

Metode Kompres Hangat Dalam Mengurangi Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di SMAN I Tambusai

Eka Yuli Handayani*¹, Sri Wulandari², Maya Lestari³, Ita Juita⁴

¹Program Studi Pendidikan Profesi Bidan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pasir Pengaraian

^{2,3,4,5}Program Studi DIII Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pasir Pengaraian

e-mail: ekayulihandayani@gmail.com¹, sriwulandariandes@gmail.com², mayalestari@gmail.com³, itajuita@gmail.com⁴

Abstract

Menstrual pain is cramping in the abdominal area that begins 24 hours before the onset of menstrual bleeding and can last for 24-36 hours even though the severity only lasts for the first 24 hours. In SMA Negeri I Tambusai, many young women experience pain during menstruation, causing various learning activities to be impossible. Many young women who overcome this menstrual pain problem by taking drugs to reduce menstrual pain. The teenager did not know about non-pharmacological therapies in reducing the menstrual pain he was experiencing, such as hot compresses, diet settings, and regular exercise. The activity was carried out at SMAN 1 Tambusai, Rokan Hulu Regency. The first session carried out counseling and discussion while the second session was training to use warm compresses in overcoming menstrual pain. This event was attended by as many as 63 participants consisting of female students, and several teachers. After counseling the female students understand about warm compresses in overcoming menstrual pain.

Keywords: Menstrual Pain, Warm Compress, Teenagers

Abstrak

Nyeri haid adalah kram daerah perut mulai terjadi pada 24 jam sebelum terjadinya perdarahan haid dan dapat bertahan selama 24- 36 jam meskipun beratnya hanya berlangsung selama 24 jam pertama . Di SMA Negeri I Tambusai banyak remaja putri yang mengalami nyeri pada saat menstruasi sehingga menyebabkan berbagai aktifitas belajar tidak dapat dilakukan. Banyak remaja putri yang mengatasi masalah nyeri haid ini dengan meminum obat-obatan untuk mengurangi nyeri haid. Remaja tersebut tidak mengetahui terapi non farmakologis dalam mengurangi nyeri haid yang dialaminya, seperti kompres panas, pengaturan diet, dan olah raga yang teratur. Kegiatan dilaksanakan di SMAN 1 Tambusai Kabupaten Rokan Hulu. Sesi pertama dilaksanakan penyuluhan dan diskusi sedangkan sesi kedua adalah pelatihan menggunakan kompres hangat dalam mengatasi nyeri haid. Acara ini dihadiri oleh sebanyak 63 peserta yang terdiri atas siswa putri, dan beberapa mejelis guru. Setelah dilakukan penyuluhan siswa putri memahami tentang kompres hangat dalam mengatasi nyeri haid.

Keywords: Nyeri Haid, Kompres Hangat, Remaja

1. PENDAHULUAN

Nyeri haid adalah nyeri kram (tegang) daerah perut mulai terjadi pada 24 jam sebelum terjadinya perdarahan haid dan dapat bertahan selama 24- 36 jam meskipun beratnya hanya berlangsung selama 24 jam pertama . Nyeri ini timbul tidak lama sebelumnya atau bersama-sama dengan permulaan haid dan berlangsung untuk beberapa jam, walaupun beberapa kasus dapat berlangsung beberapa hari sebelum, sesudah dan selama menstruasi. Nyeri haid merupakan keluhan ginekologis yang paling sering terjadi pada wanita. Nyeri saat haid ini menyebabkan ketidaknyamanan dalam melakukan aktivitas fisik sehari-hari. Nyeri haid (*dismenorrhea*) dapat disertai dengan rasa mual, muntah, diare dan kram, sakit seperti kolik diperut. Beberapa wanita bahkan pingsan dan mabuk, keadaan ini muncul cukup hebat sehingga menyebabkan penderita mengalami “kelumpuhan” aktifitas untuk sementara.

Sebagian wanita, saat menjelang menstruasi sering merasa tak nyaman bahkan sangat sering mengganggu aktifitas sehari-hari, seperti sakit perut hingga bagian pinggang, mual atau pusing. Menstruasi merupakan bagian dari proses reguler yang mempersiapkan tubuh wanita

setiap bulannya untuk kehamilan. Nyeri haid (*dismenorrhea*) banyak dialami oleh wanita. (Maidartati et al., 2018)

Nyeri haid dibagi menjadi dua, yaitu nyeri haid primer dan nyeri haid sekunder. Nyeri haid primer adalah nyeri menstruasi semata-mata berkaitan dengan aspek hormonal yang mengendalikan uterus dan terjadi tanpa terdapatnya kelainan anatomis alat kelamin. Nyeri haid sekunder adalah rasa nyeri menstruasi yang berhubungan dengan kelainan anatomis, kelainan anatomis ini kemungkinan endometriosis, stenosis kanalis serviks uteri, retrofleksi uteri, polip endometrium, polip miometrium, pemakaian IUD atau AKDR (alat kontrasepsi dalam rahim)(sarwono prawirohardjo, 2014).

Menurut Calis (2011) di Amerika Serikat, diperkirakan hampir 90% wanita mengalami dismenore, dan 10-15% diantaranya mengalami dismenore berat yang menyebabkan wanita tidak mampu melakukan kegiatan apapun. Sekitar 70-90 persen kasus nyeri haid terjadi saat usia remaja (Proctor dan Farquar, 2002; Singh dkk, 2008) dan remaja yang mengalami nyeri haid akan terpengaruh aktivitas akademis, sosial dan olahraganya. Di Indonesia angka kejadian *dismenorrhea* sebesar 64.25% yang terdiri dari 54,89% nyeri haid (*dismenorrhea*) primer dan 9,36% nyeri haid (*dismenorrhe*) sekunder (Info sehat, 2008). Biasanya gejala dismenore primer terjadi pada wanita usia produktif 3-5 tahun setelah mengalami haid pertama dan wanita yang belum pernah hamil.

Banyak cara untuk menghilangkan atau menurunkan nyeri, secara farmakologis, seperti penerangan dan nasehat, obat analgesik, terapi hormonal, obat nonsteroid anti prostaglandin, dilatasi kanalis servikalis . Menurut Perry dan Potter (2005), manajemen nyeri non farmakologis, seperti distraksi, hipnosis-diri, mengurangi persepsi nyeri, stimulasi kutaneus, sedangkan Bare dan Smeltzer (2001), menyatakan penanganan nyeri dengan tindakan non farmakologis antara lain stimulasi dan masase kutaneus, terapi es dan panas (bantal pemanas, kompres, minum minuman hangat, mandi air hangat). Menurut penelitian yang telah dilakukan bahwa ada perubahan tingkat nyeri haid setelah diberikan kompres hangat. (Handayani & Syahadat, 2018)

Di SMA Negeri I Tambusai banyak remaja putri yang mengalami nyeri pada saat menstruasi sehingga menyebabkan berbagai aktifitas belajar tidak dapat dilakukan seperti tidak datang ke sekolah, tidak bisa mengikuti kegiatan olah raga, senam maupun kegiatan lainnya. Berdasarkan wawancara awal yang dilakukan banyak remaja putri yang mengatasi masalah nyeri haid ini dengan meminum obat-obatan untuk mengurangi nyeri haid yang dialaminya seperti kiranti maupun obat-obatan analgetik. Remaja tersebut belum mengetahui berbagai macam terapi non farmakologis dalam mengurangi nyeri haid yang dialaminya, seperti kompres panas, pengaturan diet, dan olah raga yang teratur. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk melakukan pengabdian masyarakat tentang pencegahan nyeri haid dengan memanfaatkan terapi nonfarmakologi pada remaja putri.

2. METODE

Pelaksanaan kegiatan dilaksanakan selama 1 hari dalam dua sesi di SMAN 1 Tambusai Kabupaten Rokan Hulu. Sesi pertama dilaksanakan penyuluhan dan diskusi sedangkan sesi kedua adalah pelatihan menggunakan kompres hangat dalam mengatasi nyeri haid.

Metode yang akan dilakukan dalam mencapai tujuan kegiatan ini adalah:

1. Memberikan informasi dan penyuluhan bagi siswa SMAN I Tambusai. Pelaksana mengumpulkan para siswa di dalam suatu ruangan dan selanjutnya para siswa diberikan penyuluhan dengan materi mengenai nyeri haid dan penatalaksanaan nyeri haid dengan menggunakan kompres hangat.
2. Melakukan demonstrasi penggunaan kompres hangat menggunakan buli-buli panas dan meminta siswa untuk praktek dalam melakukan kompres hangat sehingga siswa mampu melakukan kompres hangat dalam mengatasi nyeri haid dengan baik.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian ini telah selesai dilaksanakan di SMAN 1 Tambusai Kecamatan Tambusai Kabupaten Rokan Hulu. Acara ini dihadiri oleh sebanyak 63 peserta yang terdiri atas siswa putri, dan beberapa mejelis guru. Acara diawali dengan sambutan dan pembukaan yang disampaikan oleh wakil kepala sekolah bidang kesiswaan. Kemudian dilanjutkan dengan pemaparan dari dosen pelaksana, materi yang disampaikan oleh dosen pelaksana meliputi pendahuluan terkait tentang nyeri haid, tanda dan gejala nyeri haid, pencegahan nyeri haid, penatalaksanaan nyeri haid, dan metode kompres hangat dalam mengatasi nyeri haid (Gambar 1).



Output yang dihasilkan dari kegiatan ini adalah terlaksananya penyuluhan yang dilakukan oleh ketua pengabdian yaitu dosen pemateri dan selanjutnya dilakukan demonstrasi penggunaan kompres hangat dibantu oleh anggota pengabdian yaitu mahasiswa DIII kebidanan Universitas Pasir Pengaraian.



Dari pelatihan ini siswa SMAN I Tambusai dapat memahami tentang:

a. Pengertian Dismenore

Dismenore adalah nyeri di perut bawah, menyebar ke daerah pinggang, dan paha. Dismenore adalah nyeri kram (tegang) daerah perut mulai terjadi pada 24 jam sebelum terjadinya perdarahan haid dan dapat bertahan selama 24- 36 jam meskipun beratnya hanya berlangsung selama 24 jam pertama . Nyeri ini timbul tidak lama sebelumnya atau bersama-sama dengan permulaan haid dan berlangsung untuk beberapa jam, walaupun beberapa kasus dapat berlangsung beberapa hari sebelum, sesudah dan selama menstruasi.

b. Jenis dismenore

Dismenore dibagi menjadi 2, yaitu dismenore primer dan dismenore sekunder. Dismenore primer merupakan nyeri yang mulai timbul segera setelah menarche yang berkaitan dengan kontraksi uterus , yang terjadi pada setiap masa haid dan akan pulih sendiri dengan berjalannya waktu, tepatnya setelah stabilnya hormon tubuh atau perubahan posisi rahim setelah menikah atau melahirkan. Nyeri ini dirasakan di perut bagian bawah dan punggung, kadang- kadang menjalar ke tungkai. Dismenore sekunder disebabkan oleh kelainan yang terjadi dalam rongga uterus seperti pemakai IUD yang menyebabkan nyeri saat terjadinya menstruasi atau terdapat tumor atau kista pada rongga panggul. Selain itu, kelainan anatomis genetalia juga memberikan pengaruh nyeri saat menstruasi.

c. Gejala klinis

Gejala dismenore yang paling umum adalah nyeri mirip kram di bagian bawah perut yang menyebar ke daerah pinggang, dan paha. Gejala terkait lainnya adalah muntah, sakit kepala, cemas, kelelahan, diare, pusing, dan kembung atau perut terasa penuh, bahkan beberapa wanita mengalami nyeri sebelum menstruasi dimulai dan biasa berlangsung hingga beberapa hari.

d. Penatalaksanaan

Secara farmakologis penanganan dismenore primer adalah dengan Pemberian obat analgesic, terapi hormonal, terapi dengan obat non steroid anti prostaglandin, dilatasi kanalis servikalis. Terapi non farmakologis yang dapat digunakan sebagai alternatif pilihan dalam pengobatan dimenore primer adalah kompres hangat, olahraga, pengaturan diet, masase kutaneus, terapi panas, dan relaksasi.

e. Kompres Hangat

Kompres adalah memberikan rasa aman pada pasien dengan menggunakan cairan atau alat yang menimbulkan hangat pada bagian tubuh yang memerlukan. Menurut Gabriel (1996), kompres dapat diberikan dalam keadaan kering atau basah dan dingin atau hangat. Kompres menggunakan media panas, uap panas, lumpur panas, handuk panas, electric pads dan lain-lain. Dari beberapa media tersebut, kantong air panas atau botol berisi air panas merupakan cara yang sangat efisien dalam pengobatan nyeri. (Sulaeman & Yanti, 2019)

f. Mekanisme kerja panas

Energi panas yang hilang atau masuk kedalam tubuh melalui kulit dengan empat cara yaitu: secara konduksi, konveksi, radiasi, dan evaporasi. Prinsip kerja kompres hangat dengan mempergunakan buli-buli panas yang dibungkus kain yaitu secara konduksi dimana terjadi perpindahan panas dari buli-buli panas ke dalam perut yang akan melancarkan sirkulasi darah dan menurunkan ketegangan otot sehingga akan menurunkan nyeri pada wanita disminore primer, karena pada wanita yang disminore ini mengalami kontraksi uterus dan kontraksi otot polos. (Rahayu et al., 2017)

Kompres hangat dilakukan dengan mempergunakan buli-buli panas yang dibungkus kain yaitu secara konduksi dimana terjadi pemindahan panas dari buli-buli ke dalam tubuh sehingga akan menyebabkan pelebaran pembuluh darah dan akan terjadi penurunan ketegangan otot sehingga nyeri haid yang dirasakan akan berkurang atau hilang. Berikut ini merupakan suhu yang direkomendasikan untuk kompres hangat. (Arisman MB, 2010)

Tabel 1. Suhu yang direkomendasikan untuk kompres hangat
(*Dari Fundamental of Nursing Concepts, Procces, and Practice*)

Deskripsi	Suhu	Aplikasi
Hangat kuku	27-37°C	Mandi air hangat
Hangat	37-40°C	Mandi dengan air hangat, bantalan akuatemia
Panas	40-46°C	Berendam dalam air panas, irigasi, kompres panas
Sangat Panas	Lebih dari 46°C	Kantong air panas untuk orang dewasa

4. KESIMPULAN

Nyeri haid adalah nyeri kram (tegang) daerah perut mulai terjadi pada 24 jam sebelum terjadinya perdarahan haid dan dapat bertahan selama 24- 36 jam meskipun beratnya hanya berlangsung selama 24 jam pertama. Nyeri haid dapat diatasi dengan metode non farmakologis salah satunya dengan menggunakan kompres hangat. Di SMAN I Tambusai Kecamatan Tambusai telah dilakukan penyuluhan tentang metode kompres hangat dalam mengatasi nyeri haid dengan hasil setelah dilakukan ceramah, diskusi dan demonstrasi, siswa putri SMAN I Tambusai dapat memahami dan melakukan kompres hangat dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

Arisman MB. (2010). *Gizi dalam Daur Kehidupan*. PT Gramedia Pustaka Utama.
Atikah Proverawati. (2017). *Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Nuha Medika.
Endang, D. N. (2016). *Buku Endometriosis Dan Nyeri Haid Serta Nyeri Lain Pada Wanita*. Penerbit Buku Kompas.
Handayani, E. Y., & Syahadat, A. (2018). Pencegahan Nyeri Haid Melalui Pemanfaatan Terapi Non-Farmakologi Pada Remaja Putri Sman I Tambusai. *Journal Of Midwifery Science*, 2(1),

14–20.

- Maidartati, Hayati, S., & Hasanah, A. P. (2018). Efektivitas Terapi Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore pada Remaja di Bandung. *Jurnal Keperawatan BSI*, 6(2), 156–164.
- Rahayu, A., Noor, M. Sy., Yulidasari, F., Rahman, F., & Putri, A. O. (2017). Kesehatan Reproduksi Remaja & Lansia. In *Journal of Chemical Information and Modeling* (Vol. 53, Issue 9).
- Riani, D. (2017). Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Dismenorea Pada Mahasiswi Universitas ' Aisyiyah. *Skripsi*, 1–12. http://digilib.unisayogya.ac.id/2690/1/DWI_RIANI_1610104420_NASKAH_PUBLIKASI.pdf
- sarwono prawirohardjo. (2014). *Ilmu Kandungan Edisi Ketiga*. PT. Bina Pustaka.
- Sulaeman, R., & Yanti, R. (2019). Pengetahuan Remaja Putri Tentang Kompres Hangat Mengurangi Nyeri Dismenore. *Jurnal Keperawatan Terpadu (Integrated Nursing Journal)*, 1(2), 25. <https://doi.org/10.32807/jkt.v1i2.34>
- Vellyza Colin, Buyung Keraman, D. R. (2019). *PENGARUH PEMBERIAN KOMPRES AIR HANGAT TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI DYSMENORRHEA PADA REMAJA PUTRI DI SMA NEGERI 10 KOTA BENGKULU*.