
Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pada Remaja Putri Yang Mengalami Dismenorrhoe di SMA Negeri 1 Lohia Kabupaten Muna

*Himaniarwati¹, Isma Astiani²
^{1,2}STIKes Mandala Waluya*

Abstrak

Angka kejadian nyeri haid di dunia sangat besar. Rata-rata lebih dari 50 persen perempuan di setiap negara mengalaminya. Berdasarkan data jumlah siswi SMU Negeri 1 Lohia tahun 2014 terdiri dari Kelas I berjumlah 62 orang, kelas II berjumlah 55 orang dan kelas III berjumlah 57 orang jadi total jumlah remaja putri 174 orang dan yang mengalami nyeri haid sebanyak 96 orang diantaranya berumur 15 tahun sampai umur 17 tahun. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kompres hangat terhadap penurunan skala nyeri pada remaja putri yang mengalami *dismenorrhoe* di SMU Negeri 1 Lohia Kabupaten Muna

Metode penelitian ini menggunakan metode *Eksperiment (Pra Eksperiment)* dengan design *one group pre-post test design*. Rancangan ini hanya menggunakan satu kelompok subyek, pengukuran dilakukan sebelum dan sesudah perlakuan. Populasi adalah semua siswi atau remaja putri SMU Negeri 1 Lohia yang mengalami nyeri haid pada tahun 2014 dengan jumlah 96 siswa. Sampel terdiri dari 32 kasus.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh kompres hangat terhadap skala nyeri haid pada siswi SMAN 1 lohia dengan nilai $t_{Hitung} > t_{Tabel}$ ($17,537 > 2,262$) atau nilai signifikan $p > \alpha = 0.05$ ($0,000 < 0,05$).

Kesimpulan bahwa ada pengaruh kompres hangat terhadap skala nyeri haid pada siswi SMAN 1 lohia tahun 2014. Saran agar mengatasi nyeri *dismenorrhea* lebih baik diberikan kompres hangat yang dalam pemberian kompres hangat dan harus memperhatikan cara pengompresan yang benar.

Kata kunci : Kompres Hangat, Skala Nyeri

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa. Pada masa ini terjadi perkembangan semua aspek atau fungsi baik fisik maupun psikis untuk memasuki masa dewasa (Rita, 2008).

Menstruasi atau haid adalah proses kompleks yang mencakup sistem reproduktif dan endokrin. Bagi sebagian wanita, adakalanya menstruasi (haid) bagaikan sesuatu hal yang kehadirannya dapat mengganggu manakala timbul rasa nyeri selama siklus menstruasi terjadi (Beryl, 2009).

Hampir seluruh perempuan di dunia pernah merasakan nyeri haid dengan berbagai tingkatan, mulai dari sekedar pegal-pegal di seputaran panggul dan sisi dalam hingga rasa nyeri yang luar biasa sakitnya. Nyeri haid itu bukanlah suatu penyakit, melainkan gejala yang timbul akibat adanya kelainan dalam organ panggul. Nyeri yang terasa di bawah perut itu biasanya terjadi pada hari pertama dan kedua pengeluaran darah. Derajat nyeri berkurang setelah keluar darah yang cukup banyak (Elizabeth, 2009).

Data pada studi epidemiologi pada populasi remaja (berusia 12-17 tahun) di Amerika Serikat, Klein dan Liit melaporkan prevalensi *dismenorhea* 59,7%. Dari mereka yang mengeluh nyeri, 12% mengalami nyeri berat, 37% nyeri sedang dan 49% nyeri ringan. Studi ini juga melaporkan bahwa *dismenorhea* juga menyebabkan 14% remaja sering tidak masuk sekolah. Studi longitudinal di Swedia menyebutkan tercatat 80 % remaja usia 19-21 tahun mengalami nyeri haid, 15 % membatasi aktivitas harian ketika haid dan membutuhkan

obat-obat penangkal nyeri, 8-10% tidak mengikuti atau tidak masuk sekolah /kuliah dan hampir 40% memerlukan pengobatan medis (Daradjat, 2010).

Data Badan Kesejahteraan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) tahun 2008 menunjukkan bahwa dari 463.597 orang remaja putri Indonesia, 45,2% diantaranya mengalami *dismenorhea*. Di Indonesia belum ada angka yang pasti untuk kejadian nyeri haid.. Berdasarkan keadaan patologisnya, kebanyakan literatur membedakan *dismenorhea* menjadi dua yaitu primer dan sekunder. *Dismenorhea* primer merupakan nyeri menstruasi yang bukan disebabkan oleh adanya kelainan pada panggul sekitarnya. Biasanya nyeri terasa 24 jam sebelum menstruasi dan berakhir 24-36 jam setelah menstruasi berhenti. *Dismenorhea* ini terjadi sekitar 2 atau 3 tahun setelah menstruasi pertama dan mencapai klimaksnya pada saat perempuan berusia 15-25 tahun. Setelah itu, rasa nyeri akan menurun seiring bertambahnya usia dan menghilang dengan sendirinya setelah perempuan melahirkan. Meskipun sakit, *dismenorhea* tidak membahayakan sistem reproduksi wanita, tidak juga menyebabkan gangguan kesuburan (Daradjat, 2010).

Rasa nyeri pada saat menstruasi tentu saja sangat menyiksa bagi remaja. Sakit menusuk, nyeri yang hebat di sekitar bagian bawah dan bahkan kadang mengalami kesulitan berjalan sering dialami ketika haid menyerang. *Dismenorhea* yang dialami saat terjadi menstruasi bisa sangat menyiksa. Kadang-kadang wanita membungkukkan tubuh atau

merangkak lantaran tidak mampu menahan rasa nyeri bahkan ada yang sampai berguling-guling di tempat tidur. Hal ini menunjukkan bahwa banyak wanita yang tidak mengetahui bagaimana cara mengatasi nyeri haid. Sehingga wanita hanya membiarkan saja tanpa melakukan apa-apa saat nyeri haid datang menyerang.

Untuk mengurangi *dismenore* terdapat dua tindakan yaitu secara farmakologis dan non farmakologis. Prosedur secara farmakologis dapat dilakukan dengan menggunakan obat analgesik sebagai penghenti rasa sakit dan anti peradangan non- steroid (NSAID) sedangkan prosedur non farmakologi dapat dilakukan dengan relaksasi, hipnoterapi, kompres air hangat, olahraga teratur, distraksi yakni dengan cara mengalihkan perhatian melalui kegiatan membaca, menonton TV, mendengarkan radio (Arifin,2008).

Berdasarkan data jumlah siswi SMU Negeri 1 Lohia tahun 2014 terdiri dari Kelas I berjumlah 62 orang, kelas II berjumlah 55 orang dan kelas III berjumlah 57 orang jadi total jumlah remaja putri 174 orang dan yang mengalami nyeri haid sebanyak 96 orang diantaranya berumur 15 tahun sampai umur 17 tahun. Berdasarkan survei awal yang dilakukan terhadap 6 orang dari 10 siswi SMU Negeri 1 Lohia, di dapatkan informasi bahwa seringnya siswi minta izin dalam kegiatan belajar karena mengalami nyeri haid. Akibatnya berhubungan terhadap kehadiran siswi dalam proses pembelajaran dan ini juga berhubungan prestasi belajar dari siswi tersebut. Selain itu, dari 10

orang siswi tersebut, 7 orang (70%) mengatakan mengalami nyeri haid dan tidak mengetahui cara mengatasi nyeri haid. Bahkan mereka juga mengatakan bahwa haid merupakan hal yang masih tabu untuk dibicarakan baik itu di kalangan mereka sesama remaja maupun di kalangan masyarakat.

Oleh karena itu, penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai pengaruh kompres hangat terhadap penurunan skala nyeri pada remaja putri yang mengalami *dismenorhoe* di SMU Negeri 1 Lohia Kabupaten Muna

Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh kompres hangat terhadap penurunan skala nyeri pada remaja putri yang mengalami *dismenorhoe* di SMU Negeri 1 Lohia Kabupaten Muna

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui skala nyeri haid pada remaja putri sebelum dilakukan kompres hangat di SMU Negeri 1 Lohia Kabupaten Muna
- b. Untuk mengetahui skala nyeri haid pada remaja putri setelah dilakukan kompres hangat di SMU Negeri 1 Lohia Kabupaten Muna
- c. Untuk mengetahui pengaruh kompres hangat terhadap penurunan skala nyeri pada remaja putri yang mengalami *dismenorhoe* di SMU Negeri 1 Lohia Kabupaten Muna

METODE PENELITIAN

Jenis dan Rancangan Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian *Eksperiment (Pra Eksperiment)* dengan design *one group pre-post test design*. Rancangan ini hanya menggunakan satu kelompok subyek, pengukuran dilakukan sebelum dan sesudah perlakuan. Perbedaan kedua hasil pengukuran dianggap sebagai efek perlakuan

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini telah dilaksanakan pada tanggal 17 April sampai dengan 17 Mei tahun 2014

Penelitian ini telah dilakukan di SMU Negeri 1 Lohia Kab. Muna Tahun 2014

Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah semua siswi atau remaja putri SMU Negeri 1 Lohia yang mengalami nyeri haid pada tahun 2014 dengan jumlah 96 siswa.

Sampel pada penelitian ini adalah 32 orang.

Jenis dan cara pengumpulan data

Pengolahan Data

a. Koding

Koding adalah melakukan pengkodean data agar tidak terjadi kekeliruan dalam melakukan tabulasi data. Koding butir jawaban untuk kompres hangat dengan menggunakan penilaian. Nilai satu untuk jawaban yang positif dan nilai nol untuk jawaban yang negatif.

b. Editing

Editing adalah menyeleksi data yang telah didapat dari hasil

wawancara untuk mendapatkan data yang akurat.

c. Skoring

Skoring adalah proses penjumlahan untuk memperoleh total skor dari setiap butir pertanyaan.

d.

Tabulating

Tabulasi data adalah penyusunan data sedemikian rupa sehingga memudahkan dalam penjumlahan data dan disajikan dalam bentuk tulisan

Analisis Data

a. Univariat

Analisis ini digunakan untuk mengetahui, frekuensi, distribusi dan proporsi variabel bebas (kompres hangat) terhadap variabel terikat (kejadian nyeri haid).

b. Bivariat

Dilakukan untuk mengukur ada tidaknya perubahan nyeri haid sebelum dan sesudah pemberian kompres hangat dengan menggunakan uji statistik *t-test* pada tingkat kemaknaannya $\alpha = 0,05$ dengan derajat kebebasan $df = n-1$, dimana H_0 diterima jika $t_{hitung} > t_{tabel}$ atau jika $p < \alpha$. Jika sebaliknya maka H_a diterima

Penyajian Data

Penyajian data dilakukan setelah data diolah dan disajikan dalam bentuk table frekuensi serta table analisis hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat disertai dengan penjelasannya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kelompok Umur Responden

Tabel 1
Distribusi responden berdasarkan umur siswi

No	Umur	Jumlah	
		n	%
1	15	6	29,1
2	16	15	33,7
3	17	11	32,2
Jumlah		32	100

Sumber : data primer, 2014

Dari tabel 1 diketahui distribusi responden berdasarkan kelompok umur siswi di SMA Negeri 1 Lohia Kabupaten Muna Tahun 2014 yaitu umur 15 tahun sebanyak 6 orang (29,1%), umur 16 tahun sebanyak 15 orang (32,7%) dan umur 17 tahun sebanyak 11 orang (32,2).

Distribusi Responden Menurut Kelas

Tabel 2
Distribusi responden berdasarkan kelas siswi

No	Kelas	Jumlah	
		n	%
1	X	12	37,5
2	XI	20	62,5
Total		32	100

Sumber : data primer, 2014

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa dari 32 responden, jumlah responden kelas X sebanyak 12 orang (33,3%), sedangkan jumlah responden kelas XI sebanyak 20 orang (62,5%).

Analisis Univariat

a. Nyeri haid sebelum kompres Hangat

Tabel 3
Distribusi responden berdasarkan nyeri haid sebelum kompres hangat

No	nyeri haid sebelum kompres hangat	Jumlah	
		n	%
1	Tidak nyeri	0	0
2	Nyeri ringan	3	9,4
3	Nyeri sedang	15	46,9
4	Nyeri berat	11	34,4
5	Nyeri tidak tertahankan	3	9,4
Jumlah		32	100

Sumber : Data Primer, 2014

Dari tabel 3 diketahui distribusi responden berdasarkan kelompok nyeri haid sebelum dilakukan kompres hangat di SMA Negeri 1 Lohia Kabupaten Muna Tahun 2014 adalah lebih banyak nyeri sedang yaitu 15 orang (46,9%) sedangkan tidak nyeri sebanyak 0 orang (0%)

b. Nyeri haid sesudah kompres hangat

Tabel 4
Distribusi responden berdasarkan nyeri haid sesudah kompres hangat

No	nyeri haid sesudah kompres hangat	Jumlah	
		n	%
1	Tidak nyeri	12	37,5
2	Nyeri ringan	14	43,8
3	Nyeri sedang	4	12,5
4	Nyeri berat	2	6,2
5	Nyeri tidak tertahankan	0	0
Jumlah		32	100

Sumber : Data Primer, 2014

Dari tabel 4 diketahui distribusi responden berdasarkan kelompok nyeri haid sesudah dilakukan kompres hangat di SMA Negeri 1 Lohia Kabupaten Muna

Tahun 2014 adalah nyeri sedang sudah berkurang dari 15 orang menjadi 4 orang (12,5%) sedangkan tidak nyeri sebelum kompres hangat tidak ada setelah dilakukan kompres hangat menjadi 12 orang (37,5%).

Analisis Bivariat

Tabel 5

Pengaruh kompres hangat terhadap penurunan skala Nyeri haid

Skala nyeri haid	Kompres hangat			
	sebelum		Sesudah	
	n	%	n	%
Tidak nyeri	0	0	12	37,5
Nyeri ringan	3	9,4	14	43,8
Nyeri sedang	15	46,9	4	12,5
Nyeri berat	11	34,4	2	6,2
Nyeri tidak tertahankan	3	9,4	0	0
Jumlah	32	100	32	100

Sumber : Data Primer, 2014

Berdasarkan tabel hasil analisis bivariat pengaruh kompres hangat terhadap penurunan skala nyeri haid pada siswi SMA Negeri 1 Lohia Kabupaten Muna tahun 2014 diketahui bahwa responden yang tidak mengalami nyeri haid sebelum dilakukan kompres hangat sebanyak 0 orang (0%) dan sesudah dilakukan kompres hangat sebanyak 12 orang (37,5%), nyeri ringan sebelum dilakukan kompres hangat sebanyak 3 orang (9,4%) dan sesudah dilakukan kompres hangat sebanyak 14 orang (43,8%), nyeri sedang sebelum dilakukan kompres hangat sebanyak 15 orang (46,9%) dan sesudah dilakukan kompres hangat sebanyak 4 orang (12,5%), nyeri berat sebelum dilakukan kompres hangat sebanyak 11 orang (34,4%) dan sesudah dilakukan kompres hangat sebanyak 2

orang (6,2%) dan nyeri tidak tertahankan sebelum dilakukan kompres hangat sebanyak 3 orang (9,4%) dan sesudah dilakukan kompres hangat sebanyak 0 orang (0%).

Tabel 6

Hasil analisis menggunakan Paired Samples Test

Paired Samples Test

		Paired Differences						Sig. (2-tailed)	
		Mean	SD	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t		df
Lower	Upper								
Pair 1	sebelum kompres hangat - sesudah kompres hangat	1.562	.504	.089	1.381	1.744	17.537	31	.000

Setelah dilakukan analisis dengan menggunakan uji T pada variabel kompres hangat terhadap penurunan skala nyeri haid pada siswi SMA Negeri 1 lohia tahun 2014 didapatkan hasil bahwa nilai t Hitung > t Tabel (17,537 > 2,262) atau nilai signifikan $p > \alpha = 0.05$ ($0,000 < 0,05$), maka H_1 diterima dan H_0 di tolak ini berarti ada pengaruh kompres hangat terhadap penurunan skala nyeri haid pada siswi SMA Negeri 1 Lohia Tahun 2014 dengan tingkat kepercayaan 95% ($\alpha = 0,05$).

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa distribusi responden berdasarkan kelompok nyeri haid sebelum dilakukan kompres hangat di SMA Negeri 1 Lohia Kabupaten Muna Tahun 2014 yaitu nyeri sedang sebanyak 15 orang (46,9%) setelah dilakukan kompres hangat berkurang menjadi 4 orang (12,5%). Sedangkan kelompok tidak nyeri sebelum dilakukan kompres hangat tidak ada setelah dilakukan kompres hangat menjadi 12 orang (37,5%).

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden sebelum diberi perlakuan kompres hangat mengalami nyeri sedang dan hanya sebagian kecil yang mengalami nyeri tidak tertahankan. Tingkatan nyeri dikatakan ringan apabila responden secara subyektif mengatakan bahwa mengalami nyeri ringan dan secara obyektif responden dapat diajak berkomunikasi dengan baik tanpa ada respon seperti mendesis atau yang lainnya. Dan dikatakan nyeri berat apabila secara subyektif responden mengatakan nyeri berat dan secara obyektif klien tidak dapat mengikuti perintah tapi masih respon terhadap tindakan, dapat menunjukkan lokasi nyeri, tidak dapat mendeskripsikannya, tidak dapat diatasi dengan alih posisi, nafas panjang dan distraksi. sebagian besar responden setelah diberi perlakuan kompres hangat tidak merasa nyeri lagi dan hanya sebagian kecil yang masih mengalami *dismenorhoea*

sedang. Dikatakan tidak nyeri lagi apabila responden mengatakan bahwa nyerinya sudah menghilang. Dan dikatakan nyeri sedang apabila secara subyektif responden mengatakan nyeri sedang dan secara obyektif responden mendesis, menyeringai, dapat menunjukkan lokasi nyeri, dapat mendeskripsikannya.

Berdasarkan hasil analisis dengan menggunakan uji T pada variabel kompres hangat terhadap penurunan skala nyeri haid pada siswi SMA Negeri 1 lohia tahun 2014 didapatkan hasil bahwa nilai t Hitung $>$ t Tabel ($17,537 > 2,262$). Hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh sebelum kompres hangat dan sesudah kompres hangat terhadap penurunan skala nyeri haid pada siswa karena dari jumlah responden yang mengalami nyeri sedang sebanyak 15 responden dan setelah dilakukan kompres hangat menjadi 4 responden.

Penelitian ini didukung oleh penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Sri Rayahu yang dilakukan di Universitas Muhammadiyah Semarang dengan jumlah responden sebanyak 30 orang. Dalam penelitiannya tentang Pengaruh Kompres Hangat Terhadap *Dismenorhoea* Primer pada Mahasiswi Semester VIII S1 Keperawatan di Universitas Muhammadiyah Semarang ditemukan hasil p value $<$ 0,05 yang berarti ada pengaruh kompres hangat dalam mengurangi nyeri haid.

Kompres hangat adalah memberikan rasa hangat kepada pasien untuk mengurangi nyeri dengan menggunakan cairan yang berfungsi untuk melebarkan pembuluh darah

dan meningkatkan aliran darah lokal. Lebih lanjut dijelaskan bahwa kompres hangat bertujuan, melebarkan pembuluh darah dan memperbaiki peredaran darah di dalam jaringan tersebut; pada otot, panas memiliki efek menurunkan ketegangan; dan meningkatkan sel darah putih secara total dan fenomena reaksi peradangan serta adanya dilatasi pembuluh darah yang mengakibatkan peningkatan sirkulasi darah serta peningkatan tekanan kapiler.

Karena panas mengakibatkan pelebaran pembuluh darah yang dapat mengurangi spasme otot sehingga kontraksi menurun dan nyeri yang dirasakan akan berkurang. Menurut teori Potter & Perry (2005) kompres menggunakan air hangat akan meningkatkan aliran darah, dan meredakan nyeri dengan menyingkirkan produk-produk inflamasi, seperti bradikinin, histamin, dan prostaglandin yang menimbulkan nyeri lokal. Panas akan merangsang serat saraf yang menutup gerbang sehingga transmisi impuls nyeri ke medula spinalis dan ke otak dihambat dan nyeri akan berkurang.

Tidak hanya dengan kompres hangat saja terjadi penurunan intensitas nyeri, tetapi dari hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya penurunan nyeri yang signifikan dengan menggunakan kompres dingin. Pernyataan ini sesuai dengan penelitian Khodijah (2011) yang melakukan penelitian tentang efektivitas kompres dingin terhadap penurunan intensitas nyeri pasien fraktur.

Hasil akhir menunjukkan bahwa responden mengalami penurunan nyeri

dengan (p -value=0,000). Hal ini dikarenakan dingin memiliki efek analgetik dan anestesi lokal dalam mengurangi intensitas nyeri yang dirasakan seseorang. Menurut Price & Wilson (2005) bahwa kompres dingin dapat mengurangi spasme otot dengan memberikan anestesi lokal untuk mengurangi nyeri lokal dan dingin juga menimbulkan efek analgetik dengan memperlambat kecepatan hantaran saraf sehingga impuls nyeri yang mencapai otak lebih sedikit.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Marni ada perbedaan antara kompres dalam menurunkan skala nyeri haid menunjukkan nilai signifikansi (p) 0,026 artinya $p < \hat{I} \pm$, dengan nilai $< 0,05$ yang berarti ada perbedaan yang bermakna antara kompres dalam menurunkan skala nyeri haid,

Mekanisme terjadinya penurunan nyeri akibat dilakukan kompres hangat karena hangat menyebabkan vasodilatasi pembuluh darah sehingga membantu meningkatkan aliran darah ke bagian tubuh yang cedera atau mengalami perubahan fungsi, hangat dapat meredakan nyeri dengan menyingkirkan produk-produk inflamasi seperti *bradikinin*, *histamin* dan prostaglandin yang menimbulkan rasa nyeri lokal. Hangat juga dapat merangsang serat saraf yang menutup gerbang sehingga transmisi impuls nyeri ke medulla spinalis dan otak dapat dihambat. Hangat juga meningkatkan pengiriman nutrisi dan kebutuhan oksigen ke daerah itu dan kongesti vena menurun. Disamping itu hangat mengurangi ketegangan otot menjadi relaksasi, menghilangkan

ketegangan otot dan kekakuan sendi. Hangat menurunkan nyeri melalui vasodilatasi dan efek relaksasi (Potter Patricia, 2006).

Efek hangat dari kompres dapat menyebabkan vasodilatasi pada pembuluh darah yang nantinya akan meningkatkan aliran darah ke jaringan. Dengan cara ini penyaluran zat asam dan makanan ke sel-sel diperbesar dan pembuangan dari zat-zat diperbaiki yang dapat mengurangi rasa nyeri haid primer yang disebabkan suplai darah ke endometrium kurang (Selfina, 2006).

Penggunaan kompres hangat diharapkan dapat meningkatkan relaksasi otot-otot dan mengurangi nyeri akibat spasme atau kekakuan serta memberikan rasa hangat lokal. Kompres hangat akan menstimulasi serabut besar ($A-\beta$) untuk menghambat rangsangan nyeri sehingga impuls dari serabut kecil tidak dihantarkan ke medulla spinalis melalui dorsal horn yang menyebabkan pintu gerbang tertutup tidak ada sensasi nyeri (Tamsuri, 2006). Sedangkan menurut Prasetyo (2010) apabila impuls seperti kompres hangat yang dibawa oleh serabut besar lebih mendominasi maka gerbang akan menutup, sensasi nyeri tidak dihantarkan ke otak oleh substansia gelatinosa, karenanya tubuh tidak merasakan sensasi nyeri.

Gangguan menstruasi memerlukan evaluasi yang seksama karena bila tidak tertangani dapat mempengaruhi kualitas hidup dan aktivitas sehari-hari. Beberapa cara yang bisa dilakukan untuk mengurangi atau bahkan menghilangkan nyeri pada *dismenorhoea* baik secara

farmakologis misalnya dengan obat-obatan golongan analgetik maupun secara nonfarmakologis misalnya kompres hangat. Kompres hangat yaitu dimana kompres hangat dapat meredakan iskemia dengan menurunkan kontraksi uterus dan melancarkan pembuluh darah sehingga dapat meredakan nyeri dengan mengurangi ketegangan dan meningkatkan perasaan sejahtera meningkatkan aliran menstruasi, dan meredakan *vasokongesti pelvis*.

Nyeri pada saat haid atau *dismenorhoea* terjadi akibat pelepasan prostaglandin tertentu yang berlebihan. Prostaglandin F2 *alfa* yang berasal dari sel-sel endometrium uterus. Prostaglandin F2 *alfa* adalah salah satu perangsang kuat terjadinya kontraksi otot polos miometrium dan kontriksi pembuluh darah uterus. Kompres hangat adalah memberikan rasa hangat kepada siswi untuk mengurangi nyeri haid menggunakan cairan yang berfungsi untuk melebarkan pembuluh darah dan meningkatkan aliran darah lokal. Lebih lanjut dijelaskan bahwa kompres hangat bertujuan, untuk melebarkan pembuluh darah dan memperbaiki peredaran darah di dalam jaringan tersebut; pada otot, hangat memiliki efek menurunkan ketegangan dan meningkatkan sel darah putih secara total dan fenomena reaksi peradangan serta adanya dilatasi pembuluh darah yang mengakibatkan peningkatan sirkulasi darah serta peningkatan tekanan kapiler. Tekanan O₂ dan CO₂ di dalam darah akan meningkat sedangkan Ph darah akan mengalami penurunan. Dari penjelasan diatas dapat diasumsikan

bahwa kompres hangat dapat mengurangi nyeri haid pada siswi yang mengalami *dismenorea*.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

1. Distribusi responden berdasarkan kelompok nyeri haid sebelum kompres hangat di SMA Negeri 1 Lohia Kabupaten Muna Tahun 2014 yaitu nyeri ringan sebanyak 3 orang (9,4%), nyeri sedang sebanyak 15 orang (46,9%), nyeri berat sebanyak 11 orang (34,4%) dan nyeri tidak tertahankan sebanyak 3 orang (9,4%)
2. Responden berdasarkan kelompok nyeri haid sesudah kompres hangat di SMA Negeri 1 Lohia Kabupaten Muna Tahun 2014 yaitu tidak nyeri sebanyak 12 orang (37,5%), nyeri ringan sebanyak 14 orang (43,8%), nyeri sedang sebanyak 4 orang (12,5%), nyeri berat sebanyak 2 orang (6,2%) dan nyeri tidak tertahankan sebanyak 0 orang (0%).
3. Ada pengaruh kompres hangat terhadap penurunan skala nyeri haid pada remaja putri di SMA Negeri 1 lohia Kabupaten Muna Tahun 2014.

Saran

1. Bagi Institusi Pendidikan
Perlu dibangun suatu ruangan khusus seperti UKS (Upaya Kesehatan Sekolah) sehingga apabila ada siswi yang sakit dapat beristirahat dan mendapat pengobatan diruangan itu.
2. Bagi Profesi Keperawatan

Diharapkan dalam profesi keperawatan dapat mempertimbangkan untuk menerapkan kompres hangat untuk mengatasi *dismenorea*. Karena hasil penelitian ini terdapat perbedaan tingkatan nyeri *dismenorea* dengan perlakuan kompres hangat.

Daftar Pustaka

- Beryl, Beberapa *Permasalahan Remaja*. 2009. Diakses 7 Maret 2013. URL: <http://www.e-psikologi.com>.
- Daradjat, *Menstruasi*. 2010. Diakses 14 Maret 2014. URL : <http://id.wikipedia.org/wiki>.
- Elizabeth, *NyeriHaid/Dismenore*. 2009. Diakses 4 Maret 2014. URL : <http://id.wikipedia.org/wiki>.
- Prasetyo. S. Konsep Dan Proses Keperawatan Nyeri. Yogyakarta : Graha Ilmu, 2010.
- Rita, *Dismenore Nyeri Pada Saat Menstruasi*. 2008. Dikases 2 Maret 2013. URL : <http://Perawat psikiatri.Blogspot.Com/2009/03/html>.