

**PENGARUH MANDI AIR HANGAT TERHADAP PENURUNAN
NYERI HAID PADA SISWI KELAS XI DI SMAN 1 PLAYEN
KECAMATAN PLAYEN KABUPATEN GUNUNG KIDUL**

NASKAH PUBLIKASI

Eva Hariyani, Umu Hani Edi Nawangsih



**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIYAH
YOGYAKARTA
2012**

HALAMAN PENGESAHAN

**EFFECT OF WARM BATH ON DECREASING
MENSTRUATION PAIN AMONG XI GRADE
FEMALE STUDENTS IN PLAYEN ISENIOR
HIGH SCHOOL OF PLAYEN SUB-
DISTRICT, GUNUNGKIDUL
REGENCY**

**PENGARUH MANDI AIR HANGAT TERHADAP
PENURUNAN NYERI HAID PADA SISWI KELAS
XI DI SMAN 1 PLAYEN KECAMATAN
PLAYEN KABUPATEN
GUNUNG KIDUL**

NASKAH PUBLIKASI

Diajukan Guna Melengkapi Sebagai Syarat Mencapai gelar Sarjana Keperawatan Pada
Program Pendidikan Ners-Program Studi Ilmu Keperawatan
di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah
Yogyakarta

Disusun Oleh
Eva Hariyani
080201154



Telah diseminarkan dan diujikan
Pada tanggal 3 Agustus 2012

Pembimbing

Dra. Umu Hani Edi Nawangsih, M. Kes.
NIP.

PENGARUH MANDI AIR HANGAT TERHADAP PENURUNAN NYERI HAID PADA SISWI KELAS XI DI SMAN 1 PLAYEN KECAMATAN PLAYEN KABUPATEN GUNUNG KIDUL¹

Eva Hariyani², Umu Hani Edi Nawangsih³

INTISARI

Latar Belakang: Menstruasi datang setiap bulan pada usia produktif, banyak perempuan yang mengalami ketidaknyamanan fisik atau merasa tersiksa saat menjelang atau selama haid berlangsung. Nyeri yang sedemikian berat memaksa penderita untuk istirahat dan meninggalkan pekerjaan atau kegiatan lain yang biasa dilakukan sehari-hari, untuk beberapa jam atau beberapa hari. Selain farmakologis ada pula non farmakologis, dalam meminimalisir efek nyeri salah satunya dengan stimulasi kulit dengan mandi air hangat.

Tujuan: Diketuainya pengaruh terapi mandi air hangat terhadap penurunan nyeri haid pada siswi kelas XI di SMAN 1 Playen kecamatan Playen kabupaten Gunungkidul.

Metodologi: Menggunakan teknik *Pre-Experimental Designs*. Dengan menggunakan desain *one Group pretest–posts test Design*, dengan teknik *sampling, purposive sampling* dengan jumlah sampel 36 responden.

Hasil Penelitian: Hasil analisis data yang sudah normal diuji dengan uji *Paired t-test*. Di dapatkan nilai *t test* sebesar -11.673 pada df 35 dengan taraf sig (2-tailed) $0,000 < 0,05$, rata-rata intensitas nyeri sebelum perlakuan yaitu 6,72 dan rata-rata sesudah perlakuan, intensitas nyeri menurun menjadi 4,47

Kesimpulan: Ada pengaruh mandi air hangat terhadap intensitas nyeri haid pada siswi kelas XI di SMAN 1 Playen kecamatan Playen kabupaten Gunungkidul.

Saran: Diharapkan bagi siswi SMA 1 Playen khususnya, untuk dapat mengaplikasikan mandi air hangat untuk menurunkan Intensitas nyeri pada kategori tidak nyeri.

Kata Kunci : Nyeri Haid, Terapi Mandi Air Hangat.

Kepustakaan : 15 Buku (2002-2011), 6 Internet.

Jumlah Halaman : xv + 50 hal + 11 Lampiran.

¹. Judul Skripsi

². Mahasiswa PPN-PSIK STIKES ‘Aisyiyah Yogyakarta

³. Dosen PPN-PSIK STIKES ‘Aisyiyah Yogyakarta

**EFFECT OF WARM BATH ON DECREASING MENSTRUATION PAIN
AMONG XI GRADE FEMALE STUDENTS IN PLAYEN I SENIOR
HIGH SCHOOL OF PLAYEN SUB- DISTRICT, GUNUNG KIDUL
REGENCY¹**

Eva Hariyani², Umu Hani Edi Nawangsih³

ABSTRACT

Background: Menstruation comes monthly during productive ages and many women experience physical discomfort or torture before and during the menstruation. The severe pain forces the sufferers to have a break from their daily routines for several hours or even days. To minimize the pain, there are pharmacology and non pharmacology ways and one of them is through coetaneous stimulation called warm bath.

Objective: To examine effect of warm bath on decreasing menstruation pain among XI grade female students of Playen 1 Senior High School of Playen Sub-district, Gunungkidul Regency.

Methodology: This research used pre-experimental designs of one group pretest-post test design. The technique was using purposive sampling with as many as 36 respondents.

Research findings: The result of normal data analysis was tested using paired t-test. The t-test result is -11.673 on df 35 with sig value (2-tailed) of $0,000 < 0,05$, so H_a is accepted and H_o is rejected.

Conclusion: Warm bath influences menstruation pain intensity among XI grade female students of Playen 1 Senior High School in Playen Sub-district of Gunungkidul Regency.

Suggestion: It is suggested that female students of Playen 1 Senior High School take warm bath with to decrease pain intensity.

Key words: menstruation pain, warm bath therapy

Bibliography: 15 books (2002-2011), 6 internet sites

Pages: xv + 50 pages +11 appendices

¹Thesis of the title

² Student of school of nursing 'Aisyiyah Health Sciences College of Yogyakarta

³ Lecture of school of Nursing 'Aisyiyah Health Sciences College of Yogyakarta

PENDAHULUAN

Wanita selama masa produktif menjalani kehidupan secara alami dan normal, yaitu mengalami siklus haid yang teratur setiap bulan dan tidak mengalami keluhan yang berarti pada sistem reproduksinya. Namun masih ada beberapa wanita yang masih mengalami satu atau lebih pada sistem reproduksinya¹⁾. Nyeri haid adalah nyeri pada pantat, rasa nyeri pada paha bagian dalam, mual, muntah, diare, pusing atau bahkan pingsan. Penderita *disminore* biasanya mengalami keluhan yang paling hebat pada hari pertama haid. Keluhan akan mulai berkurang pada hari-hari berikutnya. Umumnya berlangsung tidak lebih dari 12-16 jam. Namun, ada juga wanita yang mengalami nyeri haid mulai dari awal haid hingga terakhir haid, yaitu sekitar 5-6 hari²⁾.

Disminore mempengaruhi atas ketidakhadiran saat sekolah, sebanyak 13-15% remaja telah absen dan 5-14% berulang kali absen. Remaja dengan *disminore* mengalami penurunan prestasi di sekolah daripada yang tidak pernah mengalami *disminore*³⁾. Pengendalian secara *farmakologi* memang lebih efektif dibandingkan dengan metode *non-farmakologi*, namun demikian metode *farmakologi* lebih mahal dan berpotensi mempunyai efek yang kurang baik. Metode *non-farmakologik* dapat dilakukan melalui kegiatan tanpa obat antara lain dengan teknik distraksi, *biofeedback*, *hypnosis*-diri, mengurangi persepsi nyeri dan stimulasi kutaneus (*masase*, mandi air hangat, kompres dingin atau panas, stimulasi saraf elektrik *transkutan*)⁴⁾.

Penelitian ini ditujukan untuk mengetahui Pengaruh Mandi Air Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Haid Siswi Kelas XI di SMA 1 Playen Kecamatan Playen Kabupaten Gunung Kidul.

BAHAN DAN CARA PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan menggunakan desain penelitian *pre eksperimen*, yaitu penelitian yang diarahkan untuk mengetahui efektivitas mandi air hangat terhadap penurunan nyeri haid siswi kelas XI SMA 1 Playen kecamatan Playen kabupaten Gunung Kidul. Penelitian ini menggunakan pendekatan *one group pretest-posttest*, yaitu metode pengambilan data dimana tidak ada kelompok pembandingan (kontrol), tetapi paling tidak sudah dilakukan observasi pertama (*pretest*) yang memungkinkan peneliti dapat menguji perubahan-perubahan yang

terjadi setelah adanya perlakuan. Teknik analisis data menggunakan *Paired t Test*. Hipotesis kerja diterima jika nilai *P-value* $\leq 0,05$.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Pada penelitian ini, dari sampel yang diambil didapatkan beberapa karakteristik yang ditunjukkan dalam tabel 1 sebagai berikut:

Tabel 1

Karakteristik responden siswi kelas XI SMA 1 Playen berdasarkan umur

Responden menurut umur	frekuensi	Persentase (%)
16 tahun	1	3 %
17 tahun	29	80 %
18 tahun	6	17 %

Sumber: data primer

Penelitian ini didapatkan juga data tentang hasil penelitian tingkat nyeri haid pada responden sebelum dan sesudah pemberian mandi air hangat yang ditunjukkan dalam tabel 2 berikut:

Tabel 2

Distribusi intensitas nyeri haid berdasarkan kategori nyeri

Kategori	Intensitas nyeri	
	Pre Test f (%)	Post Test f (%)
Tidak Nyeri	-	1 (2,8%)
Nyeri Ringan	3 (8,3%)	10 (27,8%)
Nyeri Sedang	12 (33,4%)	19 (52,8%)
Nyeri Berat	18 (50%)	6 (16,6%)
Nyeri Sangat Berat	3 (8,3%)	-
Jumlah	36 (100%)	36 (100%)

Sumber : data primer

Tabel 2 tersebut dapat diinterpretasikan, sebagian besar responden pada *pre test* mengalami intensitas nyeri haid dalam kategori berat sebanyak 18 responden (50%), sedangkan saat *post test*, sebagian besar responden mengalami nyeri sedang sebanyak 19 responden (52,8%). Hal ini menunjukkan bahwa intensitas nyeri haid mengalami penurunan dari nyeri berat menjadi nyeri sedang setelah diberi terapi mandi air hangat.

Teori lain mengemukakan bahwa wanita yang sedang mengalami *disminore* biasanya nyeri dapat dikurangi dengan pemberian panas (kompres panas atau mandi air panas), *masase*, latihan fisik dan tidur yang cukup untuk meredakan *disminore*. Panas meredakan iskemia dengan menurunkan kontraksi dan meningkatkan sirkulasi. Penggunaan obat *analgesik*, obat-obatan anti radang bukan *steroid* (*Non Steroid Anti Inflammatory Drugs*) dan *diuretik* untuk relaksasi *uterus*. Sebagai upaya terakhir untuk mengatasi *disminore* yang tidak dapat dikendalikan, pembedahan dapat diindikasikan⁵⁾.

Intensitas nyeri adalah gambaran tentang seberapa parah nyeri dirasakan oleh individu, pengukuran intensitas nyeri sangat subjektif dan individual dan kemungkinan nyeri dalam intensitas yang sama dirasakan sangat berbeda oleh dua orang yang berbeda. Pengukuran nyeri dengan pendekatan objektif yang paling mungkin adalah menggunakan respon fisiologik tubuh terhadap nyeri itu sendiri. Namun, pengukuran dengan teknik ini juga tidak dapat memberikan gambaran pasti tentang nyeri itu sendiri⁶⁾.

Hasil pengukuran intensitas nyeri sebelum dilakukan perlakuan mandi air hangat (*Pre-test*) nilai maksimal 10 (sangat nyeri), nilai minimal 1 (nyeri ringan) dan nilai intensitas nyeri setelah dilakukan perlakuan mandi air hangat (*Post-test*) nilai maksimal 8 (nyeri berat), nilai minimal 0 (tidak nyeri). Fisiologis nyeri yang dirasakan oleh siswi yaitu, stimulus (mekanik, termal, kimia) → pengeluaran *histamin bradikinin*, *kalium Nosiseptor* → Impuls syaraf → Serabut *syaraf perifer* → *Kornu dorsalis medulas pinalis* → *Neurotrasmitter* (substansi P) → Pusat syaraf di otak → respon reflek *protektif*⁴⁾.

Teori diatas dapat disimpulkan bahwa nyeri haid akan berkurang karena adanya stimulus baik mekanik, termal atau kimia yang dapat mengeluarkan *histamin*, *bradikidin* hingga sampai pada respon reflek *protektif* yang mengakibatkan penurunan intensitas nyeri.

Untuk menguji signifikansi pengaruh mandi air hangat terhadap penurunan nyeri haid dilakukan uji hipotesis dengan menggunakan *paired t test*.

Tabel 3
Paired Samples Test

		Rata-rata	t	df	Sig. (2-tailed)
Pair 1	Posttest	4.4722	-11.673	35	.000
	Pretest	6.6111			

Sumber: data primer

Berdasarkan tabel 3 diatas dapat dilihat nilai sig. (2-tailed) adalah 0,000. Hal itu berarti probabilitas < 0,05 yang berarti juga bahwa H_0 diterima dan H_a ditolak, artinya ada pengaruh mandi air hangat terhadap penurunan nyeri haid pada siswi kelas XI SMA 1 Playen.

Sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa metode *non-farmakologik* dapat dilakukan melalui kegiatan tanpa obat antara lain dengan teknik *distraksi*, *biofeedback*, *hypnosis* diri, mengurangi persepsi nyeri dan stimulasi *kutaneus* (*masase*, mandi air hangat, kompres dingin atau panas, stimulasi saraf elektrik *transkutan*)⁴⁾.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian di SMA 1 Playen Gunung Kidul dan pembahasan, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa, Intensitas nyeri haid pada sisiwi kelas XI di SMA 1 Playen Gunungkidul sebelum diberi perlakuan terapi mandi air hangat mempunyai intensitas nyeri lebih tinggi dibandingkan setelah diberi perlakuan mandi air hangat, rata – rata intensitas nyeri yang dirasakan siswi adalah 6,72, Intensitas nyeri haid pada sisiwi kelas XI di SMA 1 Playen Gunungkidul setelah diberi perlakuan terapi mandi air hangat mempunyai intensitas nyeri lebih rendah dibandingkan sebelum diberi perlakuan mandi air hangat, rata – rata intensitas nyeri yang dirasakan siswi adalah 4,47, Ada pengaruh mandi air hangat terhadap penurunan intensitas nyeri haid pada siswi kelas XI di SMA 1 Playen Gunungkidul nilai sig. (2 tailed) adalah 0,000. Hal itu berarti probabilitas < 0,05 yang berarti juga bahwa H_0 diterima dan H_a ditolak artinya ada pengaruh mandi air hangat terhadap penurunan nyeri haid terhadap siswi kelas XI SMA 1 Playen.

Peneliti memberikan saran sebagai bahan pertimbangan sebagai berikut: Bagi Siswi kelas XI SMA 1 Playen yaitu agar dapat menerapkan terapi mandi air hangat

dalam mengatasi nyeri haid secara mandiri karena dapat sebagai pengganti obat selain itu terapi mandi air hangat tanpa membutuhkan biaya tinggi, Bagi SMA 1 Playen, dari hasil penelitian ini diketahui bahwa ada pengaruh antara mandi air hangat dengan penurunan intensitas nyeri. Sehingga sebagai bahan masukan untuk mengurangi nyeri haid bagi siswi SMA 1 Playen, bagi profesi keperawatan, mandi air hangat dapat dijadikan masukan bagi perawat dalam rangka meningkatkan asuhan keperawatan sebagai intervensi pengganti obat-obatan, Peneliti selanjutnya, Dalam rangka pengembangan mandi air hangat, peneliti menyarankan untuk dilakukan lebih lanjut mengenai pengaruh mandi air hangat terhadap penurunan nyeri mandi air hangat dengan menggunakan kelompok kontrol.

Dengan segala ketulusan peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Mufdlillah, S.Pd., S.Si.T., M.Sc., selaku penguji yang telah memberikan masukan, kritik dan saran yang sangat berharga.
2. Kepala SMA 1 Playen yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian.
3. Kepada responden yang telah bersedia membantu dalam penelitian dengan mengisi angket.

DAFTAR PUSTAKA

- 1). Kasdu D, (2005). *Solusi Kesehatan Wanita Dewasa*, Edisi 1, Puspa Swara, Jakarta.
- 2). Ramaiah S, (2006) *Mengatasi Gangguan Menstruasi*, Edisi 1, Yogyakarta.
- 3). Hacker & Moore. (2001). *Atasi Nyeri Haid Dengan Herbal Alami*. www.sehatherbalalami.com diakses 23 februari 2012.
- 4). Potter, A.G., Perry, P.A. 2005. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan Konsep, Proses Dan Praktek*, Volume I & II, Edisi 4, EGC, Jakarta.
- 5). Bobak. 2004. *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*, Edisi 4, EGC, Jakarta.
- 6). Tamsuri, A. (2007). *Konsep dan Penatalaksanaan Nyeri*. Jakarta : EGC. Hlm 1-63