

PENGARUH KOMPRES PANAS TERHADAP PENURUNAN DERAJAT NYERI HAID PADA SISWI SMA DAN SMK YADIKA KOPANDAKAN II

¹Fitra M.P. Bonde
²Fransiska Lintong
²Maya Moningka

Bagian Fisika Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado
Email:fitra.mpbonde@yahoo.com

Abstract : *Painful menstruation or dysmenorrhea in addition to a problem most also be a reason for the decreased activity of women during menstruation , for example, no school . Handling this problem by means of nonpharmacologic need to be developed , for example with a hot compress . The purpose of the study to determine the effect of a hot compress to decrease the degree of menstrual pain in high school and vocational Yadika Kopandakan II . This type of research is experimental design One group pre and post test . Samples were obtained based on the inclusion and exclusion criteria were 30 . The data obtained through observation sheet Bourbonais a pain scale . Data were analyzed using SPSS (Statistical Product and Service Solution Program) and the Wilcoxon test . The p-value indicates that there is a significant association between hot compress with a decrease in the degree of menstrual pain ($p = 0.00$) . Based on these results it can be concluded that a hot compress effect on the degree of reduction in menstrual pain in high school and vocational Yadika Kopandakan II .*
Keywords : *Compress Heat , menstrual pain.*

Abstrak: Nyeri haid atau *Dismenore* selain merupakan masalah terbanyak juga menjadi alasan terjadinya penurunan aktivitas wanita saat menstruasi, misalnya tidak masuk sekolah. Penanganan masalah ini dengan cara nonfarmakologis perlu di kembangkan misalnya dengan kompres panas. Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh kompres panas terhadap penurunan derajat nyeri haid pada siswi SMA dan SMK Yadika Kopandakan II. Jenis penelitian yang digunakan yaitu *eksperimental* dengan desain *One group pre & post test*. Sampel didapatkan berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang berjumlah 30 orang. Data diperoleh melalui lembar observasi berupa skala nyeri *Bourbonais*. Data dianalisis menggunakan SPSS (*Statistical Program Product and Service Solution*) dan Uji *Wilcoxon*. Nilai p menunjukkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara kompres panas dengan penurunan derajat nyeri haid ($p=0,00$). Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa kompres panas berpengaruh terhadap penurunan derajat nyeri haid pada siswi SMA dan SMK Yadika Kopandakan II.

Kata kunci: Kompres Panas ,Nyeri haid.

Pada saat menstruasi berbagai keluhan atau masalah yang biasanya dialami seorang wanita namun masalah terbanyak adalah rasa tidak nyaman atau rasa nyeri yang hebat, hal ini biasa disebut dengan *dismenore* atau nyeri haid. Cakir M *et al.*¹dalam penelitiannya menemukan bahwa

dismenore merupakan gangguan menstruasi dengan prevalensi terbesar (89,5%) diikuti ketidakteraturan menstruasi (31,2%), serta perpanjangan durasi menstruasi (5,3%). Studi epidemiologi pada populasi remaja (berusia 12-17 tahun) di Amerika Serikat, Klein dan Litt melaporkan prevalensi

dismenore mencapai 59,7%. Mereka yang mengeluh nyeri, 12% berat, 37% sedang, dan 49% ringan. Studi ini juga melaporkan bahwa *dismenore* menyebabkan 14% remaja sering tidak masuk sekolah.²

Gangguan menstruasi memerlukan evaluasi yang seksama karena bila tidak tertangani dapat mempengaruhi kualitas hidup dan aktivitas sehari-hari.³ Beberapa cara yang bisa dilakukan untuk mengurangi atau bahkan menghilangkan nyeri pada *dismenore* baik secara farmakologis misalnya dengan obat-obatan golongan analgetik maupun secara nonfarmakologis misalnya kompres panas. Kompres panas yaitu dimana kompres panas dapat meredakan iskemia dengan menurunkan kontraksi uterus dan melancarkan pembuluh darah sehingga dapat meredakan nyeri dengan mengurangi ketegangan dan meningkatkan perasaan sejahterah, meningkatkan aliran menstruasi, dan meredakan *vasokongesti pelvis*.⁴

Berdasarkan data diatas penulis tertarik untuk meneliti pengaruh energi panas dengan menggunakan metode konduksi lebih khususnya kompres panas terhadap penurunan derajat nyeri haid pada siswi SMA dan SMK Yadika Kopandakan II. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Mengetahui pengaruh kompres panas terhadap penurunan derajat nyeri haid pada siswi SMA dan SMK Yadika Kopandakan II.
2. Untuk mengetahui karakteristik usia responden.
3. Untuk mengetahui derajat nyeri haid siswi sebelum dan sesudah diberi kompres panas.

METODE

Jenis penelitian yang dipakai pada penelitian ini adalah *Ekperimental* dengan desain penelitian *One group pra & post test design*, pada siswi SMA dan SMK Yadika yang bertempat di Desa Kopandakan II,

Kabupaten Bolaang Mongondow Induk , Provinsi Sulawesi Utara. Pengambilan sampel yaitu dengan teknik *purposive sampling* yakni sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Untuk menguji perbandingan dua kali pengukuran di gunakan uji *Wilcoxon* dan untuk menguji normalitas data digunakan Uji *Kolmogorov Smirnov*.

HASIL

Penelitian telah di laksanakan selama 62 hari dari tanggal 12 November 2013 sampai 12 Januari 2014 dengan jumlah sampel yang didapatkan sebanyak 30 orang. Responden diberi perlakuan kompres panas sebanyak satu kali pada saat nyeri haid. Penilaian skala nyeri haid dilakukan sebelum (*pre*) diberikan perlakuan kompres panas dan 15 – 20 menit setelah (*post*) diberi perlakuan kompres panas dengan menggunakan skala nyeri *Bourbonais*.

1) Karakteristik usia responden

Karakteristik usia responden siswi SMA dan SMK Yadika Kopandakan II dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 1. Karakteristik usia responden

	Mean	Minimum	Maksimum
Usia	15,87	15	17

Berdasarkan tabel 1. diatas diketahui bahwa rata-rata usia responden adalah 15,87 tahun, dengan usia terendah 15 tahun dan tertinggi 17 tahun. Sedangkan distribusi frekuensi usia reponden dapat dilihat di tabel di bawah ini:

Tabel 2. Distribusi frekuensi usia responden

	(n)	(%)
Valid	15	5
	16	24
		80,0

17	1	3,3
Total	30	100

Berdasarkan tabel2.diatas dapat diketahui bahwa sebagian besar responden berusia 16 tahun dan sebagian kecil lainnya berusia 15 tahun dan 17 tahun.

2) Hasil Pengukuran Skala Nyeri Pre dan Post

a. Skala nyeri pre

Distribusi frekuensi skala nyeri haid sebelum diberikan intervensi (*pre*) dapat dilihat pada tabel 3.dibawah ini:

Tabel 3.Distribusi frekuensi responden berdasarkan skala nyeri haid sebelum kompres panas.

No	Pre	(n)	(%)
1	2	20	66,7
2	3	10	33,3
Total		30	100

Berdasarkan tabel 3.didapatkan data bahwa skala nyeri sebelum diberi perlakuan kompres panas yang paling banyak dialami responden terdapat diangka 2 atau skala nyeri ringan.

Tabel 4. Distribusi skala nyeri haid sebelum kompres panas

Variabel	Mean	Min	Maks
Skala nyeri <i>pre</i>	2,33	2	3

Berdasarkan tabel 4.didapatkan data bahwa rata-rata nyeri haid sebelum dilakukan kompres panas secara berturut-turut adalah 2,33 dan mempunyai nilai terendah 2 dan tertinggi 3.

b. Skala nyeri post

Hasil pengukuran skala nyeri haid setelah diberikan intervensi (*post*) dapat dilihat pada tabel 5 dibawah ini:

Tabel 5. Distribusi frekuensi responden berdasarkan skala nyeri haid 15 – 20 menit setelah diberikan kompres panas

No	Post	(n)	(%)
1	1	22	73,3
2	2	8	26,7
Total		30	100

Berdasarkan tabel 5.didapatkan data bahwa skala nyeri setelah perlakuan yang paling banyak ditemui pada responden terdapat diangka 1 atau tidak nyeri.

Tabel 6. Distribusi skala nyeri sesudah kompres panas

Variabel	Mean	Min	Maks
Skala nyeri <i>post</i>	1,27	1	2

Berdasarkan tabel 6.didapatkan data bahwa rata-rata nyeri haid sesudah dilakukan kompres panas secara berturut-turut adalah 1,27 dengan nilai terendah 1 dan tertinggi 2.

3) Menganalisis pengaruh kompres panas terhadap penurunan derajat nyeri haid pada siswi SMA dan SMK Yadika Kopandakan II

Untuk menilai adanya pengaruh pada penelitian ini, peneliti menggunakan uji statistik. Peneliti telah melakukan uji normalitas *Kolmogorov Smirnov* dan menunjukkan hasil data tidak terdistribusi normal, oleh karena itu analisis data hasil penelitian dapat dilanjutkan dengan menggunakan uji alternatif *Wilcoxon*.⁵ Hasil analisis menggunakan uji *Wilcoxon* dapat dilihat pada tabel 7.dibawah ini:

Tabel 7. Distribusi rata-rata nyeri haid *pre* dan *post*

Variabel	N	Mean	SD	Z	p
Skala <i>pre</i>	30	2,33	0,479	-5,013	0,00
Skala <i>post</i>	30	1,27	0,450		

Berdasarkan tabel 7. rata-rata nilai skala nyeri sebelum kompres panas adalah 2,33 dengan standar deviasi 0,479 sedangkan rata-rata nilai nyeri haid sesudah kompres panas adalah 1,27 dengan standar deviasi 0,450 dan pada uji perbedaan dengan menggunakan uji *Wilcoxon* didapatkan nilai $Z = -5,013$ dan $p = 0,00$ dengan taraf signifikansi 5% (0,05). Dapat ditarik kesimpulan bahwa H_1 diterima. $p = 0,00 < 0,05$ menunjukkan bahwa kompres panas berpengaruh terhadap penurunan derajat nyeri haid pada siswi.

BAHASAN

Berdasarkan pada hasil pengambilan data yang telah didapatkan rata-rata usia responden adalah 15,87 tahun dengan usia terendah 15 tahun dan tertinggi 17 tahun. Sebagian besar responden mengalami nyeri haid *pre test* pada skala 2 atau nyeri ringan sedangkan pada pengukuran *post test* sebagian besar responden mengalami nyeri haid di skala 1 atau tidak nyeri.

Berdasarkan uji *Wilcoxon* didapat nilai p sebesar 0,00. Dengan demikian nilai p lebih kecil dari nilai α (5 %) atau 0,05 sehingga H_1 diterima yang berarti ada pengaruh yang signifikan dari kompres panas terhadap penurunan derajat nyeri haid pada siswi SMA dan SMK Yadika Kopandakan II. Penelitian ini didukung oleh penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Sri Rayahu pada tanggal 1-29 Juli di Universitas Muhammadiyah Semarang dengan jumlah responden sebanyak 30 orang. Dalam

penelitiannya tentang Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Dismenore Primer pada Mahasiswi Semester VIII S1 Keperawatan di Universitas Muhammadiyah Semarang ditemukan hasil $p\text{ value} < 0,05$ yang berarti ada pengaruh kompres panas dalam mengurangi nyeri haid.⁶

Nyeri pada saat haid atau *dismenore* terjadi akibat pelepasan prostaglandin tertentu yang berlebihan. Prostaglandin *F2 α* yang berasal dari sel-sel endometrium uterus. Prostaglandin *F2 α* adalah salah satu perangsang kuat terjadinya kontraksi otot polos miometrium dan kontriksi pembuluh darah uterus. Kompres hangat adalah memberikan rasa hangat kepada pasien untuk mengurangi nyeri dengan menggunakan cairan yang berfungsi untuk melebarkan pembuluh darah dan meningkatkan aliran darah lokal.⁷ Lebih lanjut dijelaskan bahwa kompres hangat bertujuan, (1) melebarkan pembuluh darah dan memperbaiki peredaran darah di dalam jaringan tersebut; (2) pada otot, panas memiliki efek menurunkan ketegangan; dan (3) meningkatkan sel darah putih secara total dan fenomena reaksi peradangan serta adanya dilatasi pembuluh darah yang mengakibatkan peningkatan sirkulasi darah serta peningkatan tekanan kapiler. Tekanan O₂ dan CO₂ di dalam darah akan meningkat sedangkan pH darah akan mengalami penurunan.⁸ Dari penjelasan diatas dapat diasumsikan bahwa kompres panas dapat mengurangi nyeri haid pada siswi.

SIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata usia responden 15,87 tahun, usia terendah 15 tahun dan usia tertinggi 17 tahun. Skala nyeri sebelum perlakuan (*pre*) kompres panas yang paling banyak ditemui pada angka 2 atau

nyeri ringan sedangkan skala nyeri sesudah perlakuan (post) kompres panas yang paling banyak ditemui pada angka 1 atau tidak nyeri. Analisis statistik dengan menggunakan uji *Wilcoxon* menghasilkan nilai $p = 0,00 < 0,05$, hal ini menunjukkan ada pengaruh kompres panas terhadap penurunan derajat nyeri haid pada siswi SMA dan SMK Yadika Kopandakan II.

SARAN

Hasil penelitian ini bisa menjadi sumber referensi di bidang farmakologis atau obat alternatif untuk mengurangi nyeri haid baik untuk siswi maupun wanita lainnya. Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi nyeri saat pemberian terapi selama haid perlu diteliti dengan jumlah responden yang lebih banyak lagi serta suhu air kompresan yang berbeda dapat menjadi pertimbangan penelitian selanjutnya dengan membandingkan pengaruh antara kompres panas / suhu tinggi dengan kompres dingin / suhu rendah.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada dr. Jimmy Rumampuk, M.Kes sebagai penguji 1 dan Prof. dr. Vennetia R. Danes, MSc, PhD sebagai penguji II yang telah memberikan masukan, saran dan ide-ide kepada penulis.

DAFTAR PUSTAKA

1. **Cakir M, Mungan I, Karakas T, Giriskan I, Okten A.** Menstrual pattern and common menstrual disorders among university students in Turkey. *Pediatrics International*. 2007 [disitasi 21

Januari2009] 49(6):938-42.
Diunduh
dari:<http://www3.interscience.wiley.com/journal/118514616/abstract?CRETRY=1&SRETRY=0>.

2. **Ernawati, Hartiti T, Hadi I.** Terapi relaksasi terhadap nyeri dismenore pada mahasiswi Universitas Muhammadiyah Semarang. Prosiding seminar nasional unismus; 2012 ISBN:978.979.704.883.9.
3. **Sianipar O, Bunawan NC, Almazini P, Calista N, Wulandari P, Rovenska N, Djuanda RE, Irene, Seno A, Suarthana E.** Prevalensi gangguan menstruasi dan faktor-faktor yang berhubungan pada siswi SMU di Kecamatan Pulo Gadung Jakarta Timur. *Majalah kedokteran Indonesia*. 2009 Juli; 59(7).
4. **Bobak et al.** Keperawatan maternitas. Jakarta: EGC; 2005.
5. **Sufren, Natanael Y.** Mahir menggunakan SPSS secara otodidak. Jakarta: PT Elex Media Komputindo; 2013. h.135-141.
6. **Rahayu S.** Pengaruh kompres hangat terhadap dismenore primer pada mahasiswi semester VII S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Semarang. Universitas Muhammadiyah Semarang; 2010.
7. **Price, Wilson.** Patofisiologi konsep klinis proses proses penyakit. Edisi ke 6 vol 2. Jakarta: EGC; 2006.
8. **Gabriel, FJ.** Fisika kedokteran. Jakarta: EGC; 1996.