

**KOMPRES HANGAT UNTUK MENURUNKAN DISMINORE DI DESA PADANG
TAMBAK KECAMATAN WAY TENONG KABUPATEN LAMPUNG BARAT****Usastiawati Cik Ayu Saadiyah Isnainy¹, Yopita Sari², Umi Romayati Keswara^{3*}**^{1,3}Dosen Program Studi Keperawatan Universitas Malahayati²Mahasiswa Program Studi Keperawatan Universitas Malahayati

E-mail Koresponden: umiromayatikeswara@malahayati.ac.id

ABSTRAK

Menstruasi adalah proses meluruhnya jaringan endometrium karena tidak adanya telur matang yang dibuahi oleh sperma. Menstruasi adalah keadaan yang wajar dan alami sehingga dapat di katakan semua wanita normal pasti akan mengalami proses menstruasi, akan tetapi kenyataannya banyak wanita yang mengalami masalah menstruasi, diantaranya adalah nyeri Dismenorea, Disminore merupakan karakteristik kram yang terjadi pada abdomen bagian bawah yang menjalar kepongung bawah hingga kepaha, biasanya kram ini terjadi selama atau sebelum menstruasi, serta mencapai puncaknya dalam waktu 24 jam, namun setelah 2 hari akan menghilang. Pengobatan non farmakologi untuk nyeri disminor adalah dengan kompres hangat. Tujuan setelah penyuluhan dan demonstrasi, diharapkan pemberian kompres hangat Pada Klien Disminore menurunkan nyeri disminore. Adapun kegiatan yang dilakukan berupa penyuluhan menggunakan leaflet dan demonstrasi cara melakukan kompres hangat. Terdapat penurunan nyeri setelah melakukan Kompres Hangat pada Penderita Nyeri Disminore di Desa Padang Tambak Kecamatan Waytenong Kabupaten Lampung Barat. Dengan demikian, pemberian Kompres Hangat sangat efektif dalam menyurunkan nyeri disminore.

Kata Kunci: Kompres Hangat, Nyeri Disminore**ABSTRACT**

Menstruation is the process of melting endometrial tissue due to the absence of mature eggs fertilized by sperm. Menstruation is a natural and natural condition so that it can be said that all normal women will definitely experience menstrual processes, but in reality many women experience menstrual problems, including dysmenorrhoea pain, dysminorrhea is a characteristic of cramps that occur in the lower abdomen that radiates the lower back to the lower back thigh, usually this cramps occur during or before menstruation, and reaches a peak within 24 hours, but after 2 days will disappear. Non-pharmacological treatment for pain is a warm compress. The goal after health education and demonstration, is expected to give a warm compress to the Disminore Client to reduce the pain of disminore. The activities carried out in the form of health education using leaflets and demonstrations how to do warm compresses. There is a decrease in pain after a Warm Compress in Disminore Pain Patients in Padang Tambak Village, Waytenong District, West Lampung Regency. Thus, the administration of Warm Compress is very effective in reducing disminore pain.

Keywords: Warm Compress, Disminorhea

1. PENDAHULUAN

Pada masa-masa remaja terjadi pertumbuhan fisik yang pesat disertai dengan perubahan, termasuk juga dengan pertumbuhan organ reproduksi (organ seksual) sehingga tercapainya waktu yang ditunjukkan dengan kemampuan untuk melakukan fungsi reproduksi. Perubahan-perubahan itu yang terjadi pada pertumbuhan tersebut dengan diikuti munculnya tanda seks primer. Pada perempuan kematangan organ reproduksi ditandani dengan datangnya menstruasi atau menarch (Widyastuti, Y., Rahmawati, A., & Purnamaningrum, Y. E. 2009; Sunarsih, 2019).

Menstruasi adalah proses meluruhnya jaringan endometrium karena tidak adanya telur matang yang dibuahi oleh sperma. Menstruasi adalah keadaan yang wajar dan alami sehingga dapat di katakan semua wanita normal pasti akan mengalami proses menstruasi, akan tetapi pada kenyataannya banyak wanita yang mengalami masalah menstruasi, diantaranya adalah nyeri haid (Dismenorea), (Prawirohardjo, 2014; Fajar Septriwanti, 2019).

Dismenore merupakan nyeri yang terjadi saat haid, biasanya dengan rasa kram dan terpusat pada abdomen bagian bawah yang menjalar ke punggung bawah sampai ke paha. Biasanya dismenore ini juga disertai dengan mual, muntah, pusing, hingga diare. Keluhan ini dapat terjadi bervariasi mulai dari yang ringan sampai berat. Nyeri yang dimaksud yaitu nyeri yang menyebabkan aktifitas sehari-hari terganggu serta menyebabkan perempuan tidak bisa melanjutkan pekerjaannya bahkan sampai harus datang berobat ke dokter atau mengobati dirinya sendiri dengan obat anti nyeri (Sarwono, 2013; Pengesti, Pranajaya, & Nurchairina, 2019). Dismenore biasanya terjadi pada wanita yang akan datang bulan atau yang sedang menstruasi. Banyak dari mereka yang mengabaikan nyeri haid tanpa melakukan pengobatan yang tepat. Kondisi yang seperti ini bisa membahayakan kesehatan apabila dibiarkan tanpa penanganan, (Janiwarty dan Pieter, 2013; Defie Septiana Sari, 2016).

Oleh karena itu, setiap perempuan mengharapkan ketika sedang berlangsungnya haid para perempuan tidak merasakan atau mengalami dismenore/ nyeri haid yang berlebihan agar bisa tetap merasa nyaman selama haid dan tidak mengganggu aktifitas sehari-hari, serta tidak mempengaruhi fisik, emosional, social seorang perempuan. Normalnya perempuan tidak merasakan dismenore secara berlebihan serta menstruasi berlangsung selama 7-8 hari Dismenore memiliki dampak negative bagi keseharian para remaja. Dampak tersebut antara lain berkurangnya konsentrasi, ketidaknyamanan saat menstruasi serta mengganggu aktivitas dan pekerjaan wanita Dismenore menimbulkan perasaan yang tidak nyaman dan asing. Sedikit tidak merasa nyaman dan dapat dengan cepat berkembang menjadi suatu masalah besar dengan segala kekesalan yang menyertainya. Dismenore tidak hanya menyebabkan gangguan aktivitas tetapi juga memberi dampak baik dari segi fisik, psikologis, social, dan ekonomi terhadap perempuan misalnya, cepat letih, dan lebih sering marah. Dampak psikologinya dapat berupa konflik emosional, ketegangan, dan kegelisahan, hal tersebut dapat menimbulkan perasaan yang tidak nyaman dan asing, yang nantinya akan mempengaruhi kecakapan dan keterampilannya. Nyeri haid merupakan karakteristik kram yang terjadi pada abdomen bagian bawah yang menjalar ke punggung bawah hingga ke paha, biasanya kram ini terjadi selama atau sebelum menstruasi, serta mencapai puncaknya dalam waktu 24 jam, namun setelah 2 hari akan menghilang. Nyeri ini terjadi selama 1-2 hari saat menstruasi (Qadir, 2017; Pengesti, Pranajaya, & Nurchairina, 2019).

Karena gangguan ini bersifat subyektif, berat atau intensitasnya sukar dinilai walaupun frekuensi dismenore cukup tinggi dan penyakit ini sudah lama

dikenal, namun sampai sekarang potogenesisnya belum dapat dipecahkan dengan memuaskan (Prawirohardjo, 2008; Pengesti, Pranajaya, & Nurchairina, 2019). Menurut WHO angka kejadian dismenore di dunia sangat besar, yaitu lebih dari 50% perempuan di setiap Negara yang mengalami nyeri krtika haid (dismenore), Di Indonesia dismenorea primer mencapai 64,8% dan dismenorea sekunder mencapai 19,36%, Pada remaja putri gejala dismenorea primer ditemukan 1 sampai 2 tahun setelah mengalami haid yang pertama. Dismenorea tersebut menyebabkan remaja tidak bisa melakukan aktivitas seperti biasanya (BKKBN.2014; Sunarsih, 2019).

Hasil survei dari Perkumpulan Keluarga Berencana Indonesia (PKBI) cabang Bandar Lampung tahun 2014, dismenore masuk ke urutan pertama yang sering di keluhkan oleh wanita, yaitu sebesar 65,3%. Selain siklus menstruasi yang tidak teratur. Angka kejadian dismenore, menjadi lebih tinggi di keluhkan sekelompok remaja yang berusia 10-20 tahun sebesar 71,4% (PKBI Bandar Lampung, 2014; Nurchairina, 2018). Berdasarkan hasil informasi yang diperoleh dari Dinas Kesehatan Lampung, kejadian/ data penderita dismenore terakhir hanya ditemui sampai tahun 2007, Karena kondisi di Indonesia banyak perempuan yang mengalami kejadian dismenore tidak melaporkan dirinya kedokter atau tenaga kesehatan dan memilih beristirahat di rumah sehingga pendataan tentang dismenore tidak bisa didapatkan dengan angka yang jelas. Rasa meremehkan inilah yang menyebabkan penderita penyakit tertentu sampai saat ini belum bisa dipastikan secaramutlak (Dito Anurogo, 2011; Nurchairina, 2018).

Untuk mengatasi nyeri haid (dismenore) dapat dilakukan dengan melalui terapi farmakologis dan non farmakologis. Terapi parmakologis dapat menggunakan pemberian obat analgesik dan anti inflamasi untuk mengurangi nyeri, tetapi dapat berdampak buruk bagi kesehatan di antaranya bisa mual, muntah, alergi dan lain-lain (Asmita, 2017; Fajar Septriwanti, 2019). Terapi non-farmakologi yang dapat di gunakan berupa kompres hangat, pijatan pada pinggang, dan olah raga, serta nutrisi yang baik. Kompres hangat bisa di gunakan sebagai trapi/ metode yang tepat untuk mengurangi nyeri atau kejang otot. Terapi kompres air hangat dengan botol yang di lapisi kain merupakan cara yang efektif dalam menurunkan nyeri dismenorea, kompres air hangat dengan botol yang di lapisi kain tidak memerlukan biaya yang banyak, serta tidak memerlukan waktu yang lama, dan dapat dilakukan sendiri. Dan terapi ini tidak menimbulkan dampak negatif bagi tubuh tetapi perlu diingat juga bahwa air yang terlalu panas dapat menimbulkan iritasi pada kulit (Asmita, 2017; Fajar Septriwanti, 2019).

Kompres hangat adalah cara yang di lakukan untuk mengurangi nyeri dengan menggunakan buli-buli panas atau botol air panas yang di bungkus kain yaitu secara konduksi yang dimana dapat terjadi perpindahan panas dari buli-buli ke bagian dalam tubuh sehingga akan menimbulkan melebarnya pada pembuluh darah, sehingga terjadi penurunan ketegangan otot yang akan menyebabkan nyeri haid yang di rasakan berkurang atau hilang (Perry & Potter, 2005, Fajar Septriwanti, 2019).

Hasil penelusuran penulis yang berjudul Perbandingan Efektivitas Kompres Hangat Dan Dingin Terhadap Nyeri Disminorea Pada Siswi SMK Pertanian Pembangunan Negeri Lampung Di Lampung Selatan Berdasarkan uji statistik, *Uji T* di dapatkan *p-value* 0,000, atau *p-value* < 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa terdapat efektivitas kompres hangat dan dingin terhadap nyeri disminorea pada siswi SMK Pertanian Pembangunan Negeri Lampung di Lampung Selatan Tahun 2019. (Fajar Septriwanti, 2019).

Melihat Fenomena diatas maka peneliti sangat tertarik untuk melakukan penelitian “Asuhan Keperawatan Kompres Hangat Dengan Penurunan Nyeri Haid

(Disminore) Di Desa Padang Tambak Kecamatan Way Tenong Kabupaten Lampung Barat Tahun 2020”.

2. MASALAH

Alasan saya memilih tempat penyuluhan kesehatan tentang nyeri disminore dan demonstrasi tentang pemberian kompres hangat Di Desa Padang Tambak Kecamatan Way Tenong Kabupaten Lampung Barat ialah karena keluarga saya sendiri memiliki masalah nyeri disminore, dimana tujuan umum dalam kegiatan ini di harapkan pemberian kompres hangat dapat menurunkan nyeri disminore pada klien dengan nyeri disminore, dan tujuan khusus dalam kegiatan yaitu asuhan keperawatan, telaah jurnal untuk menentukan intervensi, evaluasi, hasil aplikasi intervensi, perbandingan hasil intervensi pemberian kompres hangat.



Gambar 2.1 lokasi penyuluhan dan demosntrasi

3. METODE

1. Tujuan persiapan

Tahap persiapan dari kegiatan adalah pembuatan pre planning, persiapan penyajian leaflet dan demonstrasi, tempat dan alat-alat lain di siapkan oleh peneliti. Pembuatan leaflet dibuat pada hari senin tanggal 27 april 2020, pada tanggal 15 mei 2020 dilakukan penyuluhan, pengkajian, dan demonstrasi pemberian kompres hangat.

2. Tahap pelaksanaan

Kegiatan ini di awali dengan melakukan kontrak dengan klien, dilanjutkan penyuluhan, dan pengkajian, serta demonstrasi pemberian kompres hangat.

3. Evaluasi

a. Struktur

Pesertanya adalah klien itu sendiri. Setting tempat sudah sesuai dengan rencana dan perlengkapan yang di lakukan untuk penyuluhan sudah tersedia dan sudah di gunakan sebagai mana mestinya. Peran penelitian sebagai moderator, notulen, obsever, dan juga fasilitator. Penggunaan bahasa yang di praktekan sudah komunikatif dalam penyampaian, klien dapat memahami dan mempraktekan yang di demonstrasikan.

- b. Proses
Pelaksanaan kegiatan dilakukan pukul 10:00 s/d 10:30 wib. Sesuai dengan jadwal yang sudah di tentukan
- c. Hasil
 1. Klien dapat memahami dan mengerti tentang pengertian terapi kompres hangat
 2. Klien dapat memahami dan mengerti tentang tujuan dilakukan kompres hangat
 3. Klien dapat memahami dan mengerti tentang manfaat dan cara melakukan kompres hangat
 4. Klien dapat memahami dan mengerti tentang langkah-langkah cara melakukan kompres hangat.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Metode pelaksanaan pemberian trapi kompres hangat dilakukan pada tanggal 15 mei 2020. Penelitian dilaksanakan selama 1 hari, setelah dilakukan pemberian terapi kompres hangat selama 1 hari di dapatkan skala nyeri disminore klien menurun. Berikut pelaksanaan penyuluhan, pengkajian dan pemberian terapi kompres hangat:



Gambar 4.1 pelaksanaan pengkajian dan pemberian terapi kompres hangat

5. KESIMPULAN

Terapi non farmakologi kompres hangat tersebut dapat menurunkan skala nyeri disminore pada penderita nyeri disminore dengan waktu pelaksanaan 15-20 menit selama 2 kali dalam satu hari dengan suhu berkisar antara 37-40 °C. Didapatkan penurunan skala nyeri 1, penurunan terjadi secara berangsur-angsur selama di berikan kompres hangat. Hal ini membuktikan bahwa melakukan kompres hangat dapat menurunkan rasa nyeri pada pasien dengan disminore secara signifikan, dimana semula pasien mengalami nyeri menstruasi yang di sebabkan oleh gangguan aliran darah menstruasi. Keberhasilan dari intervensi yang diberikan juga dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain karena keyakinan dari diri klien: klien percaya dan mau melakukan kompres hangat untuk mengurangi rasa nyeri yang di derita klien, alat dan bahan yang digunakan sangat sederhana dan mudah di dapat (ekonomis) tetapi terbukti efektif, dan pasien juga memiliki respon yang baik terhadap tindakan yang diberikan. Berdasarkan evaluasi yang telah dilakukan dan dijelaskan diatas menunjukkan kesesuaian dengan teori yang mengatakan bahwa melakukan kompres hangat dapat dijadikan metode untuk menurunkan nyeri hadi/ Disminore.

6. DAFTAR PUSTAKA

- BKKBN. (2014). *Prevalensi Penderita Dismenore di Indonesia*. Dalam [www. Jurnal kesehatan reproduksi.com](http://www.jurnal.kesehatanreproduksi.com)
- Mariza, A., & Sunarsih, S. (2019). Manfaat Minuman Jahe Merah Dalam Mengurangi Dismenorea Primer. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 5(1).
- Nida, R. M., & Sari, D. S. (2016). Pengaruh Pemberian Kompres Hangat terhadap Penurunan Nyeri Dismenore pada Siswi Kelas XI SMK Muhammadiyah Watukelir Sukoharjo (The Influence of Warm Compress Decrease in Dismenorrhea Eleventh Grade Students of SMK Muhammadiyah Watukelir Sukoharjo). *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan Tradisional*, 1(2).
- Pengesti, A., Pranajaya, R., & Nurchairina, N. (2019). Stres Pada Remaja Puteri Yang Mengalami Dysmenorrhea Di Kota Bandar Lampung. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*, 14(2), 141-146.
- Rahmadhayanti, E., Afriyani, R., & Wulandari, A. (2017). Pengaruh Kompres Hangat terhadap Penurunan Derajat Nyeri Haid pada Remaja Putri di SMA Karya Ibu Palembang. *Jurnal Kesehatan*, 8(3), 369-374.
- Rahayuningrum, D. C. (2016). Perbedaan pengaruh teknik relaksasi nafas dalam dan kompres hangat dalam menurunkan Dismenore pada remaja sma negeri 3 padang. *Jurnal Kesehatan Medika Saintika*, 7(2).
- Restiyana, S. W. (2017). *Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi (Dismenore) Pada Remaja Putri Siswi Kelas Vii Smpn 3 Kecamatan Maospati Kabupaten Magetan* (Doctoral dissertation, STIKES Bhakti Husada Mulia).
- S., Kusumaningsih, D., Isnainy, U. C. A. S., & Septriwanti, F. (2019). Perbandingan Efektivitas Kompres Hangat Dan Dingin Terhadap Nyeri Disminorea Pada Siswi Smk Pertanian Pembangunan Negeri Lampung Di Lampung Selatan. *Malahayati Nursing Journal*, 1(2), 265-276.
- Wati, E., Febrianto, H., Marlia, L., Hermawan, D., Isnainy, U. C. A. S., Zainaro, M. A., & Wandini, R. (2020). Pendidikan Kesehatan Tentang Kompres Hangat Untuk Demam Di Margorejo Dusun 6 Kecamatan Jati Agung Lampung Selatan. *JURNAL KREATIVITAS PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT (PKM)*, 3(2), 395-400.
- Wulandari, A., Hasanah, O., & Woferst, R. (2018). Gambaran Kejadian dan Manajemen Dismenore pada Remaja Putri di Kecamatan Lima Puluh Kota Pekanbaru.