

## **PENGETAHUAN REMAJA PUTRI TENTANG KOMPRES HANGAT DALAM MENGURANGI DISMENOORE DI SMA ADVENT TOMPASO**

**Sabbathismos Toar<sup>1</sup>, Monalisa Sitompul<sup>2</sup>**

[toarsabbathismos@gmail.com](mailto:toarsabbathismos@gmail.com) , [monalisa.sitompul@unai.edu](mailto:monalisa.sitompul@unai.edu)

**Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Advent Indonesia**

### **Abstrak**

Remaja merupakan masa transisi dari anak-anak menuju dewasa. Pada masa remaja terjadi perubahan hormonal, fisik, psikologis, maupun sosial, dimana kondisi tersebut dinamakan dengan masa pubertas. Salah satu tanda pubertas pada remaja putri yaitu terjadinya menstruasi. Salah satu yang berhubungan dengan menstruasi yaitu dismenore. Wanita yang mengalami menstruasi akan timbul nyeri yang disebut dismenore. Dismenore adalah keluhan ginekologis akibat ketidakseimbangan hormone progesterone dalam darah sehingga mengakibatkan timbul rasa nyeri pada bagian perut, seperti kram, dan sakit punggung bawah sebelum dan selama menstruasi. Tujuan penelitian ini untuk mengukur tingkat pengetahuan remaja putri tentang kompres hangat dalam mengurangi dismenore di SMA Advent Tompaso. Metode yang digunakan adalah kuantitatif dengan menggunakan desain *pre experimental one group pretest-posttest*. Responden berjumlah 100 orang siswi. Instrumen penelitian tes adalah pilihan ganda mengenai penanganan *dysmenorrhea* pada saat menstruasi. Hasil penelitian menunjukkan uji *paired T-test* nilai signifikansi  $0.000 < 0,05$  yang berarti bahwa terjadi peningkatan yang signifikan mengenai pengetahuan remaja tentang kompres hangat. Disarankan kepada kepala sekolah agar seminar kesehatan tentang dismenore dapat diberikan rutin agar siswi dapat mengetahui penanganan dismenore pada saat menstruasi.

**Kata kunci : Pengetahuan, Dismenore, Kompres Hangat**

### **Abstract**

*Adolescence is a period of transition from children to adults. During adolescence, hormonal, physical, psychological, and social changes occur, which is known as puberty. One of the signs of puberty in adolescent girls is the occurrence of menstruation. One that is associated with menstruation is dysmenorrhea. Women who experience menstruation will experience pain called dysmenorrhea. Dysmenorrhea is a gynecological complaint due to an imbalance of the hormone progesterone in the blood, causing pain in the abdomen, such as cramps, and lower back pain before and during menstruation. The purpose of this study was to measure the level of knowledge of young women about warm compresses in reducing dysmenorrhea at Tompaso Adventist High School. The method used is quantitative using a pre experimental one group pretest-posttest design. The respondents were 100 students. The research instrument was a multiple choice test regarding the management of dysmenorrhea during menstruation. The results showed that the paired T-test had a significance value of  $0.000 < 0.05$ , which means that there was a significant increase in adolescent knowledge about warm compresses.*

**Keywords: Dysmenorrhea, Warm Compress**

## **Pendahuluan**

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kehidupan anak-anak masuk ke masa kehidupan orang dewasa yang ditandai dengan pertumbuhan dan perkembangan biologis dan psikologis. Peralihan masa inilah yang akan dengan masa pubertas (Yelmi Reni Putri, 2019 ) (Sartiwi, 2019). Masa pubertas merupakan masa dimana seorang remaja putri akan mengalami proses perkembangan dengan adanya kematangan organ seksual dan juga kemampuan untuk bereproduksi. Seorang wanita yang sudah remaja akan memulai siklus haid pertamanya atau disebut dengan menstruasi. Menstruasi adalah peristiwa keluarnya darah, mucus dan sel-sel epitel dari rahim secara teratur, selain itu, ada juga gangguan yang dapat dirasakan saat dan sebelum menstruasi (Pangesti1, 2017).

Berdasarkan data dari World Health Organization (WHO) prevalensi kejadian dismenore di seluruh dunia sangatlah tinggi, rata-rata menunjukkan lebih dari 50% perempuan di setiap Negara mengalami dismenore (Idarahyuni, 2018). Di Indonesia sendiri prevalensi kejadian dismenore menunjukkan remaja penderita dismenore mencapai 55% wanita dari seluruh Indonesia (Nancy Martina Dina Indarsita, 2019). Sedangkan angka kejadian dismenore tipe primer di Indonesia sebesar 54,89%, dan angka kejadian dismenore tipe sekunder sebesar 45,11% (Nancy Martina Dina Indarsita, 2019).

Usia yang normal bagi seorang wanita untuk mengalami proses menstruasi pertamanya adalah pada usia 12 sampai dengan 16 tahun, tetapi ada juga yang mengalaminya pada saat masih berusia 8 tahun. Pada masa ini sudah seharusnya mereka mendapatkan edukasi atau informasi yang akurat mengenai menstruasi (Yelmi Reni Putri, 2019 ). Pada saat sedang menstruasi sering sekali muncul keluhan-keluhan, khususnya pada perempuan usia produktif. Keluhan-keluhan yang muncul sering kali membuat perempuan menjadi susah untuk melakukan aktivitasnya sehari-hari. Gangguan menstruasi yang dialami perempuan salah satunya adalah dismenore. (Yelmi Reni Putri, 2019 ).

Dismenore adalah suatu keadaan dimana perempuan mengalami nyeri pada saat menstruasi. Ini adalah hal wajar ketika perempuan sedang dalam fase menstruasi. Ada beberapa kalangan yang menganggap bahwa nyeri haid (dismenore) adalah hal yang biasa saja. Ada yang merasakan sakit hanya dalam hitungan jam saja, tetapi ada juga yang mengalami sakit berkepanjangan, dan selama mereka terus merasa sakit hal tersebut membuat sulitnya beraktivitas (Agussafutri, 2017). Secara umum penyebab dismenore karena adanya kontraksi rahim,. Ada juga beberapa factor yang menjadi penyebab dismenore adalah factor hormonal seperti rendahnya kadar progesterone, factor kelainan organik seperti retrofleksia uterus, hypoplasia uterus, obstruksi kanalis servikalis, dan polip endometrium. Sedangkan factor psikis, seperti rasa bersalah, ketakutan seksual, takut untuk hamil, adanya konflik dan imaturitas. (Pangesti1, 2017).

Dismenore dibagi menjadi dua yaitu dismenore primer dan dismenore sekunder (ATIN, 2015). Dismenore primer terjadi karena adanya kontraksi yang lama dan kuat pada dinding Rahim, tingginya kadar hormone prostaglandin serta terjadinya pelebaran pada

dinding rahim pada saat mengeluarkan darah haid sehingga itulah yang menimbulkan nyeri pada saat haid. Sedangkan dismenore sekunder terjadi akibat adanya kelainan kandungan, seperti endometriosis, endometritis, penyakit radang panggul, polip endometrium, dan interstisial atau akibat adanya penggunaan alat kontrasepsi dalam kandungan. Dismenore yang paling sering dialami oleh remaja adalah dismenore primer, dengan gejala yang dialami ialah nyeri dan kram di sekitar perut (Manafe, 2021).

Dalam menangani nyeri haid (dismenore) terdapat dua cara yaitu farmakologis dan non farmakologis. Farmakologis yaitu dengan mengkonsumsi obat-obatan dan non farmakologis yaitu berolahraga, istirahat dan kompres hangat (Manafe, 2021). Pemberian kompres hangat dengan menempelkan buli-buli yang dibungkus dengan kain lalu ditempelkan di daerah perut yang nyeri akan melancarkan sirkulasi darah juga bisa menurunkan ketegangan otot sehingga bisa menurunkan nyeri haid. Suhu panas akan meminimalkan ketegangan otot, dan membuat otot lebih rileks sehingga nyeri pun akan pelan-pelan hilang (Ridawati Sulaeman, Risma yanti, 2019).

Berdasarkan permasalahan yang terjadi di atas maka penulis tertarik untuk meneliti kasus nyeri/dismenore pada remaja dengan judul “Tingkat Pengetahuan Remaja Putri tentang Kompres Air Hangat dalam Mengurangi Disminore di SMA Advent Tomposo”.

## Metode Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMA Advent Tomposo pada tanggal 12 April 2022. Populasi penelitian sebanyak 100 orang remaja putri kelas 1-3. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang menggunakan desain penelitian *pre-experimental*, dengan rancangan *the one group pretest-posttest*. Instrumen penelitian yang digunakan adalah menggunakan beberapa pertanyaan yang dibuat oleh peneliti mengenai kompres hangat dalam mengurangi dismenore, seperti; berapakah usia normal bagi wanita mengalami menstruasi, keluhan apa sajakah yang muncul pada saat menstruasi, di tubuh bagian manakah yang terasa sakit pada saat menstruasi, penanganan seperti apakah yang di anjurkan untuk nyeri haid, dan dalam penanganan nyeri haid tindakan yang perlu dilakukan adalah.

Proses pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini dimulai dengan memberikan lembar *pretest* kepada subjek penelitian untuk menjawab beberapa pertanyaan. Setelah *pretest*, peneliti menyampaikan pendidikan tentang kompres hangat dalam mengurangi dismenore dengan menggunakan metode ceramah dan media *slide power point* yang disampaikan melalui *laptop* dan *LCD*. Setelah selesai pemaparan materi, subjek penelitian diberikan waktu beberapa saat dan peneliti kembali memberikan lembar *posttest* untuk dijawab.

Untuk menentukan tingkat pengetahuan siswa, nilai *mean* dari *pre* dan *post* akan diinterpretasikan sesuai tabel 1.

**Commented [H1]:** jelaskan tehnik samplingnya?

**Commented [H2]:** 1.ada brp pertanyaan, item pertanyaannya apa saja?? di jelaskan?  
2.

Tabel 1. Tingkat Pengetahuan Siswa

| No. | Nilai<br>Mean | Tingkat pengetahuan |
|-----|---------------|---------------------|
| 1.  | 0 s/d 20      | Sangat rendah       |
| 2.  | 21 s/d 40     | Rendah              |
| 3.  | 41 s/d 60     | Cukup               |
| 4.  | 61 s/d 80     | Tinggi              |
| 5.  | 81 s/d 100    | Sangat tinggi       |

(Richard &amp; Untung, 2020)

**Hasil**

Setelah data terkumpul, data analisa menentukan tingkat pengetahuan kompres hangat dalam mengurangi dismenore di SMA Advent Tompaso.

Tabel 2. Nilai Mean Pengetahuan Siswa

| Pengetahuan | Mean  | St. Deviasi |
|-------------|-------|-------------|
| Pre         | 37.20 | 18.427      |
| Post        | 77.60 | 13.716      |

Berdasarkan tabel 2 diatas nilai mean adalah 37,20 dan berdasarkan tabel 1, maka nilai pre test menunjukan tingkat pengetahuan kompres hangat dalam mengurangi dismenore di SMA Advent Tompaso dalam kategori rendah. Berdasarkan tabel 2 diatas nilai mean adalah 77,60 dan berdasarkan tabel 1, maka dapat disimpulkan bahwa tingkat pengetahuan kompres hangat dalam mengurangi dismeore di SMA Advent Tompasi dalam kategori tinggi.

Tabel 3. Efektivitas Pendidikan Kompres Hangat

|          | Mean     | Std<br>Deviasi | 95%<br>Confidence Interval of<br>The difference |         | T       | df      | Sig. (2-<br>tailed) |
|----------|----------|----------------|-------------------------------------------------|---------|---------|---------|---------------------|
|          |          |                | Min                                             | max     |         |         |                     |
| Pre test |          | 19.895         | 1.989                                           | -44.348 | -36.452 | -20.307 | 99                  |
| Posttest | - 40.400 |                |                                                 |         |         |         |                     |

Melihat tabel diatas nilai signifkansi  $0.000 < 0,05$  ini berarti tingkat pengetahuan kompres hangat dalam mengurangi dismenore di SMA Advent Tompaso terjadi peningkatan yang signifikan.

## **Pembahasan**

Pengetahuan siswa terhadap kompres hangat dalam mengurangi nyeri di SMA Advent Tompaso dilakukan dengan menggunakan media berupa power point. Dengan menggunakan power point, siswa akan lebih muda menerima informasi yang disampaikan melalui mata.

Pendidikan mengenai penanganan nyeri saat menstruasi sangat penting untuk disampaikan, karena ini diperlukan untuk memberikan rasa nyaman bagi remaja putri yang mengalami hal ini. Nyeri ini dapat berkelanjutan dan dapat mengganggu aktifitas sehari-hari, seperti ketinggalan pelajaran, sosialisasi dengan teman terhalang, dan nika tidak di tanggulasi secara terus menerus akan dapat mengganggu system reproduksi (Ridawati Sulaeman, 2019). Pendidikan merupakan sebuah kegiatan dan juga upaya yang dilakukan untuk memberikan informasi Kesehatan kepada individu, kelompok maupun kepada masyarakat. Untuk meningkatkan pengetahuan ke arah yang positif (Manafe, 2021).

Nyeri haid atau dismenore dapat berkurang karena adanya tindakan kompres hangat yang lakukan. Tata laksana kompres hangat dengan botol air panas, sebagai berikut, (Putri, 2020)

1. Persiapkan alat: botol atau buli-buli, kain, termos berisi air panas, thermometer air dan kain lap bersih
2. Prosedur pelaksanaan: cuci tangan dengan 6 langkah, kemudian lakukan pemasangan terlebih dahulu pada botol dengan mengisi botol atau buli-buli dengan air , kencangkan penutup, cek apabila ada kebocoran, lalu kosongkan. Lalu siapkan dan ukur apakah air sudah mencapai 50-60 derajat celcius. Kemudian masukan air ke dalam botol atau buli-buli, tutup botol dengan rapat, kemudian dibungkus dengan kain. Letakan botol atau buli-buli ke area yang sakit (perut atau punggung) dan ganti buli-buli setelah 30 menit, lalu kompres lagi sesuai keinginan.

Nyeri dismenorea dapat berkurang dengan terapi non-farmakologi atau kompres hangat. (Asmita dahlan, 2017). Kompres hangat sangatlah efektif untuk dapat mengurangi intensitas dismenore karena tidak memerlukan biaya yang besar, serta waktu yang sangat singkat. Tetapi tetap harus berhati-hati karena penggunaan air yang terlalu panas dapat mengakibatkan iritasi pada kulit (Dhirah1, 2019). Kondisi dismenore dipengaruhi oleh pengetahuan seseorang. Jika seseorang yang memiliki pengetahuan yang kurang maka cenderung bisa mengabaikan Kesehatan dan kurang tepat dalam menangani dismenore. Dengan adanya pendidikan serta pengetahuan remaja wanita akan lebih mudah untuk memahami serta mempelajari apa yang diajarkan kepada mereka tentang apa itu dismenore dan bagaimana cara penanganan secara non farmakologi. Dengan adanya pendidikan serta pengetahuan, ini menjadi modal dasar bagi setiap perubahan sikap dan tindakan yang baik dalam megatasi dismenore (Manafe, 2021).

Dari hasil pengumpulan data dalam penelitian ini, setelah diberikan paparan mengenai kompres hangat dalam mengurangi dismenore pada remaja putri di SMA Advent Tomposo berada dalam kategori tinggi. Hal ini terjadi karena individu telah melakukan penginderaan terhadap suatu objek dengan menggunakan panca indera. Dan dengan menggunakan media power point, subjek memperoleh pengetahuan melalui panca indera seperti mata dan telinga, dan hal ini sangat mempengaruhi pengetahuan siswa (Richard & Untung, 2020).

### **Kesimpulan**

Berdasarkan dari hasil pembahasan dapat disimpulkan bahwa penelitian yang dilakukan pada 100 siswi kelas 1-3 di SMA Advent Tomposo masuk dalam kategori rendah dan dengan dilakukannya pendidikan Kesehatan mengenai kompres dalam mengurangi dismenore pada saat menstruasi dengan menggunakan metode ceramah serta tanya jawab dan menggunakan media power point efektif dalam meningkatkan pengetahuan subjek penelitian. Disarankan agar kepala sekolah dapat memberikan seminar kesehatan secara rutin mengenai dismenore agar siswi dapat mengetahui serta dapat menangani nyeri haid pada saat menstruasi.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Agussafutri, W. D. (2017). Perbedaan Intensitas Nyeri Haid Antara . *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada - Januari 2017*, 75-81.
- Asmita dahlan, T. V. (2017). Pengaruh Terapi Kompres Hangat Terhadap Nyeri Haid . *Journal Endurance 2(1) February 2017*, 37-44.
- ATIN, N. L. (2015). Efektifitas Pemberian Kompres Hangat Terhadap Intensitas Nyeri Pada Remaja Dalam Mengurangi Dismenore Primer Kelas VIII Di Mts Negeri Sumberlawang Sragen. Naskah Publikasi..
- Dhirah1, U. H. (2019). Efektifitas Pemberian Kompres Hangat Terhadap Penurunan Intensitas. *Journal of Healthcare Technology and Medicine Vol. 5 No. 2 Oktober 2019*, 270-279.
- Harmawati, A. G. (2018). Pengaruh Kompres Hangat Jahe Merah (*Zingiber Officinale Rosc.Var.Rubrum*) Terhadap Derajat Nyeri Menstruasi (Dismenorrhea) Pada Remaja Putri Di Smp Negeri 12 Sungai Penuh Tahun 2018. *Volume 1 Nomor 1*, 25-34.
- Idarahunyuni, E. (2018). Gambaran Pengetahuan Kompres Hangat Untuk Mengurangi Nyeri Haid Pada Siswi Kelas X Di Sma Angkasa Lanud Husein Sastrangara Bandung. *Volume IV, NO 2, September 2018*, 40-43.

- Manafe, K. N. (2021). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja Tentang Dismenore Dan Penanganan Non Farmakologi di SMAN 3 kupang. *Vol 3, No 3, 2021*, 258-265.
- Munisah1. (2020). Penguatan Pengetahuan Remaja Putri Untuk Melakukan. *Vol 12 No. 2 November 2020*, 57-68.
- Nancy Martina Dina Indarsita, S. (2019). Hubungan Pengetahuan Dismenore Dengan Penanganan Dismenore Pada Siswi Di Sma Negeri 15 Medan Tahun 2019. *Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan*, 1-10.
- Pangesti1, R. H. (2017). Pengurangan Nyeri Dismenore Primer pada Remaja Putri dengan . *Volume 10, No 2, Desember 2017*, 97-102.
- Putri, L. A. (2020). Penguatan Pengetahuan Remaja Putri Untuk Melakukan . *Vol 12 No. 2 November 2020*, 57-68.
- Ridawati Sulaeman, Risma yanti. (2019). Pengetahuan Remaja Putri Tentang Kompres Hangat Mengurangi Nyeri Dismenore. *Vol.1 No. 2 (2019); Oktober*, 25-30.
- Sartiwi, W. (2019). Analisis Pengetahuan Siswi Terhadap Penatalaksanaan Dismenore Di Smp Negeri 12 PadanG. *Jurnal Kesehatan Lentera 'Aisyiyah Vol 2., No. 1, Juni 2019*, 47-53.
- Richard & Untung. (2020). Efektifitas Pendidikan Bencana Terhadap Tingkat Pengetahuan Evakuasi Diri Saat Gempa Bumi Siswa Sd Advent Parongpong Kabupaten Bandung Barat. *Fakultas Ilmu Keperawatan*, 1-5.
- Yelmi Reni Putri, R. D. (2019 ). Efektifitas Pengaruh Abdominal Streaching Exercise Dan Kompres Hangat Terhadap Intensitas Nyeri Dismenore. *Volume 2, No. 1 April, 2019*, 38-46.