

**PENGARUH PEMBERIAN KOMPRES HANGAT TERHADAP
DISMENOREA PADA REMAJA PUTRI KELAS X
DI SMA NEGERI 1 LIMBOTO
KABUPATEN GORONTALO**

**Puspita Sukmawaty Rasyid
Poltekkes Kemenkes Gorontalo Jurusan Kebidanan**

Abstrak

Angka kejadian *dismenorea* di dunia sangat besar, rata-rata lebih dari 50% perempuan disetiap negara mengalami *dismenorea*. Di Amerika Serikat diperkirakan 45-90% dan diantaranya 51 % telah absen kerja. Di Indonesia 90 % perempuan pernah mengalami *dismenorea*. *Dismenorea* sangat berdampak pada remaja putri, hal ini menyebabkan terganggunya aktivitas sehari-hari seperti tidak konsentrasi belajar bahkan sampai absen sekolah. Hasil wawancara dengan koordinator UKS di SMA Negeri 1 Limboto pada tanggal 02 april 2015 menyatakan bahwa setiap kelas ada saja setiap bulannya siswi ke UKS dan izin untuk tidak mengikuti proses belajar karena mengalami *dismenorea*.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian kompres hangat terhadap *dismenorea* pada remaja putri kelas X di SMA Negeri 1 Limboto. Jenis penelitian ini termasuk jenis penelitian *Pre Experimental*. dengan pendekatan *One Group Pretest Posttest Design* . Jumlah responden sebanyak 31 orang, dengan teknik pengambilan sampel *purposive sampling*. Variabel yang digunakan adalah variabel bebas yakni kompres hangat dan variabel terikat adalah *dismenorea*.

Hasil penelitian sebelum dan sesudah diberikan kompres hangat ada perbedaan skala nyeri *dismenorea* yang dirasakan remaja putri. Berdasarkan analisis *Paired t-Test* yaitu $p \text{ value } (0.000) < \alpha (0.050)$ dan nilai T hitung 14,345 > dari T tabel 2,042. Ada pengaruh pemberian kompres hangat terhadap *dismenorea* pada remaja putri kelas X di SMA Negeri 1 Limboto

Kata Kunci : Kompres Hangat, *Dismenorea* remaja

PENDAHULUAN

Dismenorea sangat berdampak membatasi aktivitas harian mereka pada remaja putri, hal ini khususnya aktivitas belajar di menyebabkan terganggunya aktivitas sekolah. Ini dibuktikan dari penelitian sehari-hari. Remaja yang mengalami terdahulu menunjukkan prevalensi *dismenore* pada saat menstruasi *dismenorea* yang cukup tinggi pada

remaja. Studi pendahuluan *dismenorea* di Indonesia oleh Rahayuningrum tahun 2012 di SMA Negeri 3 Padang kelas XI, dari 181 siswi didapatkan jumlah siswi yang mengalami nyeri haid sebanyak 155 siswi, dengan 123 siswi mengalami nyeri ringan, 16 siswi mengalami nyeri sedang dan 16 siswi mengalami nyeri berat. 20 siswi dalam satu bulan yang mengalami *dismenorea* sering minta izin pulang sebelum jam pulang dengan alasan mereka tidak sanggup mengikuti kegiatan belajar. Meskipun kejadian *dismenorea* cukup tinggi akan tetapi masih banyak yang belum tahu cara mengatasi *dismenorea* (Rahayuningrum, 2012).

Berdasarkan data yang didapatkan dari BPS, jumlah remaja putri tahun 2014 di Provinsi Gorontalo yang berumur 15-19 tahun adalah 53575 orang. Data dari enam

Kabupaten di Provinsi Gorontalo, Kabupaten Gorontalo memiliki jumlah remaja terbanyak, yakni 17798 orang. Studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 2 April 2015, sesuai hasil wawancara didapatkan belum pernah ada penelitian tentang penanganan *dismenorea* dengan kompres hangat. Sementara menurut koordinator UKS di sekolah menyebutkan bahwa setiap kelas ada saja setiap bulannya siswi ke UKS dan izin untuk tidak mengikuti proses belajar karena mengalami *dismenorea*. Dilihat dari kunjungan siswi ke UKS, pada tahun 2014 terdapat 132 siswi sekitar 84%, tahun 2015 sebanyak 148 siswi 92,5% yang mengalami *dismenorea*. Siswi yang datang beristirahat di UKS mengeluh pusing, sakit kepala, kram pada bagian perut, pegal pada daerah panggul, lemas, dan bahkan ada

pingsan karena mengalami *dismenorea* (Anonim, 2016).

Hasil wawancara dengan 10 siswi, 9 diantaranya mengatakan setiap siklus menstruasi mengalami *dismenorea*. Upaya penanganan *dismenorea* 2 dari 9 siswi mengakui pernah mengonsumsi obat penghilang nyeri yang didapatkan dipasaran tanpa mengetahui jelas obat penghilang nyeri tersebut dan sebagian lagi hanya istirahat serta menunggu sampai nyeri yang dirasakan hilang. Siswi lain tidak pernah melakukan penanganan *dismenorea* karena terbatasnya informasi tentang kesehatan reproduksi khususnya tentang menstruasi dan permasalahannya, yaitu *dismenorea*. Padahal banyak sekali cara untuk menurunkan *dismenorea* tanpa harus mengonsumsi obat-obat dan efek

samping, salah satunya kompres hangat.

METODOLOGI

Jenis Penelitian

Desain penelitian yang digunakan adalah Pra Eksperimen dengan rancangan penelitian *One Group Pretest Posttest Design* adalah rancangan tidak ada kelompok pembanding (kontrol), tetapi paling tidak sudah dilakukan observasi pertama (pretest) yang memungkinkan menguji perubahan-perubahan yang terjadi setelah adanya eksperimen (program). Bentuk rancangan ini adalah sebagai berikut (Notoatmodjo, 2012). Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 1 Limboto mulai tanggal 15 Juni 2015 sampai 15 Juli 2015. Variabel dalam penelitian ini adalah variable bebas (independen) adalah kompres hangat

dan variable terikat (dependen) adalah dismenorea.

Populasi adalah seluruh remaja putri kelas X SMA Negeri 1 Limboto yang berjumlah 176 siswi. Sampel penelitian ini berjumlah 31 siswi yang dalam pengambilannya masih memperhatikan kriteria inklusi dan eksklusi, sebagai berikut :

- a. Siswi yang mengalami *dismenorea* primer hari pertama.
- b. Siswi yang tidak mengkonsumsi obat analgesik.
- c. Siswi yang bersedia menjadi responden.

Sedangkan kriteria eksklusi dalam penelitian ini adalah :

- a. Siswi yang mengalami *dismenorea* sekunder.
- b. Siswi yang mengkonsumsi obat analgesik sebelumnya.
- c. Siswi menolak menjadi responden.

Teknik Sampling yang digunakan yaitu *Purposive Sampling*. *Purposive Sampling* adalah teknik pengambilan sampel berdasarkan pertimbangan tertentu yang telah dibuat oleh peneliti, berdasarkan ciri atau sifat-sifat populasi yang sudah diketahui sebelumnya (Riyanto, 2011).

HASIL PEMBAHASAN

Analisis Univariat

Analisis ini menggambarkan distribusi responden berdasarkan frekuensi skala nyeri haid

(*dismenorea*) sebelum dilakukan kompres hangat pada remaja putri kelas X di SMA Negeri 1 Limboto.

Tabel 1
Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Skala Nyeri Haid (*dismenorea*)
Sebelum diberikan Kompres Hangat pada Remaja Putri kelas X
di SMA Negeri 1 Limboto Tahun 2015

Skala Nyeri haid (<i>Dismenorea</i>)	Jumlah	Persentasi
3	1	3,2
4	4	12,8
5	6	19,4
6	10	32,3
7	6	19,4
8	3	9,7
9	1	3,2
Jumlah	31	100

Berdasarkan tabel diatas dan sebagian besar remaja memiliki diketahui skala nyeri haid skala nyeri 6 sebanyak 10 responden (*dismenorea*) sebelum diberikan (32,3%).
kompres hangat berada pada skala 3-9

Tabel 2
Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Skala Nyeri Haid (*dismenorea*)
Sebelum dan Sesudah dilakukan Kompres Hangat Pada Remaja Putri Kelas X
di SMA Negeri 1 Limboto Tahun 2015

Skala Nyeri Haid <i>Dismenorea</i>	Pre test		Skala Nyeri Haid <i>Dismenorea</i>	Post test	
	F	%		F	%
3	1	3,2	1	2	6,5
4	4	12,8	2	8	25,8
5	6	19,4	3	8	25,8
6	10	32,3	4	9	29,0
7	6	19,4	5	3	9,7
8	3	9,7	6	1	3,2
9	1	3,2			
Jumlah	31	100,00	Jumlah	31	100,00

Berdasarkan tabel diatas yang dialami remaja putri sebelum diberikan kompres hangat sebagian menunjukkan bahwa skala nyeri haid

besar skala 6 sebanyak 10 responden (32,3%), dan sesudah diberikan

kompres hangat sebagian besar skala 4 sebanyak 9 responden (29,0%)

Analisis Bivariat

Untuk mengetahui pengaruh pemberian kompres hangat terhadap nyeri haid (*dimenorea*) pada remaja putri kelas X di SMA Negeri 1 Limboto, menggunakan uji *paired t-test* untuk menguji hipotesis

komparatif satu sampel yang berkorelasi dengan menggunakan taraf nyata sebesar 0,05 (5%) dengan hasil sebagai berikut:

Tabel 3
Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Skala Nyeri Sebelum Dan Sesudah dilakukan Kompres Hangat Pada Remaja Putri di SMA Negeri 1 Limboto

Skala Nyeri	N	Mean	SD	T	P value	Df
Sebelum Kompres Hangat	31	5,94	1,389	14,354	0,000	30
Sesudah Kompres Hangat	31	3,19	1,223	14,354	0,000	30

Tabel 3 Berdasarkan tabel diatas menunjukkan rata-rata nilai skala nyeri sebelum kompres hangat adalah 5,94 dengan standar deviasi 1,389 sedangkan nilai rata-rata sesudah kompres hangat adalah 3,19 dengan standar deviasi 1,223 dengan uji statistik yang digunakan *paired t-test* didapatkan nilai $p\text{ value} = 0,000 <$

0,05 dan nilai T hitung 14,345 > T tabel 2,042 dapat ditarik kesimpulan H_0 ditolak dan H_a diterima. Ada pengaruh pemberian kompres hangat terhadap *dismenorea* pada remaja putri kelas X di SMA Negeri 1 Limboto.

Hasil penelitian yang dilakukan, didapatkan remaja putri yang berumur

16 tahun lebih banyak mengalami *dismenorea* yaitu sebesar 64,5% dibandingkan dengan umur 15 tahun (35,5%).

Usia *menarche* dari 31 responden didapatkan sebagian besar responden mengalami *menarche* pada usia 12 tahun berjumlah 22 responden (71,0%), pada usia 13 tahun berjumlah 6 responden (19,3%), dan pada usia 11 tahun berjumlah 3 responden (9,7%). Menurut (Retnoningrum, 2014) usia *menarche* sangat mempengaruhi timbulnya nyeri haid (*dismenorea*) terutama pada wanita yang *menarche* diusia dini (kurang dari 12 tahun). Dilihat dari data yang didapatkan dalam penelitian 3 responden yang memiliki usia *menarche* < 12 tahun, ketiga responden tersebut memiliki skala nyeri yang tinggi yaitu skala nyeri 7,

skala nyeri 8, dan skala nyeri 9. Hal ini didukung oleh teori Anurogo, Wulandari (2011) mengatakan salah satu faktor resiko *dismenorea* adalah *menarche* pada usia amat dini < 12 tahun.

Siklus haid dari 31 responden sebagian besar berada pada siklus 24 hari sebanyak 11 responden (35,5%), kemudian pada siklus 21 hari sebanyak 9 responden (29,0%), siklus 26 hari sebanyak 3 responden (9,7%), siklus 28 hari sebanyak 3 responden (9,7%), siklus 30 hari sebanyak 3 responden (9,7%), dan siklus 27 hari sebanyak 2 responden (6,4%). Semua responden berada dalam siklus menstruasi yang normal. Menurut teori Sarwono (2011) siklus haid dikatakan normal apabila tidak memendek kurang dari 21 hari dan tidak memanjang lebih dari 35 hari.

PENUTUP

Berdasarkan penelitian dan pembahasan pada bab sebelumnya Pengaruh Pemberian Kompres Hangat terhadap *Dismenorea* pada remaja putri kelas X di SMA Negeri 1 Limboto dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Skala nyeri *dismenorea* pada remaja putri sebelum diberikan kompres hangat yakni skala terendah 3 tertinggi 9, dengan skala nyeri terbanyak 6 sejumlah 10 responden.
2. Skala nyeri *dismenorea* pada remaja putri sesudah diberikan kompres hangat yakni skala terendah 1 tertinggi 6, dengan skala nyeri terbanyak 4 sejumlah 9 responden.

Adanya perbedaan nyeri yang terjadi sebelum diberikan kompres hangat

skala nyeri 6 dan sesudah diberikan kompres hangat skala nyeri 4.

DAFTAR PUSTAKA

- Andarmoyo, Suharti. 2013. ***Persalinan Tanpa Nyeri Berlebihan***. Ar-Ruzz Media. Jogjakarta.
- Andarmoyo. 2013. ***Konsep Dan Proses Keperawatan Nyeri*** Ar Ruzz Media. Jogjakarta.
- Anonimous. 2015. ***Laporan Tahunan Badan Pusat Statistik Provinsi Gorontalo***. Badan Pusat Statistik Provinsi Gorontalo. Gorontalo
- Anonimous. 2015. ***Profil SMA Negeri 1 Limboto***. Koordinator UKS SMA Negeri 1 Limboto Kabupaten Gorontalo. Gorontalo
- Anugraheni, Wahyuningsih. 2013. ***Efektifitas Kompres Hangat Dalam Menurunkan Intensitas Nyeri Dysmenorrhoea Pada Mahasiswa Stikes Rs. Baptis Kediri***
- Anurogo, Wulandari. 2011. ***Cara Jitu Mengatasi Haid***. ANDI. Yogyakarta.
- Ariani. 2014. ***Aplikasi Metodologi Penelitian Kebidanan dan Kesehatan Reproduksi***. Nuha Medika. Yogyakarta.
- Asmadi. 2009. ***Konsep dan Aplikasi Kebutuhan Dasar Klien***. Jakarta. Salemba Medika.
- Dewi. 2014. ***Manfaat Pemberian Kompres Hangat Dalam Mengurangi Rasa Nyeri Dismenore Primer Pada Remaja Pada Siswi SMPN 2 Sukawati***.
- Eko, Sulistiani. 2010. ***Keterampilan Dasar Praktek Klinik Kebidanan***. Pustaka Rihama. Yogyakarta.
- Fitra, dkk. 2014. ***Pengaruh Kompres Panas Terhadap Penurunan Derajat Nyeri Haid Pada Siswi SMA dan SMK Yadika Kopandakan II***.
- Fitriani. 2014. ***Pengaruh Kompres Hangat dan Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation (TENS) Terhadap Kejadian Nyeri Haid Pada Mahasiswi S1 Fisioterapi UMS***.
- Handrawan, 2008. ***Ilmu kandungan***. Jakarta : Yayasan bina pustaka
- Hidayat, 2010. ***Metode Penelitian Keperawatan Dan Teknik Analisis Data***. Salemba Medika. Jakarta.
- Judha, dkk. 2012. ***Teori Pengukuran Nyeri dan Nyeri Persalinan***. Nuha Medika. Jogjakarta.
- Marni. 2014. ***Perbedaan antara Relaksasi dan Kompres Hangat Terhadap Penurunan Skala Nyeri Haid di Akper Giri Satria Husada Wonogiri***.

- Muhadjiah. 2012. **Keterampilan Dasar Praktik Klinik Kebidanan.** Pustaka Pelajar. Yogyakarta.
- Nadjamudin. 2011. **Penatalaksanaan Nyeri Rematoid Arthritis pada Lansia dengan Kompres Hangat di Panti Sosial Tresna Werdha Ilomata Kota Gorontalo.**
- Notoatmodjo. 2012. **Metodologi Penelitian Kesehatan.** Jakarta. Rineka Cipta.
- Nugroho, Utama. 2014. **Masalah Kesehatan Reproduksi Wanita.** Nuha Medika. Yogyakarta.
- Oktasari, dkk. 2014. **Perbandingan efektivitas kompres hangat dan kompres dingin terhadap penurunan dismenorea pada remaja putri di SMP Negeri 21 Pekanbaru**
- Prasetyo. 2010. **Konsep dan Proses Keperawatan Nyeri.** Graha Ilmu. Yogyakarta.
- Rahayuningrum. 2012. **Perbedaan pengaruh teknik relaksasi nafas dalam dan kompres hangat dalam menurunkan dismenorea pada remaja SMA Negeri 3 Padang.**
- Retnoningrum. 2014. **Hubungan antara Riwayat Dismenorea Keluarga dengan Kejadian Dismenorea Berat pada Remaja Putri Di SMP Islam Terpadu Miftahul Ulum Ungaran,** Jurnal Program Studi Diploma IV Kebidanan STIKES Ngudi Waluyo Ungaran.
- Rohan dkk. 2013. **Kesehatan Reproduksi.** Nuha Medika. Yogyakarta.
- Sarwono, 2009. **Ilmu Kebidanan.** PT Bina Pustaka. Jakarta
- _____, 2011. **Ilmu Kandungan.** PT Bina Pustaka. Jakarta
- Sarifuddin. 2010. **Pedoman Penulisan Usulan Penelitian dan Karya Tulis Ilmiah.** Poltekkes Gorontalo
- Solehati, Kosasih. 2015. **Konsep dan Aplikasi Relaksasi dalam Keperawatan Maternita.** Refika Aditama. Bandung.
- Sugiyono. 2010. **Statistik untuk Penelitian.** Alfabeta. Bandung
- Tamsuri. 2014. **Konsep dan Penatalaksanaan Nyeri.** Buku Kedokteran EGC. Jakarta
- Widyastuti dkk. 2009. **Kesehatan Reproduksi.** Fitramaya. Yogyakarta.

