

PENGARUH KOMPRES PANAS TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS DISMENOIRE PRIMER

Laily Prima Monica¹, Maria Ulfa², Wahyu Wibisono³

^{1,2,3} STIKes Patria Husada Blitar

e-mail: lailyprima06@gmail.com

Abiabstract: *Menstruation is a natural event that occurs in every woman. But sometimes menstruation causes problems, namely complaints of menstrual pain or what is called dysmenorrhea. Dysmenorrhea is sometimes so unbearable that it requires pain management. There are 2 kinds of pain management, namely pharmacological and non-pharmacological. One of the various types of non-pharmacological pain management is using hot compresses which are considered effective for reducing pain. The purpose of this study was to determine the effect of hot compresses in reducing the intensity of primary dysmenorrhea. This study used the research design One Group Pre Post-test Design, while the sampling technique used was purposive sampling with the Wilcoxon Match Pairs Test statistical test with a significance of 5%. Data collection was carried out using a visual analog sheet of the pain scale. The results showed that 17 respondents experienced a decrease in the intensity of primary dysmenorrhea after being given hot compresses. The conclusion is, there is an effect of giving hot compresses to reduce the pain intensity of primary dysmenorrhea.*

Keywords: *Pain intensity, primary dysmenorrhea, hot compress*

Abstrak: Menstruasi merupakan peristiwa yang wajar terjadi pada setiap wanita. Namun terkadang menstruasi menimbulkan masalah yaitu adanya keluhan nyeri haid atau yang disebut dengan dismenore. Dismenore terkadang sampai tidak tertahankan sehingga memerlukan suatu manajemen nyeri. Ada 2 macam manajemen nyeri yaitu secara farmakologis dan nonfarmakologis. Dari berbagai macam manajemen nyeri secara nonfarmakologis salah satunya dengan menggunakan kompres panas yang dinilai efektif untuk mengurangi nyeri. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh kompres panas dalam menurunkan intensitas dismenore primer. Penelitian ini menggunakan desain penelitian *One Group Pre Post test Design*, sedangkan teknik *sampling* yang digunakan adalah *purposive sampling* dengan uji statistik *Wilcoxon Match Pairs Test* dengan signifikansi 5%. Pengambilan data dilakukan dengan menggunakan lembar analog visual dari skala nyeri. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 17 responden mengalami penurunan intensitas dismenore primer setelah diberikan kompres panas. Dari hasil uji *paired samples Wilcoxon Match pairs Test* didapatkan jenjang terkecil t hitung adalah 0, maka $0 < 35$ sehingga H_0 ditolak. Jadi ada pengaruh antara pemberian kompres panas dengan penurunan intensitas dismenore primer pada mahasiswi Program Studi Kebidanan. Sehingga diketahui bahwa ada pengaruh antara pemberian kompres panas terhadap penurunan intensitas dismenore primer.

Kata kunci: Intensitas nyeri, dismenore primer, kompres panas

PENDAHULUAN

Perdarahan yang terjadi setiap bulan oleh seorang perempuan adalah hasil peluruhan sel-sel epitel yang melapisi dinding rahim dan merupakan suatu proses kumulasi dari rahim yang mempersiapkan diri untuk menerima sel telur yang telah dibuahi (Saputri, 2019). Peristiwa itu begitu wajar sehingga dapat dipastikan bahwa semua wanita yang normal pasti akan mengalami proses itu. Walaupun begitu, pada kenyataannya banyak wanita yang mengalami masalah menstruasi, diantaranya adalah nyeri haid. Dalam istilah medis, nyeri haid disebut dismenorhoe. Dismenore dikelompokkan sebagai dismenore primer saat tidak ada sebab yang dapat dikenali dan dismenore sekunder saat ada kelainan jelas yang menyebabkannya (Auliyani, 2020).

Gejala-gejala nyeri haid di antaranya yaitu rasa sakit datang secara tidak teratur, tajam dan kram bagian bawah perut yang biasanya menyebar ke bagian belakang, terus ke kaki, pangkal paha dan vulva (bagian luar alat kelamin wanita) (Fauziah, 2015). Rasa mual, muntah, diare, lesu dan sakit kepala adalah gejala-gejala yang menyertainya (Fauziah, 2015).

Pada prinsipnya, pengobatan untuk nyeri haid adalah eliminasi penyebab patologis terjadinya nyeri terutama pada kasus dismenore sekunder. Sedangkan pada kasus dismenore primer, biasanya wanita lebih sering menggunakan cara instan yaitu dengan mengkonsumsi obat pereda nyeri haid. Sayangnya, berdasarkan kajian teoritik sampai saat ini obat pereda nyeri haid belum ada yang aman terutama bila diminum dalam waktu yang lama (Aditiara, 2018). Dan dalam jangka waktu yang lama pula, obat pereda nyeri haid dapat berdampak tidak baik bagi ginjal dan liver. Oleh karena itu, dapat diberikan alternatif pengobatan untuk mengurangi nyeri, misalnya menggunakan suhu panas (kompres panas), relaksasi, hipnoterapi, tidur dan istirahat yang cukup, olahraga yang teratur, pemijatan dan aromaterapi

(Aditiara, 2018) Dewasa ini, kompres panas telah banyak digunakan untuk mengurangi berbagai nyeri. Misalnya pada keluhan nyeri/sakit kepala, kaki kram dan nyeri akibat pembesaran rahim pada ibu hamil.

Aplikasi panas dapat mengakibatkan dilatasi atau membuka aliran darah yang mengakibatkan relaksasi dari otot. Suhu panas diketahui bisa meminimalkan ketegangan otot. Akibatnya setelah otot-otot relaks, rasa nyeripun berangsur-angsur hilang (Ernawati, 2010)

Di Amerika Serikat, diperkirakan hampir 90% wanita mengalami dismenorhoe, dan 10- 15% diantaranya mengalami dismenorhoe berat yang menyebabkan ibu tidak mampu melakukan kegiatan apapun. Di Indonesia angka kejadian dismenore terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder. Biasanya gejala tersebut terjadi pada wanita usia produktif 3 sampai 5 tahun setelah mengalami haid pertama dan wanita yang belum pernah hamil.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di Prodi D3 Kebidanan STIKes Patra Husada Blitar didapatkan 13 dari 20 mahasiswi mengalami dismenore. Bahkan 3 di antaranya tidak dapat melakukan aktifitas sehari-hari akibat dismenore.

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh kompres panas dalam menurunkan intensitas dismenorhoe primer dan tujuan khusus penelitian adalah 1) Mengetahui intensitas dismenore primer 2) Mengetahui intensitas dismenore primer mahasiswi yang mendapat kompres panas. 3) Menganalisa pengaruh kompres panas terhadap penurunan intensitas dismenore primer pada mahasiswi.

METODE

Penelitian ini menggunakan Pre-eksperimental design dengan pendekatan *One Group Pra-Test-Posttest Design* dengan populasi seluruh mahasiswi kebidanan STIKes Patria Husada Blitar.

Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa STIKes patria Husada Blitar yang mengalami dismenorhea, dengan menggunakan teknik purposive sampling. Penelitian melibatkan 17 responden mahasiswi kebidanan yang berusia 18-21 tahun. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembar observasi. Dalam penelitian ini analisis datanya menggunakan uji *Wilcoxon Match Pairs Test* dengan signifikansi 5% . Penelitian ini dilakukan pada Bulan April 2022.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Penelitian ini melibatkan 17 responden mahasiswa kebidanan yang berusia 18-21 tahun. Dari hasil penelitian diketahui bahwa sebelum diberikan kompres panas, 3 orang (17,6%) mengalami dismenore berat dan 13 orang (76,5%) mengalami dismenore sedang dan 1 orang (5,9%) mengalami dismenore ringan dengan tabel sebagai berikut:

Tabel 1. Intensitas Nyeri Responden Sebelum Kompres Panas

Intensitas Nyeri	F	%
Tidak nyeri (skala 0)	0	0%
Nyeri ringan (skala 1)	1	5,9%
Nyeri sedang (skala 2)	13	76,5%
Nyeri berat (skala 3)	3	17,6%
Jumlah	17	100%

Sedangkan setelah dilakukan kompres panas, didapatkan hasil intensitas nyeri yang dirasakan responden setelah diberikan kompres panas adalah 3 orang (17,6%) merasakan tidak nyeri, 13 orang (76,5%) merasakan dismenore dengan intensitas nyeri ringan dan 1 orang (5,9%) merasakan dismenore dengan intensitas nyeri sedang dan tidak satupun responden

mengalami dismenore berat dengan tabel sebagai berikut :

Tabel 2. Intensitas Nyeri Responden Sesudah Kompres Panas

Intensitas Nyeri	F	%
Tidak nyeri (skala 0)	3	17,6%
Nyeri ringan (skala 1)	13	76,5%
Nyeri sedang (skala 2)	1	5,9%
Jumlah	17	100%

Dari hasil uji *paired samples Wilcoxon Match pairs Test* didapatkan jenjang terkecil t hitung adalah 0, maka $0 < 35$ sehingga H_0 ditolak. Jadi ada pengaruh antara pemberian kompres panas dengan penurunan intensitas dismenore primer pada mahasiswi Program Studi Kebidanan.

Pembahasan

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum dilakukan kompres panas pada perut atau punggung bagian bawah, responden merasakan dismenore dengan intensitas nyeri berat 3 orang (17,6%), intensitas nyeri sedang ada 13 orang (76,5%) dan intensitas nyeri ringan ada 1 orang (5,9%). Sebagian besar responden mengalami dismenore dengan intensitas nyeri sedang yang ditunjukkan dengan perilaku responden seperti mendesis, menyeringai, dapat menunjukkan lokasi nyeri dan dapat mendeskripsikan lokasi nyeri serta responsif terhadap perlakuan. Nyeri yang dirasakan sebagian besar responden banyak dirasakan di perut dan punggung bagian bawah, dimana nyeri yang dirasakan menyerupai kram.

Menurut Rahayu (2019), nyeri yang dirasakan merupakan akibat dari meningkatnya produksi prostaglandin $F_2\alpha$ ($P_6 F_2\alpha$) yang dapat meningkatkan tonus uterus istirahat, tekanan kontraktile miometrium, frekuensi kontraksi uterus dan kontraksi aritmik uterus. Kelainan ini menimbulkan vasokonstriksi, iskemia dan

hipoksia uterus yang semua menyebabkan nyeri. Selain itu, prostaglandin juga menimbulkan hipersensitivitas serabut – serabut nyeri terhadap bradikinin dan rangsangan fisik lainnya.

Reseptor nyeri disebut nociceptor yang merupakan ujung – ujung saraf yang bebas, tidak bermyelin atau sedikit bermyelin dari neuron aferen. Nociceptor memberi respon yang terpilih terhadap stimulasi kimiawi, thermal, listrik atau mekanisme. Yang tergolong stimulasi kimiawi terhadap nyeri adalah histamin, bradikinin, prostaglandin, bermacam – macam asam, sebagian bahan tersebut dilepas oleh jaringan anoksia yang rusak. Spasmodik otot menimbulkan nyeri karena menekan pembuluh darah yang menjadi anoksia.

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa intensitas nyeri dari dismenore yang dirasakan responden setelah diberikan kompres panas adalah 3 orang (17,6%) merasakan tidak nyeri, 13 orang (76,5%) merasakan dismenore dengan intensitas nyeri ringan dan 1 orang (5,9%) merasakan dismenore dengan intensitas nyeri sedang serta tidak satupun responden mengalami dismenore berat. Hal tersebut ditunjukkan dengan sebagian besar responden menyatakan keluhannya berkurang dan dapat berkomunikasi dengan baik setelah diberikan kompres panas.

Saat terjadi peningkatan tonus uterus istirahat saat menstruasi yang dapat menyebabkan dismenore, impuls – impuls nyeri disalurkan ke sumsum tulang belakang oleh serabut A delta dan serabut C. Serabut – serabut saraf aferen ke spinal lewat dorsal root dan sinaps pada dorsal horn. Dorsal horn terdiri dari beberapa lapisan (laminae) yang saling bertautan. Lamina II dan III membentuk daerah yang disebut substantia gelatinosa (SG) yang merupakan peyalur saraf / neurotransmitter utama dari impuls – impuls nyeri dan menurut *The Gate Theory Control substantia gelatinosa* bekerja sebagai mekanisme gerbang yang mengijinkan dan mengekang lewatnya impuls – impuls

nyeri. Dengan pemberian kompres panas gerbang akan tertutup karena adanya stimulasi dari serabut saraf A delta. Ketika gerbang di tutup impuls nyeri dihambat agar tidak mencapai otak sehingga hal ini akan mengurangi persepsi nyeri (Aditiara,2018)

Selain itu, pemberian panas dapat menyebabkan pembuluh darah melebar sehingga akan memperbaiki peredaran darah di dalam jaringan tersebut. Dengan cara ini peyaluran zat asam dan bahan – bahan makanan ke sel – sel akan diperbesar dan pembuangan zat - zat akan diperbaiki. Jadi akan timbul proses pertukaran zat yang lebih baik. Aktivitas sel akan meningkat sehingga mengurangi rasa sakit.

Berdasarkan penelitian didapatkan hasil yaitu responden yang mengalami penurunan 1 angka sebanyak 11 orang (64.7%), yang mengalami penurunan 2 angka sebanyak 5 orang (29.4%) dan yang tidak mengalami penurunan ada 1 orang (5.9%).

Dari analisa data menggunakan uji Wilcoxon Match Pairs Test menunjukkan bahwa dengan taraf kesalahan 5 % (uji 2 pihak), $t_{hitung} < t_{table}$ yaitu $0 < 35$, maka H_0 ditolak sehingga kesimpulannya adalah ada pengaruh pemberian kompres panas terhadap penurunan intensitas dismenore primer pada mahasiswi. Responden menyatakan bahwa kompres panas memberikan rasa nyaman sehingga dapat menyebabkan berkurangnya rasa nyeri dismenore.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Pemberian kompres panas pada perut atau punggung menyebabkan penurunan intensitas nyeri dismenore primer yang bermakna yaitu setelah mendapatkan perlakuan kompres panas responden yang mengalami dismenore primer dengan intensitas nyeri sedang sebesar 5,9% dan dismenore primer dengan intensitas nyeri ringan sebesar 76,5%

sedangkan yang tidak merasakan nyeri sama sekali ada 17,6%.

Saran

Dengan adanya hasil penelitian yang di dapatkan, peneliti berharap lahan penelitian Diharapkan kompres panas dapat digunakan sebagai tindakan substitusi nonfarmakologis yang tidak menimbulkan efek samping dalam manajemen nyeri saat mengalami dismenore.

Wanita. Yogyakarta: Nuha Medika. Universitas Esa Unggul

Saputri, Rd. (2019). Hubungan Antara Lama Menstruasi Dengan Kejadian Dismenore Primer Di SMK Negeri 2 Kotamalang. Poltekes Rs Dr. Soepranoen.

Sinaga, E., dkk. (2017). Manajemen Kesehatan Menstruasi. Jakarta: Universitas Nasiona

DAFTAR RUJUKAN

- Aditiara, B.E. (2018). Hubungan Antara Usia Menarche Dengan Dysmenore Primer. Universitas Muhammadiyah Surakarta. Program Studi S1 Fisisoterapi
- Ernawati. (2016). Terapi relaksasi terhadap nyeri dismenore pada mahasiswi universitas muhammadiyah semarang. Tersedia di <http://jurnalunimus.ac.id.vol.1.no.1> diakses tanggal 2 oktober 2018
- Eryanti, R & Suiyarti, W. (2019) Pengaruh Menarche Dan Lamanya Haid Terhadap Peningkatan Kejadian Dismenore Primer. Universitas Megarezky Makassar. Prodi Kebidanan
- Fauziah, M.N. (2015). Pengaruh Latihan Abdominal Stretching Terhadap Intensitas Nyeri Haid (Dismenore) pada Remaja Putri di SMK Al Furqon Bantarkawung Kabupaten Brebes. [diakses tanggal 26 September 2018]. Tersedia dari: <http://ejournal.uinsyahid.ac.id>
- Febriati, Listia Dewi. (2016). Factor-faktor yang berhubungan dengan kejadian dismenore pada mahasiswi prodi D III Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Respati Yogyakarta Tahun 2015. *Jurnal Medika Respati*. 11(2):12-20
- Nugroho, T dan Utama I.B. (2014). Masalah Kesehatan Reproduksi