

Air Hangat Mempengaruhi Penurunan Intensitas Dismenorea Pada Mahasiswi Program Studi D-III Kebidanan Universitas Pasir Pengaraian

THE INFLUENCE OF WARM WATER COMPRESSES ON THE DECREASE IN THE INTENSITY OF DYSMENORRHEA IN FEMALE STUDENTS IN THE D-III MIDWIFERY STUDY PROGRAM AT THE SAND WASHING UNIVERSITY

ROMY WAHYUNY* ERMIZA YENI SAFITRI*****

***Dosen Prodi D III Kebidanan Universitas Pasir Pengaraian**

ABSTRAK

Dismenorea adalah rasa nyeri yang sangat hebat yang dirasakan di perut bagian bawah, menjalar ke punggung dan tungkai sehingga mengganggu aktivitas sehari-hari. Rasa nyeri tersebut berasal dari kram rahim dan terjadi selama menstruasi. nyeri menstruasi harus ditangani secara bijaksana agar tidak mengganggu kesehatan secara keseluruhan. Banyak cara untuk mengatasi dan mengurangi nyeri dismenorea, baik itu dengan cara farmakologi maupun nonfarmakologi. Desain ini adalah kuantitatif analitik dengan Pre Ekspresimen rancangan *One Group Pretest – Posttest Desain*. Cara pengambilan sampel dilakukan dengan *Total sampling* dengan jumlah sampel 30 orang mahasiswi program studi D III Kebidanan Universitas Pasir Pengaraian yang mengalami dismenorea.

Kata Kunci : Kompres Air Hangat, Intensitas Dismenorea

ABSTRACT

Dysmenorrhoea is a very severe pain that is felt in the lower of the abdomen radiating to the back and legs, which disrupts daily activities the pain comes from uterine cramps and occurs during menstruation. Menstrual pain must be handled wisely so as not to interfere with overall health. There are many ways to overcome and reduce the pain of dysmenorrhoea either by pharmacology or non-pharmacology. This design quantitative analytic with pre-experimental design of one group pretest – posttest design of sampling method with total sampling with a sample of 30 female students of D- III midwifery study program in the university of sand farming who experience dysmenorrhoea.

Keyword : compresses warm water, intensity of dysmenorrhea

PENDAHULUAN

Masa remaja atau masa pubertas merupakan masa awal pematangan seksual, suatu periode 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 terjadinya haid atau menstruasi (Yovita, 2016)

Haid atau menstruasi adalah proses pelepasan dinding rahim yang disertai dengan perdarahan yang terjadi secara

berulang setiap bulan, kecuali pada saat terjadi kehamilan pada seorang perempuan. Pada saat haid, biasanya perempuan akan mengalami berbagai gangguan haid baik gangguan ringan maupun yang sangat berat misalnya sakit pada kepala, punggung, paha, perut bagian bawah. Tidak jarang disertai dengan mual, muntah diare, pusing, letih dan lemas, bahkan pingsan (Yovita,2016).

Dismenorea adalah rasa nyeri yang sangat hebat yang dirasakan di perut bagian bawah, menjalar ke punggung dan tungkai baik secara hilang timbul maupun terus-menerus ada selama menstruasi dan mengganggu aktivitas sehari-hari.Rasa nyeri tersebut berasal dari kram rahim dan terjadi selama menstruasi (Manan, 2016).Sedangkan menurut Yovita (2016), selain faktor keturunan dan faktor psikis zat kimia yang bernama *prostaglandin* juga dapat meningkatkan nyeri haid.

Menurut Rohma (2016) angka kejadian dismenorea di dunia sangat besar.Rata - rata lebih dari 50% perempuan di setiap dunia mengalaminya.Dalam studi epidemiologi pada populasi remaja berusia (12 - 17) di Amerika Serikat, prevalensi Dismenorea 59,7% dari mereka yang mengalami nyeri. 12% berat, 37% sedang, dan 49% ringan.Studi ini juga melaporkan bahwa dismenorea menyebabkan 14% remaja putri sering tidak masuk sekolah. Penelitian di Firat University, Turki menemukan dari 1266 mahasiswi, 45,5% merasakan nyeri di setiap haid, 42,5% kadang - kadang nyeri, dan 12,2% tidak mengalami nyeri. Dan mahasiswi yang mengalami dismenorea menggunakan terapi menggunakan obat analgesik.Sedangkan di Indonesia perempuan yang mengalami dismenorea tidak melaporkan atau berkunjung ke dokter.Bisa dikatakan 90% perempuan Indonesia pernah mengalami dismenorea (Anurogo,2011).

Penanganan yang dilakukan dengan carafarmakologi adalah dengan menggunakan obat - obatan secara berkala. Namun, obat - obatan kimia yang digunakan secara terus menerus akan menimbulkan dampak negatif bagi kesehatan. Selain itu yang paling parah dampak mental psikologis yang membuat penderitanya tersugesti dan tidak bisa melepaskan diri dari obat - obatan.Sedangkan tindakan secara nonfarmakologis adalah tindakan untuk mengurangi dismenorea tanpa menggunakan obat - obatan kimia. Seperti teknik nafas dalam, olahraga, pijatan, aromaterapi, dan pemberian kompres air hangat yang pengaruhnya akan langsung meredakan nyeri. Cara nya adalah dengan menempelkan handuk panas atau botol yang berisi air panas di perut dan punggung bawah.Cara tersebut selain terhindar dari efek samping obat-obatan kimia juga memiliki keuntungan, yaitu murah dan mudah dilakukan atau diterapkan dimana saja termasuk dirumah. (Anurogo,2011).

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini merupakan penelitian pre Eksperimen dengan rancangan *One Group Pretest - Posttest Design*.penelitian ini bertujuan untuk melihat intensitas dismenorea pada mahasiswi D-III Kebidanan sebelumdiberikan perlakuan dan sesudah diberikan perlakuan.

Desain penelitian yang digunakan adalah *One Group Pretest-Posttest Design*.penelitian ini digunakan hanya melihat suatu kelompok subjek. Kelompok subjek merupakan kelompok yang di test (diteliti sebelum dan sesudah) dan diberikan perlakuan berupa pemberian kompres air hangat.

HASIL PENELITIAN

a. Umur

Tabel 4.1 Distribusi Rata-Rata Umur Responden Di Program Studi D-III Kebidanan Universitas Pasir Pengaraian

Variabel	Mean	SD
Umur	19,63	1,098

Berdasarkan tabel 4.1 diatas, dapat diketahui bahwa rata-rata umur responden di Program Studi D-III Kebidanan Universitas Pasir Pengaraian adalah 19,63 tahun dengan standar deviasi 1,098 tahun. Dengan umur minimal 18 tahun dan umur maksimal 21 tahun.

b. Sebelum Pemberian Kompres Air Hangat

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Intensitas Nyeri Dismenorea Responden Sebelum Pemberian Kompres Air Hangat Di Program Studi D-III Kebidanan Universitas Pasir Pengaraian (pre test)

Intensitas Nyeri Dismenorea Sebelum Berikan Perlakuan	Frekuensi	Persentase (%)
Tidak Nyeri	0	0
Nyeri Ringan	10	33,3
Nyeri Sedang	20	66,7
Nyeri Berat	0	0
Total	30	100

Berdasarkan tabel 4.2 diatas, dapat diketahui bahwa tingkat intensitas nyeri dismenorea sebelum di berikan perlakuan kompres air hangat adalah sebagian besar responden mengalami nyeri sedang sebanyak 20 orang (66,7 %) sedangkan dalam kategori nyeri ringan sebanyak 10 orang (33,3%).

c. Setelah Pemberian Kompres Air Hangat

Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Intensitas Nyeri Dismenorea Responden Setelah Pemberian Kompres Air Hangat Di

Program Studi D-III Kebidanan Universitas Pasir Pengaraian (post test)

c.

Intensitas Nyeri Dismenorea Setelah Berikan Perlakuan	Frekuensi	Persentase (%)
Tidak Nyeri	10	33,3
Nyeri Ringan	20	66,7
Nyeri Sedang	0	0
Nyeri Berat	0	0
Total	30	100

Berdasarkan tabel 4.3 diatas, dapat diketahui bahwa tingkat intensitas nyeri dismenorea setelah di berikan perlakuan kompres air hangat adalah sebagian besar responden mengalami nyeri ringan sebanyak 20 orang (66,7 %) sedangkan dalam kategori tanpa nyeri sebanyak 10 orang (33,3%).

d. Perbedaan skala nyeri sebelum dan setelah pemberian kompres air hangat

Tabel 4.4 Perbedaan Frekuensi Skala Dismenorea Sebelum Dan Setelah Pemberian Kompres Air Hangat Di Program Studi D-III Kebidanan Universitas Pasir Pengaraian.

Variabel	Mean	SD	SE	P Value	N
Frekuensi Dismenorea Pre - test	1.67	0.47	0.8	0.00	3
Frekuensi Dismenorea Post - test	0.67	0.47	0.8	1	0

Berdasarkan tabel 4.4 diatas, dapat diketahui bahwa Rata-rata pengaruh penurunan Frekuensi Skala Dismenorea sebelum pemberian kompres air hangat 1.67

dengan Standar deviasi 0.479, dan rata – rata frekuensi dismenorea setelah diberikan kompres air hangat 0.67 dengan standar deviasi 0.476. Hasil uji statistic didapatkan

PEMBAHASAN

Dari hasil penelitian yang merupakan keadaan nyata pada pengaruh pemberian kompres air hangat terhadap intensitas dismenorea pada mahasiswi prodi D-III Kebidanan Universitas Pasir Pengaraian pada bulan Desember – Januari 2019. Data tersebut dijadikan acuan dalam pembahasan sebagai hasil akhir dalam Karya Tulis Ilmiah yang dinyatakan sebagai berikut. Berdasarkan hasil analisis uji statistic *t-test* berpasangan sebelum dan sesudah pemberian kompres air hangat terhadap penurunan intensitas dismenorea. Berdasarkan hasil uji statistik di peroleh nilai *P value* = 0,001 hal ini berarti $p < 0,05$ maka terdapat perbedaan yang signifikan antara Frekuensi dismenorea sebelum berikan kompres air hangat (*pre-test*) dan Frekuensi dismenorea setelah (*post-test*) diberikan kompres air hangat.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Rofiqoh (2017) yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh pemberian kompres air hangat terhadap penurunan intensitas nyeri dismenorea pada mahasiswi di stikes Jendral Achmad Yani Yogyakarta dengan hasil uji statistik nilai *P value* = 0,000 ($< 0,05$).

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Puspitasari (2013) yang menyatakan bahwa ada pengaruh pemberian kompres air hangat terhadap penurunan derajat nyeri dismenorea primer pada mahasiswi di Asrama Stikes Aisyiyah Yogyakarta tahun 2013 dengan hasil uji statistik nilai *p value* = 0,000 ($< 0,05$).

Selain itu penelitian ini juga mendukung penelitian yang dilakukan oleh Bonde (2014) yang berjudul Pengaruh kompres air hangat terhadap penurunan derajat nyeri haid pada siswi di SMA dan

nila $p = 0,001$ maka dapat disimpulkan ada pengaruh penurunan frekuensi dismenorea sebelum dan sesudah pemberian kompres air hangat.

SMK Yadika Kopandakan II dengan hasil uji statistik nilai *p value* = 0,000 (0,05)

Menurut Manan (2016) dismenorea adalah rasa nyeri hebat yang dirasakan di perut, yang berasal dari kram rahim dan terjadi selama menstruasi. Sehingga tidak bisa beraktivitas secara normal dan memerlukan obat dan penanganan khusus (Anurogo, Dito 2011)

Dismenorea menyebabkan rasa nyeri pada perut bagian bawah, yang bisa menjalar ke punggung bagian bawah dan tungkai. Biasanya, rasa nyeri mulai timbul sesaat sebelum atau selama menstruasi. Dismenorea juga bisa disertai sakit kepala, mual, sembelit, diare, serta sering buang air kecil. Terkadang, penderita dapat pula muntah (Manan, 2016)

Cara mengurangi dismenorea dapat dilakukan dengan 2 cara yaitu farmakologi yang menggunakan obat-obatan dan nonfarmakologi tanpa obat-obatan kimia. Mengurangi nyeri dismenorea menggunakan cara nonfarmakologi dapat dilakukan dengan pola makan yang teratur, istirahat yang cukup, olahraga ringan, teknik napas dalam, pijatan dengan aroma, serta kompres air hangat. Kompres air hangat merupakan salah-satu cara mengatasi nyeri dismenorea. Suhu panas yang berasal dari air panas tersebut merupakan ramuan tua yang perlu di coba karena pengaruhnya akan langsung meredakan nyeri. Kompres air hangat ini bisa menggunakan benda-benda seperti handuk (washlap) atau botol yang di dalamnya diberi air panas (Anurogo, 2011)

Menurut Mahua (2018) kompres air hangat dapat memberikan rasa hangat pada pasien untuk mengurangi nyeri

dengan menggunakan cairan yang berfungsi untuk melebarkan pembuluh darah, meningkatkan aliran darah lokal, mengurangi spasme otot dan meningkatkan ambang nyeri, menghilangkan sensasi rasa nyeri serta memberikan kenyamanan pada pasien. Sedangkan menurut Amaliya (2013), pemberian kompres air hangat pada tubuh akan memberikan sinyal ke hipotalamus melalui sum - sum tulang belakang. Ketika reseptor yang peka terhadap panas di hipotalamus dirangsang, sistem effektor mengeluarkan sinyal yang memulai berkeringat dan vasodilatasi perifer. Perubahan ukuran pembuluh darah diatur oleh pusat vasomotor pada medulla oblongata dari tangkai otak, di bawah pengaruh hipotalamik bagian anterior sehingga terjadi vasodilatasi. Terjadinya vasodilatasi ini menyebabkan penurunan nyeri.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan tentang pengaruh pemberian kompres air hangat terhadap penurunan intensitas nyeri dismenorea pada mahasiswi Program Studi D-III Kebidanan Universitas Pasir Pengaraian, maka dapat diambil kesimpulan yaitu :

1. Rata – rata frekuensi dismenorea sebelum di berikan perlakuan kompres air hangat rata – rata intensitas nyeri responden adalah dalam kategori sedang sebanyak 20 orang (66,7 %).
2. Setelah di berikan perlakuan kompres air hangat terdapat penurunan intensitas nyeri pada responden yaitu responden yang mengalami nyeri ringan sebanyak 20 orang (66,7 %) sedangkan dalam kategori tanpa nyeri sebanyak 10 orang (33,3%).
3. Setelah diberikan perlakuan pemberian kompres air hangat pada responden,

tidak ada skala nyeri yang meningkat. Dan setelah diberikan kompres air hangat tidak ada skala nyeri yang sama atau tidak mengalami penurunan.

4. Berdasarkan uji statistik yang digunakan, maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian kompres air hangat terhadap penurunan intensitas nyeri dismenorea pada mahasiswi Program Studi D-III Kebidanan Universitas Pasir Pengaraian Kecamatan Rambah Hilir dengan nilai $P\ value = 0,001 (<0,05)$.

SARAN

1. Bagi remaja putri yang mengalami Dismenorea
Diharapkan penelitian ini diharapkan bisa menambah informasi tentang cara menurunkan nyeri dismenorea dengan menggunakan terapi non - farmakologi yaitu kompres air hangat.
2. Bagi Program Studi D-III Kebidanan Universitas Pasir Pengaraian
Bagi Program Studi D-III kebidanan Universitas Pasir Pengaraian diharapkan bisa dijadikan pertimbangan materi penyuluhan dalam melakukan pengabdian di masyarakat mengenai terapi kompres air hangat untuk menurunkan intensitas nyeri dismenorea.
3. Bagi peneliti
Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat digunakan sebagai referensi untuk melakukan penelitian lebih lanjut tentang terapi kompres air hangat untuk menurunkan intensitas nyeri dengan tempat yang berbeda, Dengan desain yang berbeda bahkan dengan jumlah sampel yang lebih besar. Sehingga penelitian ini dapat dilaksanakan secara berkesinambungan.

DAFTAR PUSTAKA

- Amaliyah, M, Aliah (2013). *Kompres Air Hangat Mempengaruhi Derajat Nyeri Menstruasi Pada Siswi Kelas X Di SMA Negeri 2 Pamekasan*, (online), vol, 8 No. 1, (<http://journal.unusa.ac.id/index.php/JHS/article/view/315>, diakses 29 september 2018).
- Anugoro, Dito, dkk (2011). *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*. Yogyakarta: CV Andi Offset.
- Bonde, Fitra, M.P, dkk, 2014. Pengaruh Kompres Panas Terhadap Penurunan Derajat Haid pada Siswi SMA dan SMK Yadika Kopandakan II. *Jurnal Fisika Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado*. <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/ebiomedik/article/view/3751/3274>, diakses 12 maret 2019.
- Dahlan, Asmita (2017). *Pengaruh kompres air hangat terhadap nyeri haid (dismenorea) pada siswi SMK perbanka simpang haru padang*, https://www.researchgate.net/publication/pengaruh_kompres_hangat_terhadap_dismenorea_pada_siswi_smk_perbanka_padang diakses 12 november 2018.
- Diana (2018). *Pengaruh Kompres Air Hangat Terhadap Intensitas Nyeri Dismenorea Pada Remaja Di Dusun Randusari Desa Argomulyo Cangkringan Sleman Yogyakarta*, (online), vol.3No.1, (<http://medika.respati.ac.id/index.php/Medika/login?source=%2Findex.php%2FMedika%2Farticle%2Fview%2F108>, diakses 03 oktober 2018).
- Hidayat (2014). *Metode Penelitian Kebidanan dan Teknik Analisa Data*. Jakarta: Salemba Medika.
- Karlina, (2015). *Penurunan Nyeri Dismenorea Primer melalui Kompres Hangat pada Remaja*. (online), vol3, No2, Agustus 2015 https://www.researchgate.net/publication/315943465_Penurunan_Nyeri_Dismenorea_Primer_melalui_Kompres_Hangat_pada_Remaja. Diunduh 07 November 2018.
- Mahua (2018). *Pengaruh Pemberian Kompres Air Hangat Terhadap Dismenore Pada Remaja Putri SMK Penerbangan Angkasa Singosari Malang*, (online), vol. 3 No. 1, (<https://publikasi.unitra.ac.id/index.php/fikes/article/view/787>, diakses 02 oktober 2018).
- Manan, El (2016). *Kamus Pintar Kesehatan Wanita*. Jogjakarta: Buku Biru.
- Rofiqoh, Anis (2017). *pengaruh terapi kompres air hangat terhadap penurunan intensitas nyeri dismenorea pada Mahasiswi Stikes Jenderal Achmad Yani Yogyakarta*, (online), (<http://jurnal.untan.ac.id/index.php/jmkeperawatanFK/article/viewFile/9438/9323>), diakses 20 september 2018).
- Rohma (2016). *Hubungan Antara Sosiodemografi Dan Sikap Dalam Menghadapi Kejadian Dismenorea Di SMA Negeri 1 Suboh Situbondo*, (online), (<http://repository.unair.ac.id/54390/13/FK.%20BID.%2058-16%20Roh%20h-min.pdf>), diakses 02 Oktober 2018).

Saepudin (2011). *Metodologi Penelitian Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: CV Trans Info Media.

Saryono (2011). *Metodologi Penelitian Kebidanan D111, DIV, S1, dan S2*. Yogyakarta: Nuha Medika.

Setiawan (2011). *Metodologi Penelitian Kebidanan D111, DIV, S1, dan S2*. Yogyakarta: Nuha Medika.

Yovita, dkk (2016). *Kehamilan & Persalinan*. DKI: Garda Media.