

**PENGARUH PEMBERIAN KOMPRES HANGAT
TERHADAP TINGKAT NYERI PADA WANITA YANG
MENGALAMI DISMENOREA DI KOST KUSUMA
GOWONGAN KIDUL YOGYAKARTA**

NASKAH PUBLIKASI

Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Mencapai Gelar Sarjana Keperawatan Pada
Program Pendidikan Ners-Program Studi Ilmu Keperawatan
di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah
Yogyakarta



Disusun Oleh :

FARIDA GRABELA SEPTIANA

060201083

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

HALAMAN PENGESAHAN

**PENGARUH PEMBERIAN KOMPRES HANGAT
TERHADAP TINGKAT NYERI PADA WANITA YANG
MENGALAMI DISMENOREA DI KOST KUSUMA
GOWONGAN KIDUL YOGYAKARTA**

Disusun Oleh :

FARIDA GRABELA SEPTIANA

060201083

Telah disetujui oleh tim pembimbing

Pada tanggal September 2012



Pembimbing

Yuni Purwati S. Kep., Ns.

PENGARUH PEMBERIAN KOMPRES HANGAT TERHADAP TINGKAT NYERI PADA WANITA YANG MENGALAMI DISMENOREA DI KOST KUSUMA GOWONGAN KIDUL YOGYAKARTA¹

Farida Grabela Septiana², Yuni Purwati³

INTISARI

Latar Belakang: Dismenorea merupakan menstruasi yang disertai rasa sakit yang hebat dan kram. Nyeri yang dirasakan sangat luar biasa dapat menyebabkan wanita tidak mampu untuk beraktivitas dan meninggalkan pekerjaan sampai beberapa hari. Kompres hangat merupakan tindakan nonfarmakologis yang bermanfaat untuk mengurangi nyeri haid pada wanita. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh pemberian kompres hangat terhadap tingkat nyeri pada wanita yang mengalami dismenorea di kost Kusuma Gowongan Kidul.

Metode Penelitian: Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan jenis penelitian pre-eksperimen dan desain *One Group Pretest-Posttest*. Sampel yang digunakan sebanyak 15 orang dengan teknik pengambilan sampel *non probability sampling*. Analisis data yang digunakan yaitu uji *paired sample t-test*.

Hasil: Sebelum diberikan kompres hangat mayoritas responden mengalami nyeri hebat (skala 7 – 10) yaitu 13 orang (86,7%) dan setelah diberi kompres hangat mayoritas responden mengalami nyeri ringan (skala 1 – 3) yaitu 12 orang (80,0%).

Kesimpulan: Hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh pemberian kompres hangat terhadap tingkat nyeri pada wanita yang mengalami dismenorea di kost Kusuma Gowongan Kidul Yogyakarta, dibuktikan dengan hasil uji *paired t test* dengan nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($13,229 > 2,145$) dan nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$.

Saran: Tindakan yang efektif untuk mengurangi nyeri pada wanita yang mengalami dismenorea yaitu dengan pemberian kompres hangat, selain biaya murah dan mudah dilakukan oleh setiap wanita serta mempunyai sedikit efek samping.

Kata kunci : Kompres hangat, Nyeri Haid, Tingkat Nyeri
Daftar pustaka : 17 Buku, 2 jurnal, 8 internet
Jumlah halaman : i – xiv, 1- 64, 6 lampiran

¹ Judul Skripsi

² Mahasiswa STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta

³ Dosen Stikes 'Aisyiyah Yogyakarta

THE EFFECT OF GIVING WARM COMPRESS TOWARD THE LEVEL OF PAIN IN WOMEN WHO HAD DYSMENORRHOEA IN THE KUSUMA BOARDING HOUSE OF GOWONGAN KIDUL YOGYAKARTA¹

Farida Grabela Septiana², Yuni Purwati³

ABSTRACT

Background: Dysmenorrhoea was menstrual which accompanied by intense pain and cramping. The pain was felt very extraordinary can cause a woman not being able to do activities and leave her work until several days. Warm compresses were constitute nonpharmacologic measures that useful to reduce menstrual pain in women. The purpose of this study is to know the effect of a warm compress on the level of pain in women with dysmenorrhoea in Kusuma boarding house of Gowongan Kidul.

Methods: This study used an experimental method with pre-experimental type of research and design of *One Group Pretest-posttest*. The sample used in this study were 15 people with *non probability sampling* techniques sampling. The data Analysis used test of the *paired sample t-test*.

Results: Before being given a warm compress majority of respondents experiencing pain (scale 7-10) that 13 people (86.7%) and after being given a warm compress majority of respondents experienced mild pain (skala 1 - 3) which is 12 people (80.0%) .

Conclusion: The results showed there is effect of giving a warm compress toward the level of pain in women with dysmenorrhoea in Kusuma boarding house of Gowongan Kidul Yogyakarta. This is evidenced by the test results of *paired t test* with a value of $t_{count} > t_{table}$ ($13.229 > 2.145$) and a significant value of $0.000 < 0.05$.

Recommendation: The effective measures to reduce pain in women with dysmenorrhoea, namely with giving a warm compress, in addition to low cost and easy to do by any woman and have few side effects.

Keywords : Warm Compresses, Menstrual pain , the level of pain

Bibliography : 17 Books, 2 journals, 8 internet

Number of pages : i – xiv, 1-64, 6 appendices

¹Title of Thesis

²Student of STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta

³Lecturer of STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta

PENDAHULUAN

Perkembangan zaman yang pesat sering terjadi ketidakadilan gender dalam penilaian masyarakat terhadap fungsi dan sistem reproduksi perempuan dan laki-laki. Status reproduksi khususnya perempuan masih sangat memprihatinkan terutama di negara yang sedang berkembang. Hendaknya setiap negara berkembang membuat semua orang sesuai dengan usianya mendapatkan pelayanan kesehatan reproduksi melalui sistem pelayanan kesehatan primer (Azinar, 2006).

Menstruasi atau haid adalah pengeluaran cairan dari vagina secara berkala selama usia reproduktif (Ramaiah et.al, 2006). Wanita akan mengalami haid pertama sekitar usia 12 – 16 tahun. Pada saat atau akan haid, sering muncul keluhan berupa pusing, gampang marah dan perasaan sensitif khususnya para wanita muda usia produktif sehingga sangat mengganggu produktifitas wanita sehari-hari (Kasdu, 2005).

Salah satu keluhan yang sering dialami wanita muda adalah dismenorea (nyeri haid). Dismenorea merupakan menstruasi yang disertai rasa sakit yang hebat dan kram (Kasdu, 2005). Dikenal ada dua macam dismenorea yaitu dismenorea primer dan dismenorea sekunder. Dismenorea primer adalah dismenorea yang terjadi sejak usia pertama kali datangnya menstruasi. Dismenorea sekunder adalah dismenorea yang muncul pada wanita dewasa dan menyerang wanita yang semula bebas dari dismenorea (Badziad, 2003).

Penyebab pasti dismenorea sampai saat ini belum jelas, dahulu disebutkan karena faktor keturunan, psikis, dan lingkungan dapat mempengaruhi terjadinya dismenorea, namun penelitian terakhir menunjukkan adanya pengaruh suatu zat kimia dalam tubuh yang disebut

prostaglandin (PG). Pada keadaan tertentu dimana kadar prostaglandin berlebihan maka kontraksi uterus (rahim) akan ikut bertambah sehingga menyebabkan nyeri yang hebat (Anurogo, 2008, <http://www.pewartakabarindonesia.blogspot.com>). Wanita yang mengalami dismenorea memiliki kadar prostaglandin 5 – 13 kali lebih tinggi dibanding dengan wanita yang tidak mengalami dismenorea (Kasdu, 2005).

Nyeri yang menyertai haid normal bila tidak mengganggu aktivitas dan dapat melakukan kegiatan dengan baik seperti aktivitas belajar, berolahraga, bekerja dan berkonsentrasi. Namun, jika nyeri dirasakan sangat luar biasa dapat menyebabkan wanita tidak mampu untuk beraktivitas (Riyanto, 2002). Nyeri haid yang sedemikian hebat memaksa penderita untuk istirahat dan meninggalkan pekerjaan atau kegiatan lain yang biasa dilakukan sehari-hari, untuk beberapa jam atau bahkan beberapa hari (Anurogo, 2008, <http://www.pewartakabarindonesia.blogspot.com>).

Angka kejadian pasti dismenorea di Indonesia belum ada. Sebenarnya angka kejadiannya cukup tinggi, namun yang datang berobat ke dokter sangatlah sedikit, yaitu 1-2% saja (Badziad, 2003). Di Yogyakarta dismenorea dialami oleh sebanyak 52% wanita usia reproduksi (Anonim, 2008, www.kalbe.co.id). Remaja pun tidak terlepas dari permasalahan ini terutama yang berkaitan dengan siklus haid yang turut mempengaruhi aktivitas sehari-hari.

Dismenorea bila tidak segera diatasi dapat menimbulkan efek ketidaknyamanan bagi wanita. Untuk itu perlu penatalaksanaan dismenorea yaitu farmakologis dan nonfarmakologis. Secara nonfarmakologis tindakan yang efektif mengurangi nyeri pada wanita yang

mengalami dismenorea yaitu dengan pemberian kompres hangat. Pemberian kompres hangat ini selain biayanya murah juga mudah dilakukan oleh setiap wanita serta mempunyai sedikit efek samping apabila dilakukan dengan benar.

Tindakan kompres hangat ini bertujuan untuk melebarkan pembuluh darah sehingga meningkatkan sirkulasi darah ke bagian yang nyeri, serta menurunkan ketegangan otot dimana akan meningkatkan relaksasi otot atau mengurangi nyeri akibat spasme atau kekakuan sehingga dismenorea dapat berkurang (Potter & Perry, 2005). Kompres hangat ini dapat menggunakan benda-benda seperti air panas dalam botol, handuk yang dipanaskan, bantal listrik, bantalan panas, mandi air hangat atau shower.

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.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen yaitu kegiatan percobaan yang bertujuan untuk mengetahui suatu gejala atau pengaruh yang timbul (nyeri haid/dismenorea) sebagai akibat dari suatu perlakuan tertentu (pemberian kompres hangat) (Notoatmodjo, 2002).

Jenis rancangan pra-eksperimen menggunakan rancangan "One Group Pretest-Posttest". Rancangan ini tidak ada kelompok pembanding (kontrol), tetapi paling tidak sudah dilakukan observasi pertama (*pretest*) yang memungkinkan

peneliti dapat menguji perubahan-perubahan yang terjadi setelah adanya eksperimen (program).

Populasi yaitu keseluruhan objek yang diteliti (Notoatmodjo, 2002). Menurut Sugiyono (2009) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti dan kemudian ditarik kesimpulan. Populasi dalam penelitian ini adalah wanita yang mengalami dismenorea di kost Kusuma Gowongan Kidul, Yogyakarta yang berjumlah 25 wanita.

Teknik sampling yang digunakan pada penelitian ini secara *non probability sampling*, yaitu teknik yang tidak memberikan kesempatan yang sama bagi setiap anggota populasi untuk dipilih menjadi sampel. Teknik sampel ini menggunakan metode *purposive sampling* yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2009). Dengan cara menetapkan kriteria inklusi dan kriteria eksklusi agar sesuai dengan tujuan penelitian hingga mencapai sampel yang dibutuhkan 15 responden.

a. Kriteria Inklusi

- 1) Pada saat mengalami menstruasi dan merasakan dismenorea.
- 2) Tidak menggunakan obat pereda nyeri.
- 3) Tidak menggunakan teknik nonfarmakologi (distraksi dan hipnosis diri) yang dapat mengurangi rasa nyeri saat menstruasi.
- 4) Wanita yang mengalami menstruasi pada hari pertama dengan dismenorea.
- 5) Wanita yang belum bekerja atau masih berstatus mahasiswi dan belum menikah.
- 6) Bersedia menjadi responden.

- b. Kriteria eksklusi
- 1) Menolak menjadi subjek penelitian.
 - 2) Menggunakan obat pereda nyeri.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di kost Kusuma yang beralamatkan di daerah Gowongan Kidul Jetis III/341B RT. 19 RW. 04 Kecamatan Jetis, Kota Yogyakarta. Kost Kusuma tepatnya terletak dibelakang rumah pemilik kost. Kost Kusuma terdiri dari 25 kamar dan 25 wanita yang tinggal di kost Kusuma Gowongan Kidul. Penghuni kost Kusuma sebagian besar masih berstatus mahasiswi yang berjumlah 21 orang dan yang sudah bekerja berjumlah 4 orang.. Penelitian ini dilakukan mulai tanggal 5 sampai dengan 31 Agustus 2012.

Analisis Hasil Karakteristik Responden

Karakteristik responden yang diteliti meliputi usia dan agama. Berdasarkan hasil penelitian mengenai karakteristik responden yang menjadi sampel maka didapatkan masing-masing hasil sebagai berikut :

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia

No.	Usia	Frekuensi	Prosentase
1.	17 tahun	2	13,3%
2.	18 tahun	2	13,3%
3.	19 tahun	2	13,3%
4.	20 tahun	5	33,3%
5.	21 tahun	1	6,7%
6.	22 tahun	3	20,0%
Jumlah		15	100,0%

Sumber: Data primer, 2012

Berdasarkan tabel 4.1 di atas menunjukkan paling banyak responden berusia 20 tahun yaitu sebanyak 5 orang (33,3%) dan paling sedikit berusia 19 sampai 21 tahun sebanyak 1 orang (6,7%).

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Agama

No	Agama	Frekuensi	Persentase
1.	Islam	14	93,3%
2.	Kristen	1	6,7%
Jumlah		15	100%

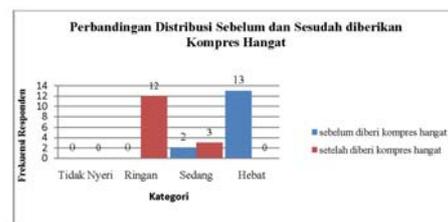
Sumber: Data Primer 20112

Berdasarkan tabel 4.2 di atas menunjukkan paling banyak responden yang beragama Islam yaitu sebanyak 14 orang (93,3%) dan sisanya sebanyak 1 orang (6,7%) beragama Kristen.

Analisis hasil univariat tingkat nyeri sebelum dan sesudah diberikan kompres hangat

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian kompres hangat terhadap tingkat nyeri pada wanita yang mengalami dismenorea di kost Kusuma Gowongan Kidul, Yogyakarta. Penelitian ini mengambil sampel 15 wanita dari di kost Kusuma Gowongan Kidul, Yogyakarta.

Hasil distribusi kategorisasi data sebelum dan setelah diberikan kompres hangat pada wanita yang mengalami dismenorea di kost Kusuma Gowongan Kidul, Yogyakarta dapat dilihat pada gambar di bawah ini.



Gambar 4.1: Diagram Distribusi Perbandingan Distribusi Sebelum dan Sesudah diberikan Kompres Hangat

Berdasarkan gambar 4.1 di atas diketahui bahwa sebelum diberi kompres hangat paling banyak responden yang mengalami nyeri hebat (skala 7-10) sebanyak 13 responden (86,7%) dan paling sedikit

responden yang mengalami nyeri sedang (skala 4-6) sebanyak 2 orang (13,3%). Setelah diberi kompres hangat paling banyak responden yang mengalami nyeri ringan (skala 1 - 3) sebanyak 12 orang (80,0%) dan paling sedikit responden yang mengalami nyeri sedang (skala 4 - 6) sebanyak 2 orang (20,0%).

Analisis Hasil Penelitian

a. Uji Normalitas

Data pada uji normalitas ini diperoleh dari hasil data nyeri haid sebelum diberikan kompres hangat dan setelah diberikan kompres hangat. Uji normalitas yang diujikan pada masing-masing data nyeri haid sebelum diberikan kompres hangat (*pre test*) dan sesudah diberikan kompres hangat (*post test*).

Tabel 4.3 Hasil Uji Normalitas Data Tingkat Nyeri Pada Wanita yang Mengalami Dismenorea di Kost Kusuma Gowongan Kidul

Data	Kolmogorov hitung	Kolmogorov tabel	p sig	Keterangan
Data nyeri haid sebelum diberikan kompres	0,848	1,960	0,468	Normal
Data nyeri haid setelah diberikan kompres	0,788	1,960	0,564	Normal

Sumber: Data primer, 2012

Hasil uji normalitas data penelitian dapat diketahui bahwa sebelum diberikan kompres hangat diperoleh nilai *Kolmogorov Smirnov* hitung 0,848 ($0,848 < 1,960$) dengan nilai signifikansi sebesar 0,468 ($0,468 > 0,05$) dan setelah diberikan kompres hangat pada perut bagian bawah pada wanita yang mengalami nyeri haid mempunyai nilai *Kolmogorov Smirnov* hitung 0,788 ($0,788 < 1,960$) dengan nilai signifikansi sebesar 0,564 ($0,564 > 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa semua data nyeri haid sebelum dan setelah diberikan kompres hangat berdistribusi normal. Secara lengkap perhitungan dapat dilihat pada lampiran uji normalitas dengan uji *Kolmogorov Smirnov*.

b. Uji Analisis *Paired t test*

Pengujian terhadap hipotesis yang diajukan dalam penelitian yang berjudul "Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Terhadap Tingkat Nyeri Pada Wanita Yang Mengalami Dismenorea di kost Kusuma Gowongan Kidul, Yogyakarta" menggunakan uji statistik *Paired t test* dengan tingkat kesalahan 5% (0,05).

Tabel 4.4 Hasil Uji *Paired t-Test* Tingkat Nyeri pada Wanita yang Mengalami Dismenorea di Kost Kusuma Gowongan Kidul

Data	Mean	t-hitung	t-tabel	p-value	Keterangan
Sebelum diberikan kompres hangat	3,866				
Setelah diberikan kompres hangat	2,200	13,229	2,145	0,000	t-hitung > t-tabel (signifikan)

Sumber: Data primer, 2012

Hasil perhitungan analisis pada tabel di atas menunjukkan bahwa hasil perhitungan t_{hitung} data tingkat skala nyeri haid sebesar 13,229 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000. Kemudian nilai t hitung tersebut dibandingkan dengan nilai t tabel pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$, diperoleh t tabel 2,145. Hal ini menunjukkan bahwa nilai t hitung lebih besar daripada t_{tabel} ($t_{hitung}: 13,229 > t_{tabel}: 2,145$), apabila dibandingkan dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 lebih kecil dari nilai taraf signifikansi 5% ($0,000 < 0,05$), artinya ada perbedaan tingkat skala nyeri haid sebelum diberikan kompres hangat dan setelah diberikan kompres hangat, maka hipotesis diterima. Disimpulkan ada pengaruh kompres hangat terhadap penurunan tingkat nyeri pada wanita yang mengalami dismenorea di kos Kusuma Gowongan Kidul, Yogyakarta.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian sebelum diberikan kompres hangat menunjukkan bahwa sebagian besar wanita yang mengalami dismenorea di kost Kusuma Gowongan Kidul Yogyakarta mempunyai tingkat nyeri hebat sebanyak 13 orang (86,7%) dan tingkat nyeri sedang sebanyak 2 orang (13,3%). Sebelum diberikan kompres hangat, tingkat nyeri pada wanita yang mengalami dismenorea tergolong nyeri hebat dengan skala 7 – 10, akibatnya wanita mengalami nyeri yang sangat hebat dan disertai dengan kepala pusing, mual, dan badan lemas.

Hasil kategori setelah diberikan kompres hangat, sebagian besar tingkat nyeri pada wanita yang mengalami dismenorea di kost Kusuma Gowongan Kidul Yogyakarta mempunyai tingkat nyeri ringan sebanyak 12 orang (80,0%) dan tingkat nyeri sedang sebanyak 3 orang (20,0%). Dari hasil data *post test* tersebut dapat disimpulkan bahwa paling banyak tingkat nyeri haid kategori nyeri ringan dengan skala 1 – 3. Setelah diberikan kompres hangat, tingkat nyeri pada wanita yang mengalami dismenorea semakin menurun sehingga nyeri yang dialami juga semakin berkurang.

Hipotesis dalam penelitian ini, menyatakan bahwa ada pengaruh pemberian kompres hangat terhadap tingkat nyeri pada wanita yang mengalami dismenorea di kost Kusuma Gowongan Kidul Yogyakarta. Hal tersebut dapat dibuktikan dengan nilai *t* hitung yang diperoleh dari hasil uji *t* dan nilai signifikansi yang menunjukkan hipotesis diterima. Selain pembuktian secara statistik juga dapat ditinjau dari selisih rata-rata bahwa nilai rata-rata data *pre test* kompres hangat pada wanita yang mengalami dismenorea di kost Kusuma Gowongan Kidul Yogyakarta sebesar 3,866 dan nilai

rata-rata data *post test* kompres hangat sebesar 2,200, memiliki selisih sebesar 1,666. Rata-rata data setelah diberikan kompres hangat (*posttest*) lebih baik dibandingkan dengan rata-rata data sebelum diberikan kompres hangat (*pretest*). Selisih kedua data *pretest* dan *posttest* bermakna. Hal ini berarti dengan adanya kompres hangat sangat membantu wanita yang mengalami dismenorea untuk mengatasi keluhan nyeri saat menstruasi.

Berdasarkan hasil penelitian *pretest* yang menunjukkan bahwa sebagian besar wanita yang mengalami dismenorea di kost Kusuma Gowongan Kidul Yogyakarta mempunyai tingkat nyeri hebat sebanyak 13 orang (86,7%) dan tingkat nyeri sedang sebanyak 2 orang (13,3%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa pada wanita yang mengalami dismenorea, sebelum diberikan kompres hangat hanya sebanyak 2 orang saja yang termasuk dalam kategori tingkat nyeri sedang. Hal ini disebabkan kurangnya pengetahuan mengenai pentingnya kompres hangat untuk mengatasi dismenorea sehingga banyak yang masih mengalami nyeri hebat dengan skala 7 – 10. Pengetahuan tiap orang berbeda sehingga dalam penanganan nyeri haid pun berbeda misalnya ada yang mengatasi dengan mengoleskan minyak kayu putih, minum obat penghilang nyeri dan minum jamu kunir asem.

Berdasarkan hasil penelitian *posttest* yang menunjukkan bahwa tingkat nyeri pada wanita yang mengalami dismenorea di kost Kusuma Gowongan Kidul Yogyakarta mempunyai tingkat nyeri ringan sebanyak 12 orang (80,0%) dan tingkat nyeri sedang sebanyak 3 orang (20,0%). Sehingga dapat disimpulkan bahwa paling banyak adalah responden yang mengalami tingkat nyeri ringan setelah diberikan kompres

hangat. Penurunan tingkat nyeri pada wanita yang mengalami dismenorea bertambah banyak, hal ini menunjukkan bahwa kompres hangat bermanfaat untuk menurunkan tingkat nyeri haid saat menstruasi.

Distribusi data setelah diberikan kompres hangat membuktikan adanya pengaruh kompres hangat dalam menurunkan tingkat nyeri haid. Penurunan tingkat nyeri yang dirasakan responden disebabkan oleh penggunaan kompres hangat yang mampu mengurangi spasme otot. Responden akan merasa rileks dan nyaman, pada akhirnya nyeri haid yang dirasakan akan terasa berkurang atau hilang. Kompres hangat mempunyai manfaat antara lain memberikan rasa hangat untuk memenuhi kebutuhan rasa nyaman, mengurangi atau membebaskan nyeri, mengurangi atau mencegah spasme otot dan memberi rasa hangat pada daerah tertentu sehingga terjadi dampak fisiologis seperti pelunakan jaringan fibrosa, membuat otot dalam tubuh lebih rileks, sehingga dapat menurunkan atau menghilangkan rasa nyeri.

Setiap orang memiliki tingkat nyeri haid yang berbeda satu sama lain. Nyeri haid timbul karena adanya kontraksi rahim yang dirangsang oleh *prostaglandin*, nyeri yang dirasakan semakin hebat ketika bekuan atau potongan jaringan dari lapisan rahim melewati *serviks*, terutama jika saluran *serviks* sempit. Hal ini dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain, usia, status sosial, pekerjaan, paritas dan konstusioanl. Umur wanita mempengaruhi tingkat nyeri haid. Seorang wanita mengalami dismenorea terjadi pada usia 17 – 29 tahun. Faktor kedua yaitu status sosial, status sosial yang rendah tentu pemenuhan akan nutrisi juga rendah begitu pula sebaliknya. Ketidakseimbangan konsumsi gizi

dengan kecukupan gizi yang sesuai, biasanya pola makan yang dikonsumsi lebih banyak mengandung lemak jenuh, kolesterol dan natrium, sedangkan prostaglandin adalah kelompok yang diturunkan dari lemak asam karbon jenuh yang merangsang peningkatan aktivitas uterus dan serabut-serabut syaraf terminal rangsang nyeri. Sehingga kejadian dismenorea banyak ditemukan pada wanita yang mempunyai status sosial rendah.

Menurut Nursbegin (2009) kompres hangat adalah adalah suatu prosedur menggunakan kain / handuk yang telah di celupkan pada air hangat, yang ditempelkan pada bagian tubuh tertentu. Setelah diberikan kompres hangat tingkat nyeri haid pada wanita yang mengalami dismenorea menunjukkan penurunan skala nyeri sehingga dismenorea yang dirasakan semakin berkurang. Hal ini terlihat dari hasil penelitian yang menunjukkan tingkat nyeri haid dalam tingkat nyeri ringan. Keberhasilan ini didukung dengan adanya media yang digunakan yaitu kantong air panas (buli-buli) dan handuk untuk kompres hangat sehingga tingkat nyeri haid yang dirasakan dapat berkurang karena rasa nyeri dapat dialihkan pada rasa panas yang dirasakan.

Kompres hangat mampu mengurangi kemampuan neuron sensori eferen ini dalam mentransmisikan nyeri haid. Adanya pemberian kompres hangat terhadap tingkat nyeri pada wanita yang mengalami dismenorea dapat dirasakan perbedaannya sebelum dan setelah diberikannya kompres hangat. Hasil deskriptif tingkat nyeri sebelum dikompres paling banyak wanita yang merasakan nyeri sedang dan ada juga yang merasakan nyeri haid berat. Hasil deskriptif setelah diberikan kompres hangat sebagian besar juga tingkat skala nyeri ringan dan nyeri sedang.

Disimpulkan bahwa pemberian kompres hangat ini memang dapat menurunkan tingkat nyeri pada wanita yang mengalami dismenorea di kos Kusuma Gowongan Kidul Yogyakarta.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang berjudul “Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Terhadap Tingkat Nyeri Pada Wanita yang Mengalami Dismenorea di Kost Kusuma Gowongan Kidul Yogyakarta” dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Tingkat nyeri haid sebelum diberikan kompres hangat pada wanita yang mengalami dismenorea di kost Kusuma Gowongan Kidul, Yogyakarta paling banyak dalam tingkatan nyeri hebat (skala 7 – 10) yaitu sebanyak 13 orang (86,7%).
2. Tingkat nyeri haid setelah diberikan kompres hangat pada wanita yang mengalami dismenorea di kost Kusuma Gowongan Kidul Yogyakarta paling banyak dalam tingkatan nyeri ringan (skala 1 – 3) yaitu sebanyak 12 orang (80,0%).
3. Ada pengaruh pemberian kompres hangat terhadap tingkat nyeri pada wanita yang mengalami dismenorea di kost Kusuma Gowongan Kidul Yogyakarta dibuktikan dengan hasil uji *paired t test* dengan nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($13,229 > 2,145$) dan nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$.

Saran

- 1) Bagi Responden

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, disarankan bagi responden yang mengalami dismenorea untuk mengompres pada perut bagian bawah dengan cara menggunakan buli-buli yang berisi air panas

dengan suhu $40,5^{\circ}\text{C}$ sampai 43°C dan mengompresnya tidak hanya selama 20 menit saja akan tetapi dilakukan secara periodik selama nyeri masih ada.

- 2) Bagi Masyarakat yang Mengalami Dismenorea

Disarankan bagi masyarakat khususnya wanita usia subur yang mengalami dismenorea hendaknya dapat melakukan tindakan kompres hangat secara mandiri yang dapat mengurangi rasa nyeri saat menstruasi.

- 3) Bagi Profesi Perawat

Hasil penelitian ini dapat memberikan masukan dan wawasan bagi bidang kesehatan khususnya perawat untuk mensosialisasikan penyuluhan tentang kompres hangat yang dapat membantu mengurangi rasa nyeri saat menstruasi.

- 4) Bagi Penelitian Selanjutnya

Dapat lebih mengendalikan variabel pengganggu yaitu non farmakologis seperti distraksi tidur, sehingga dapat lebih jelas efektivitas kompres hangat untuk menangani dismenorea.

DAFTAR PUSTAKA

- Anonim, 2008, *Nyeri di Hari Pertama*, dalam <http://www.kalbe.co.id>, diakses pada tanggal 4 Agustus 2012.
- Anurogo, D., 2008, *Segala sesuatu tentang nyeri haid*. (Online) (<http://www.pewartakabarindonesia.blogspot.com>), diakses tanggal 17 Januari 2012.
- Azinar, L.D., 2006, *Majalah Obstetri Dan Ginekologi Indonesia*, Volume 30, No 3, Jakarta.
- Baziad, 2003, *Endokrinologi Ginekologi*. Media Auskulapius: FK UI.
- Kasdu, D., 2005, *Solusi Kesehatan wanita Dewasa*, Edisi 1, Puspa Swara, Jakarta.

- Notoatmodjo, S., 2002, *Metodologi Penelitian Kesehatan*, Rineka Cipta: Jakarta.
- Nursingbegin. (2009). *Pengertian Kompres Hangat*, <http://nursingbegin.com/kompres-hangat/>. Diakses tanggal 27 Juni 2012.
- Potter & Perry, 2005, *Buku Ajar Fundamental Keperawatan Konsep Proses Dan Praktek*, Volume I & II, Edisi 4, EGC, jakarta.
- Ramaiah, S., 2006, *Mengatasi Gangguan Menstruasi*, Edisi 1, Yogyakarta.
- Riyanto, H., 2001. *Nyeri Haid Pada Remaja*.
<http://www.yastroki.or.id/read.php?id=190>. Diakses tanggal 10 September 2012.
- Stikes 'Aisyiyah, 2009, *Panduan Penyusunan Skripsi Program Pendidikan Ners-Program Studi Ilmu Keperawatan Stikes 'Aisyiyah Yogyakarta tahun 2009-2010*, Stikes 'Aisyiyah: Yogyakarta.
- Sugiyono, 2009, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif R&D*, Alfabeta: Bandung.



STIKES
'Aisyiyah
YOGYAKARTA