

Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Terhadap Status Dismenore Primer Pada Mahasiswi Tingkat III Prodi DIV Bidan Pendidik STIKES Husada Borneo Tahun 2013

Effect Of Warm Compress To The Primary Dysmenorrhea Status on the Students at level III In DIV Midwife Educator Study Programe STIKES Husada Borneo Banjarbaru

Rusman Efendi^{1*}, Sugeng Riyanto², Siti Ulfi³

¹ STIKES Husada Borneo, Jl. A. Yani Km 30,5 No.4 Banjarbaru, Kalimantan Selatan

² Puskesmas Gambut, Jl. A. Yani 14,8 Gambut, Kabupaten Banjar, Kalimantan Selatan

³ Alumni STIKES Husada Borneo, Jl. A. Yani Km 30,5 No.4 Banjarbaru, Kalimantan Selatan

*korespondensi : rusman.efendi@yahoo.com

Abstract

In Indonesia, the incidence of primary dysmenorrhea occurred around 54.89%. Primary dysmenorrhea is menstrual pain that occurs since menarche and there are no abnormalities in the womb tool. The use of warm compresses on the lower abdomen during menstrual pain is expected to reduce the intensity of pain due to the widening of blood vessels resulting in increased blood circulation as well as an increase in capillary pressure. Warm compresses a method of providing a sense of warmth to the client by using the tools that lead to fluid or warm on the body requires. This study aims to determine whether there is the effect of a warm compress to the status of primary dysmenorrhea. This study used survey method using cross sectional analytic ie where variables including risk factors and variables which include the effect on the observation well at the same time. Total sampling Sampling method. The population in this study are all Level III student Prodi DIV Stikes Husada Midwife Educators in Borneo. The variables of this study is the provision of a warm compress and primary dysmenorrhea. Data analysis using chi-square test. Most respondents were female students who do warm compresses when experiencing primary dysmenorrhea which there are 59 (52.2%) respondents. Most of the respondents who do warm compresses when experiencing primary dysmenorrhea have mild dysmenorrhea status ie no 50 (44.2%) respondents. Effect of Warm Compress presence Status Of Primary Dysmenorrhea. The conclusion of this study Effect of Warm Compress Against Primary Dysmenorrhea Status. Suggestions addressed to the agency's research, science, respondents and for the community.

Keywords : *warm compress, primary dysmenorrhea*

Pendahuluan

Di Amerika Serikat diperkirakan hampir 90% wanita mengalami dismenore, dan 10-15% diantaranya mengalami dismenore berat, yang menyebabkan mereka tidak mampu melakukan kegiatan apapun (1). Telah diperkirakan bahwa lebih dari 140 juta jam kerja yang hilang setiap tahunnya di Amerika Serikat karena dismenore primer (2). Dismenore primer adalah menstruasi yang sangat nyeri, tidak berkaitan dengan penyebab fisik yang nyata. Dismenore sekunder adalah menstruasi yang sangat nyeri berkaitan dengan penyakit atau patologis. Terjadi merata pada 40-80% wanita dan 5-10% wanita mengalami dismenore yang terlalu berat dan tidak tertahankan (3).

Di Indonesia angka kejadian dismenore sebesar 64.25 % yang terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 9,36 %

dismenore sekunder (4). Keluhan yang dialami oleh wanita pada masa menstruasi umumnya yang sering di jumpai adalah rasa mual, muntah, sakit kepala, diare, iritabilitas yang semua itu biasa datang dengan keluhan dismenorhoe atau nyeri haid yang merupakan gejala yang paling sering terjadi. Kebanyakan terjadi adalah keluhan dismenorhoe atau rasa nyeri pada saat haid yang umumnya terasa pada perut bagian bawah, tetapi dapat menyebar ke daerah pinggang dan paha (5).

Upaya alternatif pengobatan dilakukan oleh para perempuan dengan berbagai cara, pada beberapa kasus dismenore ada sebagian perempuan yang dapat mengatasi serta menyembuhkan nyeri haid tersebut dengan mengkonsumsi obat-obatan secara berkala. Namun karena sifat obat-obatan tersebut sering kali hanya menghilangkan rasa nyeri maka penderita

nyeri haid akan mengalami ketergantungan obat dalam jangka panjang. Tanpa obat ia akan terus mengalami nyeri dan tidak bisa tidak harus mengkonsumsi obat. Padahal, seperti lazimnya obat-obatan kimia, seberapapun aman dan tanpa efek samping, tetapi bila di konsumsi terus menerus akan menimbulkan dampak negatif bagi kesehatan. Pada dasarnya cara alternatif dapat dilakukan untuk mengatasi atau mengurangi nyeri saat haid (dismenore), dengan cara Istirahat dan tidur yang cukup, Minum air hangat dan hindari minum air dingin, Lakukan teknik relaksasi dengan cara tarik nafas dalam-dalam, Olahraga ringan, Mandi dengan air hangat, Lakukan pijatan lembut pada perut bagian bawah dan yang sering dan mudah di lakukan adalah pemberian Kompres hangat bagian bawah perut (6).

Menurut Laurel (7), beberapa wanita melakukan massase, distraksi, latihan fisik, dan tidur, cukup untuk meredakan dismenore primer. Penggunaan kompres hangat diharapkan dapat meningkatkan relaksasi otot-otot dan mengurangi nyeri akibat spasme atau kekakuan serta memberikan rasa hangat lokal. Pada umumnya panas cukup berguna untuk pengobatan. Panas meredakan iskemia dengan menurunkan kontraksi dan meningkatkan sirkulasi. Kompres hangat tidak akan melukai kulit karena terapi kompres hangat tidak dapat masuk jauh ke dalam jaringan. Apabila kompres hangat digunakan selama 1 jam atau lebih bisa menyebabkan kemerahan dan rasa perih. Maka dari itu pemberian kompres hangat dilakukan secara periodik, dengan pemberian secara periodik dapat mengembalikan efek vasodilatasi. Penggunaan kompres hangat pada perut bagian bawah saat nyeri menstruasi diharapkan dapat menurunkan intensitas nyeri. Dengan kompres hangat terjadi pelebaran pembuluh darah yang mengakibatkan peningkatan sirkulasi darah serta peningkatan tekanan kapiler (6).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada mahasiswa tingkat III Prodi DIV Bidan Pendidik Stikes Husada Boeneo pada tanggal 13 Januari 2013 didapatkan 7 orang dari 10 orang mahasiswa mengalami dismenorhoe. Bahkan 2 orang di antaranya mengalami dismenore berat sampai tidak

dapat beraktivitas di karenakan nyeri haid yang berlebihan.

Dengan melihat latar belakang diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian untuk mengetahui bagaimana pengaruh pemberian kompres hangat terhadap status dismenore primer pada mahasiswi tingkat III prodi DIV Bidan Pendidik Stikes Husada Borneo Tahun 2013”.

Metode Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian survey *Analitik non ekperimental* dengan pendekatan cross sectional

Populasi pada penelitian ini adalah seluruh Mahasiswa Tingkat III Prodi DIV Bidan Pendidik di Stikes Husada Borneo. Jumlah Sampel pada penelitian ini adalah terdiri dari 113 Orang, 45 orang kelas A, 46 orang kelas B, dan 22 orang kelas C.

Variabel Independen (bebas) dalam penelitian ini adalah pemberian kompres hangat. Variabel Dependen (terikat) dalam penelitian ini adalah satus dismenore primer. Teknik pengumpulan data primer menggunakan lembar checklist dan melakukan wawancara, sedangkan data sekunder menggunakan absen mahasiswa tingkat III prodi DIV bidan pendidik Stikes Husada Borneo Tahun 2013. Teknik analisis data bivariat menggunakan uji chi square dengan $\alpha = 0,05$.

Hasil Penelitian

Dismenore Primer Pada Mahasiswi Tingkat III Prodi DIV Bidan Pendidik Stikes Husada Borneo Tahun 2013

Distribusi Frekuensi Dismenore Primer dapat di lihat pada tabel 1 sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Dismenore Primer Pada Mahasiswi Tingkat III Prodi DIV Bidan Pendidik Stikes Husada Borneo Tahun 2013

No	Dismenore Primer	Jumlah	%
1	Pernah Mengalami Dismenore Primer	107	94,7
2	Tidak Pernah Mengalami Dismenore Primer	6	5,3
Total		113	100

Pada tabel 1 menggambarkan bahwa 94,7% mahasiswa atau lebih dari separuh mahasiswa tingkat III Prodi DIV Bidan Pendidik pernah Mengalami Dismenore primer.

Pemberian Kompres Hangat Pada Mahasiswi Tingkat III Prodi DIV Bidan Pendidik Stikes Husada Borneo Tahun 2013

Distribusi Frekuensi Pemberian Kompres Hangat dapat dilihat pada tabel 2 sebagai berikut:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Pemberian Kompres Hangat Pada Mahasiswi Tingkat III Prodi DIV Bidan Pendidik Stikes Husada Borneo Tahun 2013

No	Kompres Hangat	Jumlah	%
1	Melakukan Kompres Hangat	59	52,2
2	Tidak Melakukan Kompres Hangat	48	42,5
Total		107	100

Pada tabel 2 menggambarkan bahwa sebagian besar Mahasiswi Tingkat III Prodi DIV Bidan Pendidik Stikes Husada Borneo melakukan kompres hangat pada saat mengalami dismenore Primer.

Status Dismenore Primer Pada Mahasiswi Tingkat III Prodi DIV Bidan Pendidik Stikes Husada Borneo Tahun 2013

Distribusi Frekuensi Status Dismenore primer dapat di lihat pada tabel 3 sebagai berikut:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Status Dismenore Primer Pada Mahasiswi Tingkat III Prodi DIV Bidan Pendidik Stikes Husada Borneo Tahun 2013

No	Status Dismenore Primer	Jumlah	%
1	Dismenore Ringan	50	44,2
2	Dismenore Sedang	44	38,9
3	Dismenore Berat	13	11,5
Total		107	100

Pada tabel 3 menggambarkan bahwa sebagian besar Mahasiswi Tingkat III Prodi DIV Bidan Pendidik Stikes Husada Borneo mengalami Dismenore ringan.

Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Status Dismenore Primer pada Mahasiswi Tingkat III Prodi DIV Bidan Pendidik Stikes Husada Borneo Tahun 2013

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Status Dismenore Primer pada Mahasiswi Tingkat III Prodi DIV Bidan Pendidik Stikes Husada Borneo Tahun 2013

No	Kompres Hangat	Status Dismenore Primer						Total	%
		Ringan		Sedang		Berat			
		F	%	F	%	F	%		
1.	Melakukan Kompres	37	34,57	21	19,62	1	0,93	59	55,14
2.	Tidak Melakukan Kompres Hangat	13	12,14	23	21,49	12	11,21	48	44,85
Total		50	46,71	44	41,11	13	12,14	107	100

p= 0,000 ($\alpha < 0,05$)

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa dari 107 responden, mahasiswa yang melakukan kompres hangat saat mengalami dismenore primer ada 59 reponden, mahasiswi yang melakukan kompres hangat dan memiliki status dismenore ringan ada 37 (34,57%) responden, mahasiswi yang melakukan kompres hangat dan memiliki status dismenore sedang ada 21 (19,62%) responden, mahasiswi yang melakukan kompres hangat dan memiliki status dismenore berat ada 1 (0,93%) responden dan mahasiswi yang tidak melakukan kompres hangat pada saat mengalami dismenore primer ada 48 responden, mahasiswi yang tidak melakukan kompres hangat dan memiliki status dismenore ringan ada 13 (12,14%) responden, mahasiswi yang tidak melakukan kompres hangat dan memiliki status dismenore sedang ada 23 (41,11%) responden, mahasiswi yang tidak melakukan kompres hangat dan memiliki status dismenore berat ada 13 (12,14%) responden.

Dari hasil *chi-square* didapatkan nilai $p = 0,000$ ($\alpha < 0,05$) yang berarti $p < \alpha$ Ada Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Terhadap Status Dismenore Primer pada Mahasiswi Tingkat III Prodi DIV Bidan Pendidik Stikes Husada Borneo Tahun 2013.

Pembahasan Dismenore Primer

Berdasarkan tabel 1 di dapatkan data hasil penelitian mahasiswi yang pernah mengalami dismenore berjumlah 107 (94,7%) responden sedangkan yang tidak

pernah mengalami dismenore primer hanya 6 (5,3%) responden.

Menurut Prawirohardjo (5), Dismenore atau nyeri haid merupakan suatu rasa tidak enak di perut bawah sebelum dan selama menstruasi dan sering kali disertai rasa mual.

Hasil penelitian yang didapat sesuai dengan penelitian sebelumnya bahwa Di Indonesia angka kejadian dismenore sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder (4).

Keluhan yang di alami oleh wanita pada masa menstruasi umumnya yang sering di jumpai adalah rasa mual, muntah, sakit kepala, diare, iritabilitas yang semua itu biasa datang dengan keluhan dismenorhoe atau nyeri haid yang merupakan gejala yang paling sering terjadi (5).

Pada dasarnya cara alternatif dapat di lakukan untuk mengatasi atau mengurangi nyeri saat haid (dismenore), dengan cara Istirahat dan tidur yang cukup, Minum air hangat dan hindari minum air dingin, Lakukan teknik relaksasi dengan cara tarik nafas dalam-dalam, Olahraga ringan, Mandi dengan air hangat, Lakukan pijatan lembut pada perut bagian bawah dan yang sering dan mudah di lakukan adalah pemberian Kompres hangat bagian bawah perut (6).

Berdasarkan hasil penelitian yaitu 107 (94,7%) responden pernah mengalami dismenore primer. Menurut Morgan (8) dismenore primer terjadi akibat endometrium mengandung prostaglandin dalam jumlah tinggi. Di bawah pengaruh progesteron selama fase luteal siklus menstruasi, endometrium yang mengandung prostaglandin meningkat, mencapai tingkat maksimum pada awal menstruasi, Prostaglandin menyebabkan kontraksi miometrium yang kuat dan mampu menyempitkan pembuluh darah menyebabkan iksema disintegrasi endometrium, perdarahan, dan nyeri.

Pemberian Kompres Hangat

Pada tabel 2 di dapatkan hasil penelitian mahasiswa yang saat mengalami dismenore primer yang melakukan kompres hangat berjumlah 59 (52,2%) responden dan yang tidak melakukan kompres hangat berjumlah 49 (42,5%) responden.

Menurut Laurel (7) beberapa wanita, melakukan massase, distraksi, latihan fisik, dan tidur, cukup untuk meredakan dismenore primer. Penggunaan kompres hangat diharapkan dapat meningkatkan relaksasi otot-otot dan mengurangi nyeri akibat spasme atau kekakuan serta memberikan rasa hangat lokal.

Pada umumnya panas cukup berguna untuk pengobatan. Panas meredakan iskemia dengan menurunkan kontraksi dan meningkatkan sirkulasi. Kompres hangat tidak akan melukai kulit karena terapi kompres hangat tidak dapat masuk jauh ke dalam jaringan. Apabila kompres hangat digunakan selama 1 jam atau lebih bisa menyebabkan kemerahan dan rasa perih Maka dari itu pemberian kompres hangat dilakukan secara periodik, dengan pemberian secara periodik dapat mengembalikan efek vasodilatasi. Penggunaan kompres hangat pada perut bagian bawah saat nyeri menstruasi diharapkan dapat menurunkan intensitas nyeri. Dengan kompres hangat terjadi pelebaran pembuluh darah yang mengakibatkan peningkatan sirkulasi darah serta peningkatan tekanan kapiler (6).

Berdasarkan hasil penelitian yaitu 59 (52,2%) responden melakukan Pemberian Kompres Hangat saat mereka mengalami Dismenore Primer, kemungkinan besar karena responden adalah mahasiswi kebidanan yang secara langsung adalah berhubungan dengan aktivitas dan pembelajaran tentang kesehatan, jadi memungkinkan responden telah mendapatkan banyak masukan secara teori atau prakteknya tentang pengurangan rasa nyeri pada saat mengalami dismenore primer.

Status Dismenoe Primer

Berdasarkan tabel 3 di dapatkan hasil penelitian ada 50 (44,2%) responden yang memiliki status dismenore ringan, ada 44 (38,9%) responden yang memiliki status dismenore sedang dan ada 13 (11,5%) responden yang mengalami dismenore berat.

Menurut Baziad (9) status dismenore dapat diklasifikasikan menjadi 3, yaitu :

1. Dismenore Ringan

Rasa nyeri yang berlangsung beberapa saat, hanya diperlukan istirahat

sejenak (duduk, berbaring) sehingga dapat dilakukan kerja atau aktivitas sehari-hari

2. Dismenore Sedang

Diperlukan obat untuk menghilangkan rasa nyeri tanpa perlu meninggalkan aktivitas sehari-hari.

3. Dismenore Berat

Untuk menghilangkan keluhan istirahat beberapa hari, dengan akibat meninggalkan aktivitas sehari-hari.

Berdasarkan hasil penelitian yaitu 50 (44,2%) responden yang memiliki status dismenore ringan, Menurut Prawirohardjo (5), ada beberapa faktor peranan sebagai penyebab dismenore primer, antara lain:

1. Faktor kejiwaan

Pada gadis-gadis yang secara emosional tidak stabil, apalagi jika mereka tidak mendapat penerangan yang baik tentang proses haid, mudah timbul Dismenore.

2. Faktor kostitusi

Faktor ini erat hubungannya dengan faktor di atas karena dapat menurunkan ketahanan terhadap rasa nyeri, misalnya anemia, penyakit menahun, dan sebagainya yang dapat mempengaruhi timbulnya Dismenore.

3. Faktor obstruksi kanalis servikalis

Salah satu teori yang paling tua untuk menerangkan terjadinya Dismenore primer adalah stenosis canalis servikalis.

4. Faktor alergi

Teori ini dikemukakan setelah memperhatikan adanya asosiasi antara Dismenore dengan urtikaria, migrane atau asam bronkhiale, bahwa sebab alergi adalah toksin haid.

Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Status Dismenore Primer pada Mahasiswi Tingkat III Prodi DIV Bidan Pendidik Stikes Husada Borneo Tahun 2013

Berdasarkan penelitian menunjukan bahwa 107 responden, mahasiswa yang melakukan kompres hangat saat mengalami dismenore primer ada 59 responden, mahasiswi yang melakukan kompres hangat dan memiliki status dismenore ringan ada 37 (34,57%) responden, mahasiswi yang melakukan kompres hangat dan memiliki status dismenore sedang ada 21 (19,62%) responden, mahasiswi yang melakukan kompres hangat dan memiliki status dismenore berat ada 1 (0,93%) responden

dan mahasiswi yang tidak melakukan kompres hangat pada saat mengalami dismenore primer ada 48 responden, mahasiswi yang tidak melakukan kompres hangat dan memiliki status dismenore ringan ada 13 (12,14%) responden, mahasiswi yang tidak melakukan kompres hangat dan memiliki status dismenore sedang ada 23 (41,11%) responden, mahasiswi yang tidak melakukan kompres hangat dan memiliki status dismenore berat ada 13 (12,14%) responden.

Dari hasil *Chi-square* didapatkan nilai $p = 0,000$ ($\alpha < 0,05$) yang berarti $p < \alpha$ atau H_0 di tolak dan H_a di terima, yaitu ada pengaruh yang bermakna antara pemberian kompres hangat terhadap status dismenore primer pada mahasiswi tingkat III Prodi DIV Bidan Pendidik STIKES Husada Borneo Tahun 2013.

Hasil penelitian yang didapat sesuai dengan teori Upaya Penanganan Dismenore primer menurut Benson (10) yaitu dengan Metode Panas:

1) Kompres atau dengan botol air panas atau hangat di letakkan pada punggung atau abdomen bagian bawah

2) Mandi air hangat atau sauna.

Menurut Pasupati (11) cara lain untuk mengurangi dismenore primer juga dapat dilakukan dengan menempelkan bantal pemanas ke perut bagian bawah (di bawah pusar). Bila Anda tidak memiliki bantal pemanas, Anda dapat memasukkan air panas ke dalam botol dan membungkus botol tersebut dengan kain sebelum menempelkan ke perut Anda. Kompres dengan botol panas (hangat) tepat pada bagian yang terasa kram (bisa di perut atau pinggang bagian belakang).

Menurut Wulandari (6) Penggunaan kompres hangat pada perut bagian bawah saat nyeri menstruasi diharapkan dapat menurunkan intensitas nyeri. Dengan kompres hangat terjadi pelebaran pembuluh darah yang mengakibatkan peningkatan sirkulasi darah serta peningkatan tekanan kapiler.

Menurut Prawirohardjo (5) ada beberapa penanganan dismenore antara lain dengan Pemberian obat analgesic. Jika rasa nyerinya berat, diperlukan istirahat di tempat tidur dan kompres panas pada perut bawah untuk mengurangi penderitaannya. Obat analgesik yang sering diberikan adalah

preparat kombinasi Aspirin, Fenasetin, dan Kafein. Obat-obat paten yang beredar di pasaran antara lain Novalgin, Ponstan.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Sebagian besar mahasiswi pernah mengalami dismenore primer yaitu ada 107 (94,7%) responden.
2. Sebagian besar responden adalah mahasiswi yang melakukan kompres hangat pada saat mengalami dismenore primer yaitu ada 59 (52,2%) responden.
3. Sebagian besar responden yang melakukan kompres hangat pada saat mengalami dismenore primer memiliki status dismenore ringan yaitu ada 50 (44,2%) responden.
4. Ada Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Terhadap Status Dismenore Primer.

Daftar Pustaka

1. Jurnal Occupation End Enviromental Medicine. 2008. *Sindrom Pramenstruasi*. Available from: <http://jurnalocupationendenviromentalmedicinedicine.html> [Accessed 26 January 2013].
2. Schwarz. 1989. *Senam Dalam Mengurangi Dismenore*. Available from: <http://dismenorenyerihaid.html> [Accessed 26 January 2013].
3. Kingston, Beryl. 1991. *Mengatasi Nyeri Haid*. Jakarta: Archan.
4. Lestari, Ni Made Sri Dewi. *Pengaruh Disminorea Pada Remaja. Seminar Nasional FMIPA UNDIKSHA III Tahun 2013*. Available from: <http://ejournal.undiksha.ac.id> [Accessed 26 January 2013].
5. Prawiroharjdo, Sarwono. 2009. *Ilmu Kandungan (cetakan ke 7)*. Jakarta: PT. Bina Pustaka.
6. Dito, Wulandari. 2011. *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*. Yogyakarta: Andi.
7. Laurel Durain, Edmundson. 2006. *Dysmenorrhea Overview*. E-medicine Emergency Medicine. Available from: <http://emedicine.medscape.com/article/795677-overview/> [Accessed 29 January 2013].
8. Morgan, Carole. 2009. *Obstetri dan Ginekologi Panduan Praktek*. Jakarta: EGC.
9. Baziad Ali, dkk. 2003. *Endokrinologi ginekologi*. Jakarta : Media Aesculapius dan Kelompok Studi Endokrinologi Reproduksi Indonesia.
10. Benson. Martin. 2008. *Buku Saku Obstetri dan Ginekologi (edisi 9)*. Jakarta: EGC.
11. Pasupati, Umaseh. 2012. *Sehat Dan Sejahtera, Apa Itu?:* Available from: <http://herbal-obat.blogspot.com/2012/10/nyeri-haid-dismenore-bagaimana-cara.html> [Accessed 25 January 2013].