



**EDUKASI KOMPRES HANGAT UNTUK MENGURANGI NYERI HAID
DI KLINIK UMMU HUMAIRAH BR SITEPU**

*EDUCATION WARM COMPRESS TO REDUCE MENTAL PAIN
AT UMMU HUMAIRAH BR SITEPU CLINIC*

Afrahul Padila Siregar^{1*}, Jitasari Tarigan Sibero², Dina Mifta Larasati³

^{1,3}Program Studi D3 Kebidanan, Institut Kesehatan Helvetia, Medan, Indonesia

²Program Studi D4 Kebidanan, Institut Kesehatan Helvetia, Medan, Indonesia

*afrahulpadila@helvetia.ac.id

Abstrak

Angka kejadian nyeri menstruasi di dunia sangat besar. Rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap negara mengalami nyeri menstruasi. Menurut data dari WHO (*World Health Organization*) didapatkan kejadian *dismenore* sebesar 1.769.425 jiwa (90%) wanita yang mengalami *dismenore* dengan 10-15% diantaranya mengalami *dismenore* berat. Tujuan pengabdian Kepada Masyarakat ini untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan remaja putri tentang kompres hangat untuk mengurangi nyeri haid (*dismenorea*). Metode pelaksanaan kegiatan ini adalah melakukan identifikasi pengetahuan awal remaja putri tentang nyeri haid (*dismenorea*), selanjutnya pemberian penyuluhan kesehatan tentang nyeri haid (*dismenorea*) dan cara menanggulangnya. Demonstrasi tentang kompres hangat dan dilanjutkan dengan simulasi oleh remaja putri, dan terakhir evaluasi pemahaman tentang *dismenorea* dan manajemen *dismenorea* melalui kompres hangat. Media yang digunakan berupa leaflet dan poster. Dari hasil uji *Wilcoxon Signed Ranks Tset* diketahui *p value* pengetahuan 0,000 berarti terdapat perbedaan bermakna pengetahuan remaja sebelum dan setelah diberi penyuluhan tentang kompres hangat untuk mengurangi nyeri haid (*dismenorea*) primer. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh penyuluhan terhadap pengetahuan remaja tentang kompres hangat untuk mengurangi nyeri haid (*dismenorea*) di Klinik Ummu Humairah Br Sitepu Tanjung Pura Kabupaten Langkat. Untuk itu diharapkan agar tenaga kesehatan terus melakukan penyuluhan kepada remaja tentang *dismenorea*.

Kata Kunci: Nyeri Haid, Kompres Hangat, Menstruasi

Abstract

The incidence of menstrual pain in the world is very large. On average, more than 50% of women in every country experience menstrual pain. According to data from the WHO (World Health Organization) the incidence of dysmenorrhea was 1,769,425 people (90%) of women who experienced dysmenorrhea with 10-15% of them experiencing severe dysmenorrhea. The purpose of this community service is to increase the knowledge and skills of young women about warm compresses to reduce menstrual pain (dysmenorrhea). The method of carrying out this activity was to identify young women's initial knowledge about menstrual pain (dysmenorrhea), then provide health education about menstrual pain (dysmenorrhea) and how to deal with it. Demonstration of warm compresses and continued with simulations by young women, and finally evaluation of understanding of dysmenorrhea and management of dysmenorrhea through warm compresses. The media used are leaflets and posters. With the Wilcoxon Signed Ranks Tset test, it is known that the p value of knowledge is 0.000, meaning that there is a significant difference in pre-test and post-test adolescent knowledge after being given counseling about warm compresses to reduce primary menstrual pain (dysmenorrhea). So it can be concluded that there is an influence of counseling on adolescents' knowledge about warm compresses to reduce primary menstrual pain (dysmenorrhea) at the Ummu Humairah Clinic Br Sitepu Tanjung Pura, Langkat Regency. For this reason, it is hoped that health workers will continue to provide counseling to adolescents about dysmenorrhea.

Keywords: Menstrual Pain, Warm Compress, Menstruation

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa. Pada masa ini perubahan yang terjadi bukan hanya perubahan emosional melainkan juga perubahan fisiknya. Pada remaja putri terjadi suatu perubahan fisik yaitu perubahan organ-organ reproduksi yang ditandai dengan datangnya menstruasi. Secara periodik setiap bulannya seorang wanita normal akan mengalami menstruasi. Menstruasi merupakan meluruhnya jaringan endometrium karena tidak adanya telur matang yang dibuahi oleh sperma. Peristiwa itu begitu wajar dan alami, sehingga dapat dipastikan bahwa semua wanita yang normal akan mengalami proses itu (1).

Nyeri menstruasi (*Dismenorea*) merupakan nyeri yang dirasakan pada daerah panggul akibat dari menstruasi dan produksi zat prostaglandin. Nyeri akan berkurang setelah menstruasi, namun pada beberapa wanita nyeri bisa terus dialami selama periode menstruasi terjadi (2). Setiap wanita memiliki pengalaman menstruasi yang berbeda-beda. Sebagian wanita mendapatkan menstruasi tanpa keluhan apapun, namun tidak sedikit dari mereka yang mendapatkan menstruasi disertai dengan keluhan sehingga mengakibatkan rasa ketidaknyamanan. Salah satu yang paling sering dikeluhkan oleh wanita pada saat menstruasi adalah dismenore. Gejala-gejala nyeri menstruasi umumnya berupa rasa sakit yang datang secara tidak teratur dan tajam, serta kram pada perut bagian bawah yang biasanya menyebar ke bagian belakang dan kemudian menjalar ke kaki, pangkal paha dan vulva (3).

Sebagian dokter beranggapan bahwa nyeri menstruasi terjadi karena prostaglandin, yaitu zat yang menyebabkan otot rahim menjadi berkontraksi. Rasa nyeri yang dirasakan oleh setiap wanita berbeda-beda. Pada sebagian wanita, nyeri menstruasi yang dirasakan dapat hanya berupa nyeri yang samar, tetapi bagi sebagian wanita lainnya dapat terasa kuat bahkan bisa mengakibatkan aktifitasnya terganggu. Prostaglandin dibuat oleh lapisan dalam dari rahim. Sebelum menstruasi terjadi zat ini meningkat dan begitu menstruasi terjadi kadar prostaglandin menurun. Hal ini dapat menjelaskan mengapa sakit cenderung berkurang setelah beberapa hari pertama menstruasi terjadi (4).

Dismenore biasanya baru timbul 2 atau 3 tahun sesudah *menarche* atau pertama kali menstruasi. Angka kejadian nyeri menstruasi di dunia sangat besar. Rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap negara mengalami nyeri menstruasi. Menurut data dari WHO (*World Health Organization*) didapatkan kejadian *dismenorea* sebesar 1.769.425 jiwa (90%) wanita yang mengalami *dismenorea* dengan 10-15% diantaranya mengalami *dismenore* berat (5). Prevalensi *dismenorea* cukup tinggi pada remaja. Dampak yang ditimbulkan dari nyeri menstruasi ini adalah penurunan aktifitas sehari-hari karena ketidaknyamanan dalam beraktifitas. Berdasarkan penelitian pada tahun 2017 di Universitas Gondar, Eutophia didapatkan bahwa lebih dari 63% wanita yang mengalami *dismenore* menarik diri dari lingkungan sosialnya dan mengalami penurunan akademik. Lebih dari 40,9% mengurangi jam aktifitasnya selama periode menstruasinya, 31,1% mengaku absen dari sekolah dan memiliki konsentrasi yang rendah. 42,7% dari responden merasakan penurunan nafsu makan (6).

Kenyataannya masih banyak wanita yang mengabaikan nyeri menstruasi ini tanpa melakukan upaya apapun, padahal banyak cara yang dapat digunakan untuk menghilangkan ataupun menurunkan nyeri menstruasi, baik secara farmakologi dan nonfarmakologi. Secara farmakologi bisa menggunakan analgesik narkotik seperti morfin atau kodein, dan analgesik nonnarkotik seperti aspirin, asetamenofen ataupun ibuprofen, sedangkan secara non farmakologi bisa menggunakan kompres hangat, relaksasi progresif, stimulasi kutaneus plasebo dan teknik distraksi (7).

Keluhan nyeri dapat diatasi dengan cara sederhana yaitu secara nonfarmakologi karena jauh lebih baik dan memiliki efek samping yang minimal jika dibandingkan dengan penggunaan obat-obatan karena obat-obatan akan menimbulkan ketergantungan terhadap efek penghilang nyeri dan menimbulkan efek samping yang tidak diinginkan. Penanganan nyeri akibat dismenore pada jenis

ringan sampai sedang dapat dilakukan dengan cara penggunaan kompres hangat pada daerah perut juga dianjurkan untuk mengurangi nyeri akibat kontraksi uterus dan melancarkan sirkulasi darah pada uterus (8). Pemberian kompres hangat merupakan salah satu tindakan mandiri. Efek hangat dari kompres dapat menyebabkan vasodilatasi pada pembuluh darah yang nantinya akan meningkatkan aliran darah ke jaringan penyaluran zat asam dan makanan ke sel-sel diperbesar dan pembuangan dari zat-zat diperbaiki yang dapat mengurangi rasa nyeri haid primer yang disebabkan suplai darah ke endometrium kurang (9).

Hasil penelitian terdahulu yang dilakukan oleh beberapa peneliti terkait dengan masalah ini diantaranya penelitian yang pernah dilakukan oleh Murtiningsih & Lina 2014 tentang Pengaruh Kompres Hangat terhadap Dismenore Primer pada Remaja Kelas XI SMA Negeri 1 Cimahi Tahun 2014, menyatakan bahwa kompres hangat dapat menurunkan nyeri menstruasi (dismenore) dengan $P=0,000$ ($\alpha \leq 0,05$) (10). Hal ini diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Asmita & Tri 2015 tentang Pengaruh Terapi Kompres Hangat Terhadap Nyeri Haid (Dismenorea) pada Siswi SMK Perbankan Simpang Haru Padang Tahun 2015, terdapat perbedaan yang bermakna sebelum dan setelah dilakukan kompres hangat dengan $p=0,000$ dimana $p \leq 0,05$ (11).

Klinik Ummu Humairah Br Sitepu merupakan klinik yang berada Tanjung Pura Kabupaten Langkat. Klinik inilah yang dipilih sebagai tempat penyelenggaraan kegiatan pengabdian masyarakat. Berdasarkan penelusuran remaja di Klinik ini belum pernah mendapatkan sosialisasi tentang nyeri haid dan kompres hangat sebagai salah satu cara untuk mengurangi nyeri haid (*dismenorea*), dan jika mereka mengalami dismenore primer hanya membiarkan gejala tersebut tanpa melakukan penanganan apapun.

BAHAN DAN METODE

Pendekatan yang digunakan yaitu edukasi atau pemberian pendidikan kesehatan mengenai Kompres Hangat Untuk Mengurangi Nyeri Haid. Pemberian materi atau topik penyuluhan disampaikan dengan menyesuaikan objek atau sasaran penyuluhan. Metode yang dipilih dan digunakan dapat mempengaruhi keberhasilan dari penyampaian materi dan tujuan dari sebuah penyuluhan kesehatan (12). Metode pelaksanaan kegiatan ini adalah melakukan identifikasi pengetahuan awal remaja putri tentang nyeri haid (*dismenorea*) dengan melakukan *pretest* mengenai pengetahuan remaja mengenai kompres hangat untuk mengurangi nyeri haid selanjutnya pemberian penyuluhan kesehatan tentang nyeri haid (*dismenorea*) dan cara menanggulangnya. Setelah itu dilakukan demonstrasi penatalaksanaan kompres hangat dan dilanjutkan dengan simulasi oleh remaja putri, dilakukan juga sesi diskusi dan tanya jawab. Pada akhir acara dilakukan evaluasi *posttest* mengenai pemahaman remaja tentang dismenorea dan manajemen dismenorea melalui kompres hangat. Perbandingan pengetahuan remaja diukur dengan menggunakan *Wilcoxon Signed Ranks Test*. *Wilcoxon Signed Rank Test* adalah uji nonparametris untuk mengukur signifikansi perbedaan antara 2 kelompok data berpasangan berskala ordinal atau interval tetapi berdistribusi tidak normal (13). Uji dilakukan untuk melihat ada atau tidaknya pengaruh penyuluhan yang dilakukan tentang kompres hangat dalam mengurangi rasa nyeri haid (*dismenorhea*). Media yang digunakan berupa leaflet dan poster. Alat dan bahan yang digunakan yaitu buli-buli panas, pemanas air, thermometer air, corong air kain lap dan air secukupnya.

WAKTU DAN TEMPAT

Kegiatan Pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada hari Sabtu tanggal 12 September 2020 pukul 09.00-12.00 WIB di Klinik Ummu Humairah Br Sitepu, Tanjung Pura Kabupaten Langkat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian Masyarakat yang dilaksanakan di Klinik Ummu Humairah Br Sitepu Tanjung Pura Kabupaten Langkat pada hari Sabtu tanggal 12 September 2020 bertempat di Klinik tersebut dihadiri oleh pimpinan Klinik ibu Ummu Humairah Br Sitepu, Am.Keb serta remaja sekitar wilayah kerja klinik Ummu Humairah kurang lebih berjumlah 20 orang remaja putri. Hasil kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilaksanakan adalah peserta sangat antusias dalam menyimak penjelasan dari pelaksana kegiatan, selain itu juga kegiatan pengabdian masyarakat dibantu oleh 2 mahasiswa dan 1 dosen sehingga kegiatan ini sangat berdampak positif kepada peserta dan pelaksana kegiatan.

Penyuluhan tentang kompres hangat dilakukan dengan persiapan yang dimulai dengan memastikan sasaran khusus yang dituju. Tempat dan media dipersiapkan sesuai kebutuhan dalam penyuluhan tersebut. Tempat atau lokasi dipersiapkan bersama pimpinan klinik. Media penyuluhan dipersiapkan untuk mempermudah proses pemahaman sasaran sehingga tujuan kegiatan dapat tercapai secara optimal. Secara keseluruhan kegiatan pengabdian masyarakat berjalan dengan lancar dan memberi manfaat yang besar bagi remaja yang mengalami dismenorea.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Umur Remaja

No.	Umur (Tahun)	Jumlah	
		f	%
1.	12	2	10
2.	13	15	75
3.	14	3	15
Total		20	100

Dari tabel di atas terlihat bahwa terbanyak remaja berumur 15 tahun sebanyak 13 orang (75%), diikuti dengan remaja berumur 14 tahun sebanyak 3 (15%), dan remaja yang berumur 12 tahun sebanyak 2 orang (10%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Remaja Sebelum dan Sesudah Diberikan Kompres Hangat untuk Mengurangi Nyeri Haid (*Dismenorea*) Primer

No.	Pengetahuan	Pre Test		Post Test	
		f	%	f	%
1	Baik	2	10	19	95
2	Cukup	2	10	1	5
3	Kurang	16	80	0	0
Total		20	100	20	100

Dari tabel di atas tampak bahwa pengetahuan remaja sebelum diberikan penyuluhan terbanyak responden berpengetahuan kurang sebanyak 16 orang (80%), dan yang berpengetahuan cukup dan baik masing-masing sebanyak 2 orang (10%). Untuk pengetahuan remaja setelah diberikan penyuluhan terbanyak responden berpengetahuan baik sebanyak 19 orang (95%), berpengetahuan cukup sebanyak 1 orang (5%), dan tidak ada remaja yang berpengetahuan kurang.

Tabel 3. Perbandingan Pengetahuan Remaja tentang Penatalaksanaan Dismenorea

Pengetahuan		<i>P value</i>
<i>Pre-Test</i>	<i>Post-Test</i>	
Mean ± SD	Mean ± SD	
52,40 ± 13,426	86,35 ± 6,714	0,000

Dari tabel di atas terlihat bahwa rata-rata pengetahuan responden sebelum dilakukan penyuluhan 52,40 dengan standar deviasi 13,426 dan setelah dilakukan penyuluhan penatalaksanaan dismenorea dengan aromaterapi bunga mawar didapat rata-rata pengetahuan responden 86,35 dengan standar deviasi 6,714, sehingga dapat disimpulkan terjadi peningkatan pengetahuan remaja sebesar 33,95 dengan nilai $p = 0,000$. Dengan menggunakan *Wilcoxon Signed Ranks Tset* diketahui $p value$ pengetahuan 0,000 berarti terdapat perbedaan bermakna pengetahuan remaja sebelum dan sesudah diberi penyuluhan mengenai kompres hangat untuk mengurangi nyeri haid (*dismenorea*). Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh penyuluhan terhadap pengetahuan remaja.



Gambar. Memberikan Penjelasan Mengenai Materi Penyuluhan dan Mendemonstrasikan Penatalaksanaan Kompres Hangat pada Salah Satu Peserta Penyuluhan

Penyuluhan dimulai dengan memberikan materi tentang menstruasi, dismenorea, kompres hangat, dan cara melakukan kompres hangat. Metode ini dilakukan karena melihat dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Murtiningsih dan Lina (2014) dengan judul Pengaruh Kompres Hangat terhadap Dismenore Primer pada Remaja Kelas XI SMA Negeri 1 Cimahi Tahun 2014, menyatakan bahwa kompres hangat dapat menurunkan nyeri menstruasi (*dismenore*) dengan $P=0,000$ ($\alpha \leq 0,05$) (11).

Penanganan *dismenorea* pada jenis ringan sampai sedang dapat dilakukan dengan cara penggunaan kompres hangat pada daerah perut juga dianjurkan untuk mengurangi nyeri akibat kontraksi uterus dan melancarkan sirkulasi darah pada uterus. Hal ini diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Dahlan dan Tri (2015) tentang Pengaruh Terapi Kompres Hangat Terhadap Nyeri Haid (*Dismenorea*) pada Siswi SMK Perbankan Simpang Haru Padang Tahun 2015, terdapat perbedaan yang bermakna sebelum dan setelah dilakukan kompres hangat dengan $p=0,000$ dimana $p \leq 0,05$ (14). Menurut teori Mubarak kompres hangat merupakan suatu metode dalam penggunaan suhu hangat setempat yang dapat menimbulkan beberapa efek fisiologis. Efek terapeutik pemberian kompres hangat di antaranya mengurangi nyeri, meningkatkan aliran darah, mengurangi kejang otot, dan menurunkan kekakuan tulang sendi (15). Hasil yang didapat juga sesuai dengan pendapat Proverawati yang menyatakan bahwa pemberian kompres hangat merupakan salah satu tindakan

mandiri. Efek hangat dari kompres dapat menyebabkan vasodilatasi pada pembuluh darah yang nantinya akan meningkatkan aliran darah ke jaringan penyaluran zat asam dan makanan ke sel-sel diperbesar dan pembuangan dari zat-zat diperbaiki yang dapat mengurangi rasa nyeri haid yang disebabkan suplai darah ke endometrium kurang (16).

KESIMPULAN DAN SARAN

Setelah mendapatkan penyuluhan mengenai kompres hangat untuk mengurangi nyeri haid (*dismenorea*), pengetahuan remaja meningkat, ditandai dengan setelah dilakukan penyuluhan pengetahuan remaja sebanyak 90% adalah baik, dan hasil *Wilcoxon Signed Ranks Tset* diketahui *p value* pengetahuan 0,000 berarti terdapat perbedaan bermakna pengetahuan remaja *pre test* dan *post test* setelah diberi penyuluhan tentang kompres hangat untuk mengurangi nyeri haid (*dismenorea*) primer. Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh penyuluhan terhadap pengetahuan remaja tentang kompres hangat untuk mengurangi nyeri haid (*dismenorea*) primer di Klinik Ummu Humairah Br Sitepu Tanjung Pura Kabupaten Langkat. Perlu dilakukan penyuluhan yang berkelanjutan mengenai penatalaksanaan *dismenorea* primer, khususnya secara non farmakologi seperti kompres hangat secara rutin dan untuk meningkatkan pengetahuan remaja mengenai pentingnya penatalaksanaan *dismenorea* primer dengan kompres hangat. Kegiatan penyuluhan bisa dilakukan melalui media-media yang telah ada seperti puskesmas dan lain-lain.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih kepada Institut Kesehatan Helvetia sebagai pemberi dana dalam kegiatan pengabdian masyarakat, kepada pihak klinik yang memberi izin dan membantu pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

1. Rosyida DAC. Buku Ajar Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita. Yogyakarta: Pustaka Baru Press;
2. Runiari N. Derajat *Disminorea* dengan Upaya Penanganan pada Remaja Putri. *J Gema Keperawatan*. 2019;12(2).
3. Proverawati A, Misaroh S. *Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna*. 2nd ed. Isna1, editor. Yogyakarta: Nuha Medika; 2018.
4. Najmi NL. *Buku Pintar Menstruasi*. Yogyakarta: Buku Biru; 2014.
5. Gebeyehu MB, Mekuria AB, Tefera YG, Andarge DA, Debay YB, Bejiga GS, et al. Prevalence, Impact, and Management Practice of *Dysmenorrhea* among University of Gondar Students, Northwestern Ethiopia: A Cross-Sectional Study. *Int J Reprod Med. Hindawi*; 2017;2017:1–8.
6. UNICEF. *Menstrual Hygiene Management*. New York: UNICEF; 2016.
7. Afiyanti Y, Pratiwi A. *Seksualitas dan Kesehatan Reproduksi Perempuan*. Jakarta: Rajawali Pers; 2016.
8. Maidartati HA, Hasanah AP. Efektivitas Terapi Kompres Hangat terhadap Penurunan Nyeri *Dismenore* pada Remaja di Bandung. *J Keperawatan BSI*. 2018;6(2):156–64.
9. Pramardika DD, Fitriana. *Buku Panduan Penanganan *Disminore**. Yogyakarta: CV. Budi Utama; 2019.
10. Oktaviana A, Imron R. Menurunkan Nyeri *Dismenorea* dengan Kompres Hangat. *J Ilm Keperawatan Sai Betik*. 2016;8(2):137–41.
11. Murtiningsih, Karlina L. Penurunan Nyeri *Dismenorea* Primer Melalui Kompres Hangat pada Remaja. *J Keperawatan Padjadjaran*. 2015;3(2):88–96.
12. Syafrudin, Dalmaifanis. *Himpunan Penyuluhan Kesehatan pada Remaja, Keluarga, Lansia dan Masyarakat*. Jakarta: Trans Info Media; 2020.

13. Lusiana N, Andriyani R, Megasari M. Buku Ajar Metodologi Penelitian Kebidanan. Yogyakarta: Deepublish; 2015.
14. Dahlan A, Syahminan TV. Pengaruh Terapi Kompres Hangat terhadap Nyeri Haid (Dismenorea) pada Siswi SMK Perbankan Simpang Haru Padang. J Endur Kaji Ilm Probl Kesehat. 2017;2(1):37–44.
15. Mubarak WI, Indrawati L, Susanto J. Buku Ajar Ilmu Keperawatan Dasar. Jakarta: Salemba Medika; 2015.
16. Nurwana N, Sabilu Y, Fachlevy AF. Analisis Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Disminorea pada Remaja Putri di SMA Negeri 8 Kendari Tahun 2016. J Ilm Mhs Kesehat Masy Unsyiah. 2017;2(6):1–14.