

PENGETAHUAN REMAJA PUTRI KELAS IX TENTANG MANFAAT KOMPRES HANGAT PADA PENANGANAN *DISMENORE*

Dilla Ayu Pratiwi

Akademi Kebidanan Ikabina Labuhanbatu

E-mail : dillaayu443@gmail.com

ABSTRAK

Abstrak- 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 zat asam dan makanan sel-sel di perbesar dan pembuangan dari zat-zat di perbaiki yang dapat mengurangi rasa nyeri haid primer yang disebabkan sampai darah ke endometrium kurang. Tujuan dilakukannya kompres hangat untuk mengurangi rasa nyeri pada saat menstruasi. Metode penelitian bersifat deskriptif. Lokasi penelitian adalah di SMP Sultan Rabiah Sumber Mulyo Kabupaten Labuhanbatu Utara. Populasi dalam penelitian ini ialah seluruh siswa remaja putri kelas IX SMP Sultan Rabiah Sumber Mulyo Kabupaten Labuhanbatu Utara sebanyak 30 responden. Sampel dalam penelitian ini adalah *total sampling* yaitu seluruh anggota populasi dijadikan sampel dalam penelitian. Adapun jenis data yang didapat berupa data primer dan sekunder, selanjutnya data yang terkumpul diolah dengan langkah *editing, coding, scoring, tabulating*. Berdasarkan hasil penelitian Pengetahuan responden tentang kompres hangat pada penanganan *dismenore* berdasarkan umur adalah mayoritas berpengetahuan baik yaitu sebanyak 17 responden (56,6%) pada kelompok umur 17 tahun, Pengetahuan responden tentang kompres hangat pada penanganan *dismenore* berdasarkan sumber informasi adalah mayoritas berpengetahuan baik yaitu sebanyak 11 responden (36,6%). Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dengan variabel umur dan sumber informasi dapat disimpulkan bahwa pengetahuan remaja putri kelas XI tentang manfaat kompres hangat pada penanganan *dismenore* di SMP Sultan Rabiah Sumber Mulyo Kabupaten Labuhanbatu Utara berkategori baik. Diharapkan kepada Remaja Putri SMP Sultan Rabiah Sumber Mulyo Kabupaten Labuhanbatu Utara agar dapat menambah pengetahuan dan lebih rajin lagi mengakses informasi tentang Kompres Hangat pada Penanganan *Dismenore* dan serta mengaplikasikan Kompres Hangat agar angka sakit pada saat menstruasi menurun.

Kata Kunci : Remaja, Kompres hangat, *Dismenore*



LATAR BELAKANG

Pengertian remaja adalah seseorang yang berada dalam masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa. Menurut WHO, masa remaja terjadi dalam rentang usia 10-19 tahun. Sementara, menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014, arti remaja merupakan penduduk yang berusia 10-18 tahun.

Masa remaja adalah suatu tahapan antara masa kanak-kanak dengan masa dewasa. Istilah ini menunjukkan masa dari awal pubertas sampai tercapainya kematangan, biasanya mulai dari usia 14 tahun pada pria dan usia 12 tahun pada wanita. Transisi ke masa dewasa memang bervariasi, namun secara umum didefinisikan sebagai waktu dimana individu mulai bertindak terlepas dari orang lain.

Dismenore berasal dari bahasa Yunani Kata *dys* yang berarti sulit, nyeri, abnormal yang berarti bulan dan *orrhea* yang berarti aliran. *Dismenore* adalah kondisi medis yang terjadi sewaktu haid/menstruasi yang dapat mengganggu aktivitas dan memerlukan pengobatan yang ditandai dengan nyeri atau rasa sakit di daerah perut maupun panggul.

Menurut *American College of Obstetricians and Gynecologists* (ACOG) (2015), *Dismenore* disebut juga kram menstruasi atau nyeri menstruasi. Dalam bahasa Inggris, *dismenore* sering disebut sebagai "*painful period*" atau menstruasi yang sangat menyakitkan.

Dismenore yang paling sering terjadi adalah *dismenore* primer lebih dari 50% wanita mengalaminya dan 10-15% diantaranya mengalami nyeri yang hebat sampai mengganggu aktivitas dan kegiatan sehari-hari. Biasanya *dismenore* primer timbul pada masa remaja, yaitu sekitar 2-3 tahun setelah haid pertama dan terjadi pada umur kurang dari 20 tahun. Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Wilson et al di Amerika Serikat menemukan bahwa 91% dari remaja SMA (umur 14-18) yang mengalami *dismenore*, 55% diantaranya mempengaruhi akademis mereka, bahkan 26% mengalami ketinggalan kelas.

Penyebab *dismenore* bermacam-macam bisa karena suatu proses penyakit atau stres yang berlebihan, tetapi penyebab tersering *dismenore* diduga karena terjadinya ketidakseimbangan hormonal. Ada 2 jenis *dismenore* primer dan sekunder. *Dismenore* primer adalah nyeri haid yang ditemukan tanpa kelainan pada alat-alat genital yang nyata. *Dismenore* primer sering dimulai pada waktu perempuan mengalami haid pertama (*menarche*) dan sering bersamaan dengan rasa mual, muntah dan diare. *Dismenore* primer hampir selalu hilang sesudah perempuan tersebut melahirkan anak pertama sedangkan *dismenore* sekunder adalah nyeri haid yang disertai kelainan anatomis genitalis. *Dismenore* sekunder tidak terbatas pada haid, serta tidak terdapat hubungan dengan hari pertama haid pada perempuan dengan usia >30 tahun dan dapat



disertai dengan gejala yang lain (dispareunia, kemandulan dan perdarahan yang abnormal).

Angka kejadian *dismenore* di dunia cukup besar, rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap negara mengalami *dismenore*. Di Amerika angka prosentasenya sekitar 60% nyeri haid menyebabkan seseorang tidak hadir saat bekerja dan sekolah, sebanyak 13-

51 % perempuan telah absen dan sedikitnya sekali 5-14 % berulang absen, di Swedia lebih banyak sekitar 72%, (Proverawati dan Misaroh, 2009). Menurut Hariyanto (2008) dalam penelitian Septi (2017), di Indonesia kejadian *dismenore* tercatat 64,25% yang terdiri dari 54,89% mengalami nyeri haid primer sedangkan 9,36% mengalami *dismenore* sekunder. Sedangkan di Jawa Tengah angka kejadian *dismenore* secara umum mencapai 56%.

Meski *dismenore* bukanlah hal yang membahayakan, tetapi bisa menyebabkan gangguan pada aktivitas juga memberi dampak bagi fisik, psikologis dan sosial pada wanita. *dismenore* jika tidak segera diatasi akan mempengaruhi fungsi mental dan fisik individu sehingga harus segera diatasi dengan tindakan atau terapi secara farmakologis atau non farmakologis.

Terapi farmakologi diyakini efektif untuk mengatasi *dismenore*, tetapi pengobatan secara farmakologi seperti asam mefenamat, ibuprofen dapat mengakibatkan efek samping dan kerugian jika digunakan dalam jangka panjang. Beberapa efek samping penggunaan terapi farmakologi adalah iritasi lambung, kolik usus, diare, lekopeni, kelelahan, mual, sakit kepala, dan serangan asma bronkial. Jenis terapi selanjutnya adalah terapi non- farmakologi. Beberapa jenis terapi non- farmakologi yang selama ini telah diupayakan adalah kompres hangat yaitu metode untuk mengurangi nyeri, dimana panas dapat menurunkan kontraksi uterus . (

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 zat asam dan makanan sel-sel di perbesar dan pembuangan dari zat-zat di perbaiki yang dapat mengurangi rasa nyeri haid primer yang disebabkan sampai darah ke endometrium kurang. Pemberian kompres hangat memakai prinsip pengantaran panas melalui cara konduksi yaitu dengan menempelkan botol yang berisi air hangat pada perut sehingga akan menurunkan nyeri pada wanita dengan *dismenore* primer, karena pada wanita dengan *dismenore* mengalami kontraksi uterus dan kontraksi otot polos . Kompres hangat ini sangat efektif dalam menurunkan nyeri menstruasi (*dismenore*).

Kompres hangat merupakan pemberian rasa nyaman atau hangat pada daerah tertentu dengan menggunakan cairan atau alat yang dapat menimbulkan rasa nyaman atau hangat pada bagian tubuh yang memerlukan (Wati R. S.,



2017). Adapun waktu yang diperlukan untuk melakukan pengompresan adalah 15-20 menit dan dibalut dengan kain, dimana terjadi perpindahan panas (konduksi) dari botol panas ke dalam perut yang akan melancarkan sirkulasi darah dan menurunkan ketegangan otot, karena panas dapat menyebabkan vasodilatasi maksimum dalam waktu 15-20 menit, melakukan kompres lebih dari 20 menit akan mengakibatkan kongesti jaringan (pembendungan darah akibat adanya gangguan sirkulasi yang dapat mengakibatkan kekurangan oksigen dan zat gizi) dan klien akan beresiko mengalami luka bakar karena pembuluh darah yang berkontraksi tidak mampu membuang panas secara adekuat melalui sirkulasi darah. Suhu air yang baik untuk melakukan pengompresan adalah 46-52^oc untuk orang dewasa normal, sedangkan untuk orang dewasa yang tidak sadarkan diri atau sedang lemah suhu yang baik digunakan yaitu 40,5-46^oc.

Buli-buli lebih cepat menghantarkan panas karena terbuat dari bahan konduktor yang baik dibandingkan dengan botol kaca (Puspita; dalam Syahria, B. R, 2015, 2016). Panas yang dimiliki dari buli-buli yang dilapisi dengan kain dapat menyebabkan pelebaran pembuluh darah dan akan terjadi penurunan ketegangan otot sehingga dapat menurunkan nyeri dysmenorrhea yang dirasakan akan berkurang atau hilang (Hidayat & U; dalam Wati, R. S, 2009, 2017). Keuntungannya dari kompres hangat adalah meningkatkan aliran darah ke bagian tubuh yang mengalami cedera, meningkatkan pengiriman nutrisi dan pembuangan zat sisa, mengurangi kongesti vena didalam jaringan yang mengalami cedera, meningkatkan pengiriman leukosit dan antibiotik ke daerah luka, meningkatkan relaksasi otot dan mengurangi nyeri akibat spasme atau kekakuan, meningkatkan aliran darah, memberikan rasa hangat atau nyaman lokal dan peningkatan pergerakan zat sisa dan nutrisi (Hidayat & U; dalam Wati, R. S, 2009, 2017).

Menurut data WHO rata-rata insidensi terjadinya *dismenore* pada wanita muda antara 16,8 –81%. Tingkat kejadian *dismenore* di Eropa yaitu 45- 97% wanita. Di Amerika Serikat, *dismenore* diakui sebagai penyebab paling sering ketidakhadiran di sekolah yang dialami remaja putri Dengan prevalensi 29-44%.

Dalam jurnal *Occupational Environmental* di Indonesia sendiri prevalensi angka kejadian *dismenore* cukup tinggi yaitu 64,25 % yang terdiri dari 54,89% *dismenore* primer dan 9,36% *dismenore* sekunder. Pada usia 12 tahun sampai 14 tahun banyak remaja di Indonesia yang mengeluhkan *dismenore*.

Berdasarkan data Sumatera Utara tentang *Dismenore* di kota Medan seperti dilakukan oleh Sirait (2014), Bahwa proporsi prevalensi *dismenore* pada remaja putri adalah (85,9%). Dengan proporsi tertinggi pada kelompok umur (87,7%), lama menstruasi <7 hari (86,3), siklus menstruasi normal (87,4%), sering berolahraga (96,9%), status gizi lebih (100%), dan ada riwayat keluarga

(90,5%). (<http://repository.uma.ac.id>).

Berdasarkan survei awal yang peneliti lakukan terhadap 10 orang siswa, didapatkan 8 orang tidak tau tentang Kompres Hangat, dan 2 orang tau tentang Kompres hangat. Berdasarkan uraian di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Pengetahuan Remaja Putri Kelas XI Tentang Metode Kompres hangat Pada Penanganan *Dismenore* Di SMP Sultan Rabiah Sumber Mulyo Kabupaten Labuhanbatu Utara”.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian bersifat Deskriptif yaitu bersifat menggambarkan Pengetahuan Remaja Putri Kelas IX Tentang Manfaat Kompres Hangat Pada Penanganan *Dismenore* Di Smp Sultan Rabiah Sumber Mulyo Kabupaten Labuhanbatu Utara Tahun 2022.

Lokasi penelitian yang dipilih menjadi tempat penelitian adalah di Di Smp Sultan Rabiah Sumber Mulyo Kabupaten Labuhanbatu Utara.

Penelitian ini dilakukan mulai bulan Januari s/d Juni 2022.

a. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/ subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian dapat ditarik kesimpulannya (sintesis) (Masturoh, 2018).

Populasi dalam penelitian adalah Remaja Putri di SMP Sultan Rabiah Sumber Mulyo Kabupaten Labuhanbatu Utara Tahun 2022 sebanyak 30 orang yang terdiri dari kelas IX A sebanyak 14 orang dan kelas IX B sebanyak 16 orang.

b. Sampel

Sampel adalah bagian dari populasi, yang diambil dengan menggunakan cara-cara tertentu. Dalam mengambil sampel peneliti ini digunakan cara-cara tertentu sehingga sampel tersebut sedapat mungkin mewakili populasinya (Masturoh, 2018).

Sampel dalam peneliti ini adalah *total sampling* yaitu penarikan seluruh anggota populasi menjadi objek penelitian tanpa ada tersisa. Dengan demikian, seluruh anggota populasi dijadikan sebagai responden dalam peneliti ini yaitu Remaja Putri di SMP Sultan Rabiah Sumber Mulyo Kabupaten Remaja Putri di SMP Sultan Rabiah Sumber Mulyo Kabupaten Labuhanbatu Utara Tahun 2022 sebanyak 30 orang.

c. Cara pengumpulan data

Rencana pengumpulan data yang peneliti lakukan yaitu terlebih dahulu memperkenalkan diri dan menjelaskan maksud dan tujuan kunjungan dengan

memberikan lembar kuesioner dan dilanjutkan dengan penjelasan cara pengisian kuesioner kepada responden. Kemudian responden mengisi kuesioner yang telah dibagikan oleh peneliti dan setelah selesai pengisian maka lembar kuesioner dikumpulkan kembali oleh peneliti, kemudian peneliti melakukan pengolahan data untuk mengetahui gambaran pengetahuan dari penelitian.

d. Tehnik Analisa Data

Analisa data dalam penelitian ini bersifat deskriptif dengan melakukan pengukuran terhadap masing-masing jawaban responden.

Peneliti mengumpulkan data tentang pengetahuan remaja putrid kelas IX tentang manfaat kompres hangat pada penanganan *dismenore* dengan menggunakan kuesioner tertutup yaitu sudah dilengkapi dengan pilihan jawaban *multiple choice* (a, b, c, d) dengan kategori baik, cukup, kurang.

Menurut Arikunto (2006), penetapan kategori ini adalah sebagai berikut :

$$\frac{f}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

- f : Jumlah jawaban yang benar
- N : Jumlah seluruh soal

- a. Baik : Apabila mendapat nilai 100, jika jawaban benar 20.
- b. Cukup : Apabila mendapat nilai 70 , jika jawaban benar 12.
- c. Kurang : Apabila mendapat nilai 40 , jika jawaban benar 7.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1

Tabulasi Silang Antara Pengetahuan Remaja Putri Dengan Umur

No	Umur	PENGETAHUAN						Total	
		Baik		Cukup		Kurang			
		F	%	F	%	F	%	F	%
1.	12 Thn	-	-	6	20	-	0	6	20
2.	14 Thn	3	10	2	6,6	-	0	5	16,7
3.	15 Thn	17	56,6	2	6,6	-	0	19	63,3
Jumlah		20	66,6	10	33,2	-	0	30	100

Dari tabel diatas dari 30 responden diketahui bahwa remaja putri umur 12 tahun berjumlah 6 orang, tidak di temukan berpengetahuan baik,di temukan berpengetahuan cukup 6 orang (20%), dan tidak ditemukan berpengetahuan kurang.Responden yang berumur 14 tahun sebanyak 5 orang,di temukan yang berpengetahuan baik 3 orang (10%),ditemukan berpengetahuan cukup 2 orang (6,6%), dan tidak ditemukan berpengetahuan kurang. Responden yang berumur 15 tahun sebanyak 19 orang, ditemukan yang berpengetahuan baik 17 orang (56,6%),yang berpengetahuan cukup 2 orang (6,6%),dan tidak ditemukan yang berpengetahuan kurang.

Tabel 2

Tabulasi Silang Antara Pengetahuan Remaja Putri Dengan Sumber Informasi

No	Sumber Informasi	PENGETAHUAN						Total	
		Baik		Cukup		Kurang			
		F	%	F	%	F	%	F	%
1.	Ada	9	30	5	16,7	-	-	14	46,7
2.	Tidak ada	11	36,6	5	16,7	-	-	16	53,3
	Jumlah	20	41	10	33,2	-	-	30	100

Dari tabel di atas diketahui bahwa remaja putri yang mendapat an informasi sebanyak 14 orang (46,7%), berpengetahuan baik sebanyak 9 orang (30%), yang berpengetahuan cukup sebanyak 5 orang (16,7%), dan tidak ditemukan berpengetahuan kurang. Responden yang tidak mendapatkan sumber informasi 16 orang (53,3%),berpengetahuan baik sebanyak 11 orang (36,6%),berpengetahuan kurang 5 orang (16,7%), dan tidak ditemukan yang berpengetahuan kurang.

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian Tentang Pengetahuan Remaja Putri Tentang Manfaat Kompres Hangat pada Penanganan *Dismenore* Di SMP

Sultan Rabiah Sumber Mulyo Kabupaten Labuhanbatu Utara Tahun 2022, maka peneliti dapat mengambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Pengetahuan Remaja Putri *Dismenore* Di SMP Sultan Rabiah Sumber Mulyo Kabupaten Labuhanbatu Utara Tahun 2022 mayoritas berpengetahuan baik sebanyak 20 orang (66,6%).
2. Berdasarkan umur mayoritas responden berpengetahuan baik pada umur 15 tahun sebanyak 17 orang (56,6%).

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian Tentang Pengetahuan Remaja Putri Tentang Manfaat Kompres Hangat Pada Penanganan *Dismenore* Di SMP Sultan Rabiah Sumber Mulyo Kabupaten Labuhanbatu Utara Tahun 2022 maka dapat disarankan sebagai berikut :

1. Bagi Responden

Diharapkan kepada Remaja Putri SMP Sultan Rabiah Sumber Mulyo Kabupaten Labuhanbatu Utara agar dapat menambah pengetahuan dan lebih rajin lagi mengakses informasi tentang Kompres Hangat pada Penanganan *Dismenore* dan serta mengaplikasikan Kompres Hangat agar angka sakit pada saat menstruasi menurun.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan diharapkan dapat menambah informasi, pengalaman untuk mengatasi masalah khususnya pada remaja yang mengalami *dismenore* saat berlangsungnya siklus menstruasi dan juga menjadi referensi untuk penelitian selanjutnya.

3. Bagi Institusi

Diharapkan kepada institusi pendidikan agar hasil Karya Tulis Ilmiah ini dapat dijadikan sebagai bahan masukan dan bacaan bagi mahasiswi Akbid Ika Bina Labuhanbatu tentang Manfaat kompres hangat pada penanganan *dismenore*.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Kepala Sekolah SMP Sultan Rabiah Sumber Mulyo Kabupaten Labuhanbatu Utara yang telah memberi dukungan terhadap keberhasilan pengabdian ini.

DAFTAR PUSTAKA

Atikah, (2020), *Menstruasi Pertama Penuh Makna*, Nuha Medika. Yogyakarta
Mohammad Judha, (2022) *Teori Mengukur nyeri*. Nuha Medika. Yogyakarta
<https://www.sehatq.com/artikel/memaha-mi-pengertian-remaja-dan->



tahap perkembangannya

[https://www.acog.org/clinical/clinical-](https://www.acog.org/clinical/clinical-guidance/committee)

[opinion/articles/2018/12/dysmenorrhea-and-endometriosis-in-the-adolescent](https://www.acog.org/clinical/clinical-guidance/committee-opinion/articles/2018/12/dysmenorrhea-and-endometriosis-in-the-adolescent)

<http://thesis.umy.ac.id/datapublik/t5307>

7.pdf [https://www.acog.org/clinical/clinical-](https://www.acog.org/clinical/clinical-guidance/committee-opinion/articles/2018/12/dysmenorrhea-and-endometriosis-in-the-adolescent)

[guidance/committee-opinion/articles/2018/12/dysmenorrhea-and-endometriosis-in-the-adolescent](https://www.acog.org/clinical/clinical-guidance/committee-opinion/articles/2018/12/dysmenorrhea-and-endometriosis-in-the-adolescent)

<https://media.neliti.com>.

<https://onlinelearning.binus.ac.id> › post

<http://repository.uma.ac.id> <https://id.wikipedia.org/wiki/Pengetahuan>

<http://eprints.umpo.ac.id/4549/1/BAB%202.pdf>

<https://core.ac.uk/download/pdf/296272148.pdf>

[https://repository.bsi.ac.id › index.php › unduh › item](https://repository.bsi.ac.id/index.php/unduh/item)