade persepsi nyeri agar sampai ke hipotalamus. Hal ini dibuktikan dengan pemberian kompres hangat yang diberikan pada 30 responden (100%) dengan hasil penurunan nyeri haid sesudah diberikan intervensi kompres air hangat adalah ada perubahan sebanyak 29 orang (96.7%) dan tidak ada perubahan sebanyak 1 orang (3.3%). Terjadinya perbedaan dari penurunan intensitas nyeri selama menstruasi disebabkan karena adanya perbedaan persepsi seseorang dalam menyikapi rasa sakit atau nyeri, adanya pengaruh dari kondisi fisik dan

psikis yang berlebihan pada remaja akibat aktivitas sekolah dan rasa cemas yang berlebihan dapat menyebabkan rasa nyeri berbeda pada setiap remaja.

Simpulan

Penelitian dapat disimpulkan bahwa Ada Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Haid Ringan Pada Remaja Putri di MTS YP AI – Azhar Kecamatan Medan Sunggal Kota Medan.

Daftar Pustaka

- ANGGRIANI, B. (2019). E SKRIPSI PENGARUH PEMBERIAN JAHE MERAH TERHADAP PENURUNAN NYERI MENSTRUASI DI ASRAMA UNIVERSITAS MALAHAYATI TAHUN 2017. *Skripsi/KTI Kebidanan*.
- Anjasmara, S. (2018). *Penerapan senam dismenore untuk pemenuhan kebutuhan aman nyaman pada remaja yang mengalami dismenore di wilayah kerja puskesmas sewon ii. poltekkes kemenkes yogyakarta*.
- Apriani, W., Oklaini, S. T., Herdiani, T. N., & Triana, I. (2021). Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Disminore Di Sekolah Menengah Pertama Negeri 17 Kecamatan Enggano. *Journal Of Midwifery*, 9(2), 8–15.
- Dahlan, A., & Syahminan, T. V. (2017). Pengaruh terapi kompres hangat terhadap nyeri haid (Dismenorea) pada siswi smk perbankan simpang haru padang. *Jurnal Endurance*, 2(1), 37–44.
- Elvira, M., & Tulkhair, A. (2018). Pengaruh Pijat Endorphine Terhadap Skala Nyeri Pada Siswi Sma Yang Mengalami Disminore. *Jurnal Ipteks Terapan*, 12(2), 155–166.
- Handayani, R. (2021). Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Dismenorea Pada Remaja Putri Kelas X Di SMA Swasta Muhammadiyah 10 Rantauprapat Tahun 2020. *Journal of Midwifery Senior*, 4(1), 24–37.
- Handayani, R. (2022). Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Dismenorea Pada Remaja Putri Kelas X Di Man Rantauprapat Tahun 2021. *Jurnal Gentle Birth*, 5(1), 50–59.
- Harahap, R. N. (2021). Pengaruh Pemberian Kompres Air Hangat Terhadap Nyeri Dismenorea pada Remaja di Wilayah Puskesmas Simalangalam. *JIDAN: Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 1(1), 42–53.
- Hastuti, Y. D. (2019). HUBUNGAN STATUS GIZI DENGAN KEJADIAN DISMENOREA PADA REMAJA PUTRI DI SMPN 2 TANJUNG TIMUR KEC. STM HULU KABUPATEN DELI SERDANG. *Jurnal Ilmiah PANNMED (Pharmacist, Analyst, Nurse, Nutrition, Midwifery, Environment, Dentist)*, 14(1), 48–53.
- Isnainy, U. C. A. S., Sari, Y., & Keswara, U. R. (2021). Kompres Hangat Untuk Menurunkan Disminore Di Desa Padang Tambak Kecamatan Way Tenong Kabupaten Lampung Barat. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 4(3), 509–514.
- JUMANI, A. L. A. (2022). *HUBUNGAN STRES DENGAN DISMENORE PADA MAHASISWI FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS ISLAM SUMATERA UTARA*. Fakultas Kedokteran, Universitas Islam Sumatera Utara.
- Kinesti, Y., & Suyamto, S. (2021). Manajemen Nyeri Pada Keluarga dengan Anggota Keluarga yang Mengalami Dismenorea. *Prosiding Diseminasi Hasil Penelitian Dosen Program Studi Keperawatan Dan Farmasi Volume 3 Nomor 2 Bulan September Tahun 2021*, 3(2).
- Lubis, M. S. (2018). *Metodologi penelitian*. Deepublish.

- Maghfiroh, A. M. (2022). *PENGARUH KOMPRES HANGAT TERHADAP PENURUNAN NYERI DISMENORE*. Universitas dr. SOEBANDI.
- Nasution, R. S., Aisyah, S., & Harahap, H. P. (2021). *Konsumsi jus bayam merah dapat meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil trimester ii*. 7(2), 215–221.
- RAMADHANI, M. (2018). *PENGARUH KOMPRES HANGAT REBUSAN JAHE TERHADAP PENURUNAN NYERI HAID (DYSMENORRHEA)*. Universitas Pesantren Tinggi Darul Ulum.
- Sahir, S. H. (2021). *Metodologi penelitian*. KBM Indonesia.
- Santi, L. S. (2019). Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Pada Remaja Usia 16-17 Tahun. *Jurnal Kesehatan STIKES Darul Azhar Batulicin*, 8(1).
- Sari, N. E. (2020). Penerapan Terapi Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Remaja Di Desa Jambu Timur Mlonggo Jepara. *Prosiding Seminar Nasional Unimus*, 3.
- Wardoyo, S. B., & Setiyorini, A. (2021). Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Tentang Menstruasi Dan Penanganan Dismenorea. *Carolus Journal of Nursing*, 3(2), 122–129.
- Zahroh, C., & Faiza, K. (2018). Pengaruh kompres hangat terhadap penurunan nyeri pada penderita penyakit Arthritis Gout. *Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 5(3), 182–187.