

# **PENGARUH KOMPRES HANGAT TERHADAP NYERI HAID PADA MAHASISWI SEMESTER VI AKPER WILLIAM BOOTH SURABAYA**

Fransiska Sri Hartatik\*, Diah Mulia Putri\*\*  
STIKES William Booth Surabaya, Jl.Cimanuk No: 20, telp: 031-5633365

## **ABSTRAK**

Nyeri haid adalah rasa tegang pada perut yang terjadi pada saat menstruasi yang dapat mengganggu aktivitas. Nyeri haid disebabkan karena endometrium mengandung prostaglandin dalam jumlah tinggi karena prostaglandin merangsang otot uterus sehingga mempengaruhi pembuluh darah. Akibat terjadinya nyeri haid yaitu nyeri punggung, nyeri paha di medial atau anterior, sakit kepala, diare, mual, muntah. Untuk mengurangi nyeri haid dapat dilakukan kompres hangat yang dapat merelaksasikan ketegangan otot. Tujuan penelitian ini adalah mengidentifikasi pengaruh kompres hangat terhadap nyeri haid sebelum dan sesudah dilakukan kompres hangat. Penelitian ini menggunakan desain pra eksperimen dan analitik rancangan one group pre-post test design, jumlah sample 17 dengan menggunakan teknik total sampling. Variabel independent adalah kompres hangat, variabel dependen nyeri haid. Pengumpulan data dengan observasi. Data dianalisis menggunakan uji statistic Korelasi Spearman dengan  $p=0,001$  dimana  $p<0,05$  yang berarti  $H_0$  ditolak,  $H_1$  diterima, hal ini berarti ada pengaruh kompres hangat terhadap nyeri haid pada mahasiswa semester VI Akper William Booth Surabaya. Dengan demikian diharapkan bagi mahasiswa dapat menggunakan kompres hangat dengan tepat dan sesuai dengan yang telah diberikan untuk mengatasi nyeri haid.

Kata Kunci : Nyeri haid, kompres hangat

## **ABSTRACT**

*Menstrual pain is a sense of tension in the stomach that occurs during menstruation that can interfere with the activity. Menstrual pain caused by endometrial prostaglandin contains high amounts because prostaglandins stimulate uterine muscle that affects the blood vessels. Due to menstrual pain that backs pain, pain in the medial or anterior thigh, headache, diarrhea, nausea, vomiting. To reduce menstrual pain can be a warm compress can relax muscle tension. The purpose of this study was to identify the influence of a warm compress against menstrual pain before and after a warm compress. This study used a pre-experimental design and analytical design of one group pre-post test design, sample number 17 by using total sampling technique. Independent variable is warm compresses, the dependent variable menstrual pain. The collection of data through observation. Data were analyzed using Spearman's correlation test statistic with  $p = 0.001$ , where  $p < 0.05$ , which means that  $H_0$  is rejected,  $H_1$  is accepted, it means that there is the influence of a warm compress to the painful menstruation in the sixth semester Nursing student William Booth Surabaya. It is hoped that the student can use a warm compress properly and according to which has been given to treat menstrual pain.*

*Keywords: Menstrual pain, warm compresses*

## **Pendahuluan**

Nyeri pada saat menstruasi atau haid sering dikeluhkan seorang wanita sebagai sensasi tidak nyaman, bahkan karena timbulnya nyeri tersebut dapat mengganggu aktivitas dan memaksa penderita untuk istirahat dan meninggalkan pekerjaan atau aktivitas rutinnnya selama beberapa jam atau hari. Karakteristik nyeri ini sangat khas karena muncul secara regular dan periodik menyertai menstruasi yaitu rasa tidak enak di perut bagian bawah sebelum dan selama haid. Hal tersebut disebabkan akibat meningkatnya kontraksi uterus. Rasa nyeri yang dirasakan bisa ringan sampai berat. Keluhan nyeri haid sering dikeluhkan oleh mahasiswa khususnya mahasiswa semester VI Akper William Booth Surabaya. Mahasiswa sering mengeluh sakit pada daerah perut dan sering mengganggu aktivitas mereka. Hal yang dapat dilakukan mahasiswa semester VI Akper William Booth untuk mengatasi nyeri haid adalah dengan tidur, istirahat, dibiarkan, dan minum obat.

Studi epidemiologi dilakukan pada populasi remaja usia 12 sampai dengan 17 tahun di Amerika Serikat, Klein dan Litt melaporkan prevalensi nyeri haid mencapai 59,7%. Berdasarkan laporan tersebut diperoleh data bahwa remaja yang mengeluh nyeri berat pada saat haid yaitu sebanyak 12%, nyeri sedang sebanyak 37% dan nyeri ringan sebanyak 49%. Puncak insiden dismenore primer terjadi pada akhir remaja dan di awal usia 20 tahun yaitu sekitar 92% (Anurogo, 2008). Berdasarkan hasil survei studi pendahuluan yang dilakukan pada mahasiswa Akper William Booth Surabaya didapatkan 14 dari 17 mahasiswa mengalami nyeri haid. Jika dipersentase  $\pm 82\%$  mahasiswa semester VI mengalami nyeri haid. Sepuluh orang diantaranya menganggap nyeri haid mengganggu aktivitas mereka. Jika dipersentase terdapat  $\pm 59\%$ . Berdasarkan penelitian-penelitian yang telah dilakukan sebelumnya didapatkan informasi bahwa efektifitas kompres hangat dapat menurunkan rasa nyeri. Kompres air hangat merupakan salah satu upaya tindakan non farmakologis. Berdasarkan data dari survei studi pendahuluan yang telah dilakukan maka didapatkan data persentase jumlah mahasiswa yang menggunakan tindakan farmakologis yaitu dengan menggunakan obat-obatan dalam menangani kasus nyeri haid sebanyak

$\pm 51\%$  dan mahasiswi yang menggunakan tindakan nonfarmakologis sebanyak  $\pm 45\%$ .

Kompres hangat dapat mengatasi nyeri haid karena kompres hangat berfungsi untuk memperlancar sirkulasi darah. Melalui pemberian panas, pembuluh-pembuluh darah akan melebar, sehingga akan memperbaiki peredaran darah di dalam jaringan tersebut. Melalui cara ini penyaluran zat asam dan makanan ke sel-sel diperbesar dan pembuangan dari zat-zat diperbaiki, sehingga dapat mengurangi rasa nyeri yang disebabkan suplai darah ke endometrium berkurang. Dampak dari nyeri haid terhadap mahasiswa yaitu dapat mengganggu aktivitas belajar di kampus dan tidak dapat melakukan aktivitas sehari-hari. Apabila nyeri yang dirasakan sangat berat, maka akan membuat mahasiswa tidak masuk kuliah dan menyebabkan prestasi belajar mahasiswa menjadi menurun. Banyak wanita yang belum mengetahui cara penanganan nyeri haid, sehingga dapat menimbulkan masalah bagi wanita tersebut ketika haid. Setiap wanita memiliki cara untuk mengatasi nyeri haid antara lain dengan menggunakan kompres hangat, mandi air hangat, teknik relaksasi, istirahat, obat-obatan, dan lain-lain. Intervensi lain yang dapat dilakukan adalah dengan cara kompres hangat. Kompres hangat merupakan metode memberikan rasa hangat pada wanita yang mengalami nyeri haid dengan menggunakan alat yang menimbulkan hangat pada bagian tubuh yang memerlukannya. Efek hangat dari kompres dapat menyebabkan vasodilatasi pada pembuluh darah yang nantinya akan meningkatkan aliran darah ke jaringan.

## **Metode**

Desain penelitian menggunakan jenis penelitian pra eksperimen dengan rancangan penelitian one group pre dan post. Di dalam desain ini observasi dilakukan sebanyak dua kali yaitu pre test sebelum eksperimen (O1). Post test adalah observasi sesudah eksperimen (O2). Perbedaan antara O1 dan O2 diasumsikan merupakan efek dari treatment atau eksperimen (Arikunto, 1998). Penelitian ini menggunakan metode total sampling, sehingga sampel dalam penelitian ini yaitu mahasiswa semester VI Akper William Booth Surabaya yang mengalami nyeri haid yaitu sebanyak 17 orang. Sebelum dilakukan intervensi kompres hangat, terlebih

dahulu diukur skala nyerinya, selanjutnya dilakukan intervensi pemberian kompres hangat selama 15 menit. Setelah diberikan kompres hangat, responden diminta untuk menilai kembali skala nyeri yang dirasakannya dan hasilnya divalidasi oleh peneliti.

## Hasil

### Data Umum

Data penelitian ini peneliti mengambil 17 orang mahasiswi sebagai sampel, responden yang mengalami nyeri haid tentang karakteristik responden berdasarkan umur, umur pertama kali menstruasi, lama menstruasi, berat badan saat ini, olahraga dalam 1 minggu pada mahasiswi semester VI Akper William Booth Surabaya.

Tabel 1. Karakteristik responden berdasarkan umur di Akper William Booth Surabaya

Umur	Frekuensi	Prosentase
18-20 tahun	0	0%
21-23 tahun	16	94%
24-26 tahun	1	6%
>27 tahun	0	0
Jumlah	17	100%

Berdasarkan Tabel 1 di atas menunjukkan mayoritas responden berumur 21-23 tahun dengan jumlah 16 orang (94%).

Tabel 2. Karakteristik responden berdasarkan umur pertama kali menstruasi di Akper William Booth Surabaya

Umur pertama kali menstruasi	Frekuensi	Prosentase
9-10 tahun	2	12%
11-13 tahun	14	82%
14-17 tahun	1	6%
>18 tahun	0	0%
Jumlah	17	100%

Berdasarkan Tabel 2 di atas menunjukkan sebagian besar responden pertama kali mengalami menstruasi pada usia 11-13 tahun dengan jumlah 14 orang (82%).

Tabel 3. Karakteristik responden berdasarkan lama menstruasi di Akper William Booth Surabaya

Lama menstruasi	Frekuensi	Prosentase
1-3 hari	2	12%
4-6 hari	9	53%
7-9 hari	6	35%
10-13 hari	0	0%
Jumlah	17	100%

Lama menstruasi	Frekuensi	Prosentase
1-3 hari	2	12%
4-6 hari	9	53%
7-9 hari	6	35%
10-13 hari	0	0%
Jumlah	17	100%

Berdasarkan Tabel 3 di atas menunjukkan sebagian besar responden lama menstruasi terjadi 4-6 hari dengan jumlah sebanyak 9 orang (53%).

Tabel 4. Karakteristik responden berdasarkan berat badan di Akper William Booth Surabaya

BB saat ini	Frekuensi	Prosentase
35-50 kg	11	65%
51-65 kg	4	23%
66-80 kg	2	12%
>80 kg	0	0%
Jumlah	17	100%

Berdasarkan Tabel 4 di atas menunjukkan sebagian besar berat badan responden saat ini 35-50 kg yaitu sebanyak 11 orang (65%).

Tabel 5. Karakteristik responden berdasarkan olah raga dalam 1 minggu di Akper William Booth Surabaya

Olahraga dalam 1 minggu	Frekuensi	Prosentase
3x dalam 1 minggu	1	6%
2x dalam 1 minggu	4	24%
1x dalam 1 minggu	7	41%
Tidak pernah	5	29%
Jumlah	17	100%

Berdasarkan Tabel 5 di atas menunjukkan terbanyak responden berolahraga 1 kali dalam 1 minggu yaitu sebanyak 7 orang (41%).

## II. Data Khusus

Tabel 6. Karakteristik respon nyeri haid sebelum dan setelah pemberian kompres hangat di Akper William Booth Surabaya

Respon Nyeri	Tindakan			
	sebelum kompres	%	setelah kompres	%
Nyeri ringan	4	23,5%	11	65%

Nyeri sedang	9	53%	6	35%
Nyeri berat	4	23,5%	0	0%
N total	17	100%	17	100%
Hasil Uji Statistik Spearman $p = 0,001 < 0,05$				

Berdasarkan Tabel 6 di atas menunjukkan ada pengaruh antara sebelum dan setelah diberi kompres yaitu respon nyeri haid sebelum diberi kompres terbanyak nyeri sedang 9 orang (53%) dan respon nyeri haid setelah diberi kompres terbanyak nyeri ringan 11 orang (65%). Hasil Uji Statistik Spearman didapatkan  $p = 0,001$  sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima, karena  $p < 0,05$ . Berarti ada pengaruh yang bermakna pada pemberian kompres hangat terhadap penurunan nyeri haid.

### **Pembahasan**

#### **Karakteristik Nyeri Haid Sebelum Diberi Kompres Hangat Pada Mahasiswi Semester VI Akper William Booth Surabaya**

Berdasarkan Tabel 6 diperoleh data bahwa respon nyeri haid sebelum diberi kompres hangat sebagian besar pada responden adalah nyeri sedang. Nyeri haid biasanya terjadi dalam 6-12 bulan pertama setelah haid pertama segera setelah siklus ovulasi teratur ditentukan. Selama menstruasi, sel-sel endometrium yang terkelupas melepaskan prostaglandin. Prostaglandin merangsang otot uterus dan mempengaruhi pembuluh darah yang menyebabkan iskemia uterus (penurunan suplai darah ke rahim) melalui kontraksi miometrium dan vasokonstriksi (Dito, 2011). Nyeri haid ini dapat disebabkan oleh faktor-faktor sebagai berikut yaitu faktor kejiwaan, faktor individual, faktor sumbatan di saluran leher rahim, faktor vagina, faktor endokrin, dan faktor alergi (Nadjibah, 2011). Menurut Bare dan Smeltzer (2002), faktor resiko terjadinya nyeri haid adalah umur, menarche pada usia lebih awal, belum pernah hamil dan melahirkan, lama menstruasi lebih dari normal (7 hari), mengkonsumsi alkohol, perokok, kurang atau tidak pernah olahraga, stress, obesitas, riwayat keluarga atau keturunan, faktor ketidakseimbangan hormon, status menikah atau tidak pernah berhubungan seksual. Menstruasi lebih dari 7 hari mengakibatkan uterus lebih sering

berkontraksi dan semakin banyak prostaglandin yang dikeluarkan sehingga menyebabkan nyeri. Menurut Lark (2010), stress dapat menyebabkan nyeri haid karena secara tidak sadar stress dapat membuat penekanan pada pinggul dan otot-otot punggung bagian bawah. Menurut Wijaya (2006), orang yang mempunyai kelebihan berat badan dapat mengakibatkan nyeri haid karena di dalam tubuh orang yang mempunyai kelebihan berat badan terdapat jaringan lemak yang banyak, hal ini mengakibatkan hiperplasi kelenjar reproduksi wanita (terdesak oleh jaringan lemak) sehingga menstruasi terganggu dan timbul nyeri. Faktor resiko terjadinya nyeri haid yang dapat diukur pada responden adalah umur, menarche pada usia lebih awal, lama menstruasi lebih dari normal (7 hari), BB saat ini, dan kurang atau tidak pernah berolahraga. Sebagian besar responden mengalami nyeri sedang karena umur responden masih muda yaitu berkisar antara 21-23 tahun. Menarche pada usia lebih awal tidak ditemukan pada responden, karena menstruasi pada usia muda  $< 9$  tahun menyebabkan organ reproduksi belum berfungsi secara optimal. Lama menstruasi lebih dari normal (7 hari) hanya ditemukan pada 2 responden. Menstruasi melebihi dari normal bisa dipengaruhi faktor stress. Stress juga dapat terjadi karena adanya tugas yang menumpuk sebagai mahasiswi tingkat akhir, permasalahan di luar lingkungan kampus, ataupun faktor yang dapat menjadi stressor bagi mahasiswi. BB juga mempengaruhi terjadinya nyeri haid. Hanya ada 2 responden yang memiliki BB di atas normal. BB di atas normal dapat terjadi pada mahasiswi karena pola makan mahasiswi yang suka ngemil, kurangnya olahraga. Mahasiswi cenderung tidak pernah berolahraga karena kegiatan mahasiswa yang padat, tidak ada keinginan pada diri sendiri untuk berolahraga, dan tidak dapat ikut kegiatan ekstrakurikuler karena kegiatan ekstrakurikuler hanya bisa diikuti mahasiswa semester I sampai IV.

#### **Karakteristik Nyeri Haid Setelah Diberi Kompres Hangat Pada Mahasiswi Semester VI Akper William Booth Surabaya**

Berdasarkan Tabel 7 menunjukkan bahwa respon nyeri setelah diberikan kompres hangat sebagian besar adalah nyeri

ringan. Kompres panas adalah suatu metode dalam penggunaan suhu hangat setempat yang dapat menimbulkan beberapa efek fisiologis. Kompres hangat dapat digunakan pada pengobatan nyeri dan merelaksasi otot-otot yang tegang (Gabriel F. J. 2000). Menurut Stevens dkk, 2000 pemakaian kompres panas biasanya dilakukan hanya setempat saja pada bagian tubuh tertentu. Penggunaan panas, selain memberi efek mengatasi atau menghilangkan sensasi nyeri, teknik ini juga memberikan reaksi fisiologis yaitu meningkatkan respon inflamasi dan meningkatkan aliran darah dalam jaringan (S.Tamsuri, 2007). Dengan pemberian panas, pembuluh-pembuluh darah akan melebar. Sehingga akan memperbaiki peredaran darah di dalam jaringan tersebut. Dengan cara ini penyaluran zat asam dan bahan makanan ke sel-sel diperbesar dan pembuangan dari zat-zat yang dibuang akan diperbaiki. Jadi, akan timbul pertukaran zat yang lebih baik.

#### **Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Terhadap Respon Nyeri Haid Pada Mahasiswi Semester VI Akper William Booth Surabaya**

Berdasarkan hasil uji statistik Spearman pengaruh kompres hangat terhadap penurunan nyeri haid didapatkan hasil  $p=0,001$  yang berarti  $p < 0,05$  dengan demikian  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima yang memiliki arti ada pengaruh kompres hangat terhadap nyeri haid. Sebelum dilakukan kompres hangat respon nyeri yang dirasakan sebagian besar adalah nyeri sedang. Setelah dilakukan kompres hangat respon nyeri yang dirasakan sebagian besar adalah nyeri ringan. Hal ini bisa terjadi karena adanya pengaruh kompres hangat yang memberikan efek hangat pada bagian tubuh yang dapat menyalurkan oksigen pada pembuluh darah yang ada di uterus sehingga tidak menghambat aliran darah. Pemberian kompres hangat pada daerah tubuh akan memberikan sinyal ke hipotalamus melalui sumsum tulang belakang. Ketika reseptor yang peka terhadap panas hipotalamus dirangsang, sistem efektor mengeluarkan sinyal yang memulai berkeringat dan vasodilatasi perifer. Perubahan ukuran pembuluh darah diatur oleh pusat vasomotor pada medulla oblongata dari tangkai otak, di bawah pengaruh hipotalamik bagian anterior sehingga terjadi vasodilatasi (Wolf, 1984).

Menurut Anas, 2007 kompres hangat dapat menurunkan sensasi nyeri. Kompres hangat dapat melancarkan aliran pembuluh darah. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Vonny dan Aries (2013), tentang Efektifitas Kompres Hangat Dalam Menurunkan Intensitas Nyeri *Dysmenorrhoea* Pada Mahasiswi Stikes RS. Baptis Kediri Intensitas nyeri pada responden yang mengalami *dysmenorrhoea* di STIKES R.S. Baptis Kediri diperoleh lebih dari 50% responden sebelum dilakukan kompres hangat dengan intensitas nyeri berat yaitu sebanyak 16 responden (53,3%) dan Sesudah dilakukan kompres hangat lebih dari 50% responden dengan intensitas nyeri ringan sebanyak 19 responden (63,3%). Sesudah dilakukan uji statistik dengan uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* didapatkan hasil intensitas nyeri sebelum dan sesudah dilakukan kompres hangat  $p = 0,00$ . Karena  $\alpha < 0,05$  maka  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak, ada pengaruh penurunan intensitas nyeri yang signifikan sebelum dan sesudah dilakukan kompres hangat. Hasil penelitian menunjukkan sebelum diberikan kompres hangat intensitas nyeri responden dengan intensitas nyeri berat sebanyak 16 responden (53,3%) sesudah dilakukan kompres hangat lebih dari 50% responden mengalami penurunan dengan intensitas nyeri ringan sebanyak 19 responden ini menunjukkan ada pengaruh pemberian kompres hangat dalam menurunkan intensitas nyeri *dysmenorrhoea*. Hal ini dibuktikan sebelum diberikan kompres hangat paling banyak responden dengan intensitas nyeri berat dan sesudah diberikan kompres hangat intensitas nyeri responden berubah menjadi nyeri ringan. Penurunan intensitas nyeri ini dipengaruhi oleh pemberian kompres hangat pada simphisis pubis kompres hangat dilakukan dengan mempergunakan buli-buli panas atau kantong air panas yang secara konduksi dimana terjadi pemindahan panas dari buli-buli ke dalam tubuh sehingga akan menyebabkan pelebaran pembuluh darah sirkulasi menjadi lancar dan akan terjadi penurunan ketegangan otot miometrium, sesudah otot miometrium rilek, rasa nyeri yang dirasakan berangsur-angsur berkurang bahkan hilang, sehingga aktifitas yang terganggu sebelumnya akibat nyeri *dysmenorrhoea* dapat kembali dilanjutkan

setelah nyeri berkurang, serta peningkatan kualitas hidup.

### **Simpulan**

Respon nyeri haid sebelum diberi kompres hangat pada sebagian besar responden adalah nyeri sedang, kemudian setelah diberikan kompres hangat respon nyeri haid responden menjadi nyeri ringan. Berdasarkan hasil penelitian ini terlihat bahwa setelah dilakukan intervensi kompres hangat terhadap penurunan nyeri haid, rasa nyeri haid dapat berkurang secara bermakna dengan nilai  $p = 0,001$  yang berarti  $p < 0,05$ . Jadi, berdasarkan hasil uji statistik dapat disimpulkan bahwa  $H_1$  diterima dan  $H_0$  ditolak, yang berarti ada pengaruh kompres hangat terhadap penurunan nyeri haid.

### **SARAN**

Sebagai masukan bahwa penanganan nyeri haid bukan hanya teori ilmiah medis tetapi dapat dilakukan dengan suatu metode yang berfungsi untuk merelaksasi ketegangan otot salah satunya yaitu dengan kompres hangat. Diharapkan untuk peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penggunaan metode lain selain kompres hangat sebagai upaya penanganan nyeri haid dan hasil penelitian ini dapat sebagai acuan dan masukan dalam melakukan penelitian.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Alimul A, Aziz. 2007. *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisis Data*. Jakarta: Salemba Medika.
- Anurogo, Dito. 2011. *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*. Yogyakarta: CV. Andi Offset.
- Asmadi. 2008. *Konsep dan Aplikasi Kebutuhan Dasar Klien*. Jakarta: Salemba Medika.
- Merdianita, Vonny, dkk. 2013. *Efektifitas Kompres Hangat Dalam Menurunkan Intensitas Nyeri Dysmenorrhoea Pada Mahasiswi Stikes Rumah Sakit Baptis Kediri*. Jurnal Keperawatan, Volume 6.
- Morgan, Geri. 2009. *Obstetri dan Ginekologi*. Jakarta: EGC.

Nursalam. 2003. *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.

Setiadi. 2007. *Konsep dan Penelitian Riset Keperawatan*. Yogyakarta: Graha Ilmu.

Tamsuri, Anas. 2007. *Konsep dan Penatalaksanaan Nyeri*. Jakarta: EGC.

Winkjosastro, Hanifa. 2005. *Ilmu Kandungan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.

Yahya, Nadjibah. 2011. *Kesehatan Reproduksi Pranikah*. Solo: Liga Serangkai Pustaka Mandiri.