

NYERI DISMENOREA PADA REMAJA PUTRI DI SMPN 11 MATARAM TAHUN 2015

Oleh :

Murtiana Ningsih

Dosen Fakultas Kesehatan Masyarakat UNTB

Abstract: Dismenorrhea is abdominal pain derived from uterine cramps and happened during menstruation. Giving of warm compresses is one of non pharmacology therapy to dismenorrhea pain. This study was aimed to know the relationship between using warm compresses and changes of dismenorrhea pain level on teenage girl at SMPN 11 Mataram in 2015. This study is experimental study by true experiment pre-test-post-test control group. Population of the study is teenage girl at SMPN 11 Mataram in 2015 in the amount of 379 students. Number of samples in the amount of 62 student by accidental sampling technique. Data are taken by observation on respondent. Data are analyzed by coefficient contingency correlation test and logistic regression test then analyzed different of probability value and determination coefficient value between the two test instruments so that got proper test instrument to analyze nominal scale data. Based on the result of statistical test by coefficient contingency got p value = 0,002 whereas by logistic regression test got p value = 0,001. It showed there was significant relationship between using warm compresses and changes of dismenorrhea pain level on teenage girl at SMPN 11 Mataram in 2015. Besides, it is found different determination coefficient between each instrument test in which coefficient contingency $r^2 = 0,1369$ and logistic regression $r^2 = 0,224$. It can be concluded that both of the test instruments probability value to reject $H_0 < 0.05$ whereas its determination coefficient value is different on each test instruments. Effort to give counseling to teenage girl is necessary to prevent dismenorrhea and warm compresses can be used as one of the prevention efforts.

Keywords: warm compresses, dismenorrhea pain, contingency coefficient, logistic regression

PENDAHULUAN

Dismenoreia adalah nyeri perut yang berasal dari kram rahim dan terjadi selama menstruasi. Penyebab *dismenoreia* bermacam-macam yaitu karena suatu proses penyakit (misalnya radang panggul), *endometriosis*, tumor, atau kelainan letak uterus, selaput dara atau vagina tidak berlubang, dan stres atau kecemasan yang berlebihan, tetapi penyebab yang sering diduga karena terjadinya ketidakseimbangan hormonal dan tidak ada hubungan dengan organ reproduksi (Imcw, 2007).

Dismenoreia dapat dialami lebih dari setengah wanita yang sedang menstruasi, dan prevalensinya sangat bervariasi. Diperkirakan 50% dari seluruh wanita di dunia menderita *dismenoreia* dalam sebuah siklus menstruasi. Di Indonesia angka kejadian *dismenoreia* primer sebesar 54,89% sedangkan sisanya adalah penderita tipe sekunder. *Dismenoreia* menyebabkan 14% dari pasien remaja sering tidak hadir di sekolah dan tidak menjalani kegiatan sehari-hari (Calis, 2011).

Nyeri *dismenoreia* yang dirasakan sebagian besar perempuan dapat berupa nyeri samar, tetapi ada sebagian yang lain dapat terasa kuat bahkan bisa membuat aktifitas terganggu. Banyak wanita berbaring karena terlalu menderita nyeri itu sehingga ia tidak dapat mengerjakan apapun bahkan ada yang membolos sekolah saat *dismenoreia* itu terjadi. Aplikasi kompres panas

dapat mengakibatkan dilatasi atau membuka aliran darah yang mengakibatkan relaksasi pada otot. Suhu panas diketahui bisa meminimalkan ketegangan otot. Umumnya panas cukup berguna untuk pengobatan.

Terapi kompres hangat merupakan tindakan dengan memberikan kompres hangat untuk memenuhi kebutuhan rasa nyaman, mengurangi atau membebaskan nyeri, mengurangi atau mencegah terjadinya spasme otot, dan memberikan rasa hangat. Kompres hangat pada tubuh dapat berbentuk kering dan basah. Kompres hangat kering dapat digunakan secara lokal untuk konduksi panas dengan menggunakan botol air panas atau pemanas elektrik. Sedangkan kompres hangat basah dapat diberikan melalui konduksi, kompres kasa, kemas pemanas dan berendam/mandi.

Kompres hangat kering menggunakan buli-buli air hangat cukup praktis dilakukan. Air panas dengan suhu 45-50,5⁰ C dimasukkan ke dalam kantong atau botol plastik kemudian dilakukan pengompresan pada bagian tubuh yang nyeri seperti perut bagian bawah, punggung, dan paha selama 15-20 menit.

SMPN 11 Mataram merupakan salah satu SMP dengan jumlah siswa terbanyak di kota Mataram yaitu tertinggi ke 6 dari 35 SMP negeri di

kota Mataram dengan jumlah siswa sebanyak 738 siswa. SMPN 11 Mataram memiliki siswi sebanyak 379 siswi. Diperkirakan 50% dari seluruh siswi menderita *dismenorea* dalam sebuah siklus menstruasi dan terdapat sekitar 10% siswi yang mengalami penurunan kehadiran di sekolah.

Dari data di atas dapat dilihat bahwa kejadian *dismenorea* cukup tinggi dan mengganggu aktivitas remaja terutama kehadiran mereka di sekolah. Kompres hangat sebagai salah satu terapi non farmakologi bisa digunakan untuk menurunkan tingkat nyeri *dismenorea* pada remaja putri di SMPN 11 Mataram tahun 2015.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini termasuk penelitian *eksperimental* dengan desain *true experiment pre-test-post-test control group*. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja putri yang menjadi siswi di SMPN 11 Mataram tahun 2015 yaitu sebanyak 379 siswi. Jumlah sampel pada penelitian sebanyak 62 sampel yang diambil dengan teknik *accidental sampling*. Penelitian ini dilakukan di SMPN 11 Mataram pada bulan Juni 2015. Variabel independen penelitian ini adalah penggunaan kompres hangat dan variabel dependen yaitu perubahan tingkat nyeri *dismenorea*. Instrumen pengumpulan data menggunakan lembar observasi dan kuesioner dengan analisa data menggunakan uji korelasi Koefisien Kontingensi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Distribusi frekuensi responden penelitian berdasarkan variabel penelitian disajikan pada tabel 1.

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Responden Penelitian Berdasarkan Variabel Penelitian

Variabel penelitian	Frekuensi	Persentase (%)
Penggunaan Kompres hangat		
Diberikan	31	50,0
Tidak diberikan	31	50,0
Total	62	100,0
Tingkat perubahan nyeri dismenorea		
Tidak berubah	17	27,4
Berubah	45	72,6
Total	62	100,0
Tingkat nyeri sebelum dikompres		
Nyeri ringan	2	3,2
Nyeri sedang	23	37,1
Nyeri berat	37	59,7
Total	62	100,0
Tingkat Nyeri setelah dikompres		
Nyeri ringan	29	46,8
Nyeri sedang	20	32,3
Nyeri berat	13	21,0
Total	62	100,0

Untuk melihat hubungan penggunaan kompres hangat dengan perubahan tingkat nyeri *dismenorea* di SMPN 11 Mataram dengan analisis uji korelasi Koefisien Kontingensi di sajikan pada tabel 2.

Tabel 2 Analisis Hubungan penggunaan kompres hangat dengan perubahan tingkat nyeri *dismenorea* di SMPN 11 Mataram

		Perubahan tingkat nyeri dismenorea		Total	value	p-value
		Tidak berubah	Berubah			
Perlakuan pemberian kompres hangat	Tidak diberikan perlakuan	Jumlah 14	17	31	0,370	0,002
	%	45,2%	54,8%	100,0%		
	Diberikan perlakuan	Jumlah 3	28	31		
	%	9,7%	90,3%	100,0%		
Total	Jumlah	17	45	62		
	%	27,4%	72,6%	100,0%		

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa nilai probabilitas sebesar 0,002 yang berarti ada hubungan yang signifikan antara penggunaan kompres hangat dengan perubahan tingkat nyeri *dismenorea*. Nilai koefisien korelasi sebesar 0,370 yang menunjukkan arah hubungan positif dan tingkat hubungan cukup.

Kompres hangat berfungsi untuk melebarkan pembuluh darah, menstimulasi sirkulasi darah serta mengurangi kekakuan. Kompres yang dilakukan selama 20 menit dengan suhu 45-50,5^o C akan melunakkan jaringan fibrosa, mengurangi ketegangan otot dan memberikan kenyamanan sehingga akan mengurangi tingkat nyeri.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Rahma (2012) tentang hubungan pengetahuan tentang *dismenorea* dengan upaya penanganannya yang menunjukkan bahwa selain distraksi dan istirahat, kompres hangat menjadi pilihan responden untuk mengurangi tingkat nyeri *dismenorea*. Hasil penelitian serupa dilakukan oleh Zuliyati (2013) menunjukkan bahwa pada klien yang melakukan kompres hangat ketika terjadi *dismenorea* berat mengalami penurunan nyeri sampai tiga tingkatan.

PENUTUP

a. Simpulan

Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara penggunaan kompres hangat dengan perubahan tingkat nyeri *dismenorea* pada remaja putri di SMPN 11 Mataram tahun 2015.

b. Saran

Perlu diberikan penyuluhan tentang kesehatan reproduksi agar remaja siap menghadapi masa pubertas dan mengurangi terjadinya *dismenorea* yang berat. Remaja juga diharapkan aktif untuk mencari informasi yang maksimal dan bersikap

terbuka terhadap masalah kesehatan reproduksi sehingga kesakitan akibat *dismenorea* bisa dikurangi salah satunya dengan penggunaan kompres hangat. Bila remaja mengalami nyeri *dismenorea* disarankan agar menggunakan kompres hangat dengan suhu 45-50,5⁰C selama 15-20 menit sebagai terapi untuk mengurangi nyeri yang terjadi.

DAFTAR PUSTAKA

Calis, Karim Anton., (2011), *Dysmenorrhea* <http://emedicine.medscape.com/article/253812>. diakses pada tanggal 8 April 2015.

Imcw., (2007), *Dismenorea (Nyeri Haid)*. <http://www.blogdokter.net>. Diakses tanggal 12 April 2015.

Rahma, Astrida., 2012, *Gambaran Derajat Dismenorea Dan Upaya Penanganannya Pada Siswi Sekolah Menengah Kejuruan Arjuna Depok Jawa Barat*, Skripsi Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta

Zuliyati, In., (2013) *Efektivitas Teknik Effleurage dan Kompres Hangat terhadap Penurunan Tingkat Disminore pada siswi SMA N 1 Gresik*, Skripsi Fakultas Kesehatan Universitas Gresik

