



PENYULUHAN TENTANG PEMBERIAN KOMPRES HANGAT TERHADAP PENURUNAN NYERI (DISMENORE) PADA REMAJA PUTRI DI STIK BINA HUSADA PALEMBANG

Dempi Triyanti¹, Rika Oktapianti²

^{1,2} STIK Bina Husada Palembang



***Corresponding author**

Dempi Triyanti

Email : dempitriyanti89@gmail.com

HP: 082122889085

Kata Kunci:

Kompres Hangat;

Dismenore;

Remaja Putri;

Keywords:

Warm Compressed;

Dismenorrhea;

Girl Adolescent;

ABSTRAK

Menstruasi merupakan proses keluarnya darah yang terjadi secara periodik atau siklus endometrium yang secara fisiologis menandakan terbuangnya sel telur yang sudah matang dan merupakan pertanda masa reproduksi pada kehidupan seorang perempuan (Bobak, 2018). Menstruasi dimulai antara usia 12-15 tahun dan berlangsung mencapai usia 45-50 tahun. Keluhan-keluhan yang sering muncul pada saat menstruasi adalah mudah tersinggung, gelisah, sukar tidur, gangguan konsentrasi payudara mengalami pembesaran dan gangguan yang berkenaan dengan masa haid berupa dismenore. Salah satu keluhan yang paling sering dirasakan oleh remaja saat menstruasi yaitu dismenore (Manuaba, 2019). Dismenore merupakan salah satu masalah ginekologi yang paling umum dialami wanita dari berbagai tingkat usia dan gejala yang timbul karena adanya kelainan dalam rongga panggul yang sangat mengganggu aktivitas perempuan, bahkan sering kali mengharuskan penderita beristirahat dan meninggalkan aktifitasnya (Bobak, 2018). Dismenore dikategorikan menjadi dua yaitu (1) dismenore primer berkaitan dengan nyeri haid yang terjadi tanpa terdapat kelainan anatomis alat kelamin, sedangkan (2) dismenore sekunder yaitu nyeri haid yang berhubungan dengan kelainan anatomis yang jelas atau masalah patologis di rongga panggul (Manuaba, 2019).

ABSTRACT

Menstruation is a process of blood loss that occurs periodically or the endometrial cycle which physiologically indicates the wasting of mature egg cells and is a sign of the reproductive period in a woman's life (Bobak, 2018). Menstruation begins between the ages of 12-15 years and lasts until the age of 45-50 years. Complaints that often arise during menstruation are irritability, restlessness, difficulty sleeping, problems with concentration, enlarged breasts and disorders related to the menstrual period in the form of dysmenorrhea. One of the most common



complaints experienced by teenagers during menstruation is dysmenorrhea (Manuaba, 2019). Dysmenorrhea is one of the most common gynecological problems experienced by women of various ages and the symptoms arise due to abnormalities in the pelvic cavity which greatly disrupt women's activities, often requiring sufferers to rest and abandon their activities (Bobak, 2018). Dysmenorrhea is categorized into two, namely (1) primary dysmenorrhea related to menstrual pain that occurs without any anatomical abnormalities of the genitals, while (2) secondary dysmenorrhea, namely menstrual pain associated with clear anatomical abnormalities or pathological problems in the pelvic cavity (Manuaba, 2019).

PENDAHULUAN

Manusia merupakan makhluk yang tumbuh dan berkembang salah satu tahap pertumbuhan dan perkembangannya adalah masa remaja. Masa remaja adalah periode peralihan dari masa anak ke masa dewasa, biasanya mulai usia 10-19 tahun. Remaja mengalami perubahan tiga aspek yaitu perkembangan psikososial yang menyatakan bahwa remaja berusaha untuk mencari jati diri, perkembangan kognitif yang merupakan kemampuan berfikir dan perubahan fisik (Efendi, 2016). Perubahan fisik pada remaja merupakan tanda-tanda pubertasyang terjadi karena perubahan hormonal, sehingga dapat mengakibatkan terjadinya perubahan penampilan pada remaja (Soetjiningsih, 2018).

Angka kejadian nyeri menstruasi (dismenore) di dunia sangat besar. Rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap negara mengalami nyeri menstruasi(dismenore). Di Amerika angka prosentasenya sekitar 60% dan di Swedia sekitar 72%. Sementara di Indonesia angkanya diperkirakan 55% perempuan usia produktif yang tersiksa oleh nyeri selama menstruasi. Angka kejadian (prevalensi)nyeri menstruasi berkisar 45-95% di kalangan wanita usia produktif (Atikah,2009). Angka kejadian dismenore tipe primer di Indonesia adalah sekitar 54,89%, sedangkan sisanya adalah penderita dengan tipe sekunder (Atikah, 2016). Di Jawa Timur angka kejadian dismenore sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder (Suparyanto, 2018).Walaupun pada umumnya tidak berbahaya, namun seringkali dirasa mengganggu bagi wanita yang mengalaminya (Atikah, 2016). Derajat nyeri dan kadar gangguan tentu tidak sama untuk setiap wanita. Ada yang masih bisa bekerja (sesekalisambil meringis), adapula yang tidak kuasa beraktivitas karena nyerinya(Proverawati & Misaroh, 2019).

Ada beberapa penelitian terkait dengan masalah ini diantaranya penelitian yang pernah dilakukan oleh Anugraheni & Wahyuningsih 2017 tentang Efektivitas kompres hangat dalam menurunkan nyeri menstruasi (dismenore)pada mahasiswi STIKES RS. Baptis Kediri tahun 2017, menyatakan bahwa kompres hangat dapat menurunkan nyeri menstruasi (dismenore) dengan tingkat signifikansi $\leq 0,05$. Hal ini diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Rohmawaty & Ekawati 2015 tentang Perbedaan pemberian kompres hangat dan aromaterapi terhadap penurunan nyeri menstruasi (dismenore) pada siswi kelas XI SMA Negeri 1 Karangbinangun, menunjukkan bahwa lebih banyak responden yang mengalami penurunan nyeri

menstruasi (dismenore) setelah pemberian terapi kompres air hangat daripada dengan aromaterapi dengan $P=0,000(P<0,05)$.

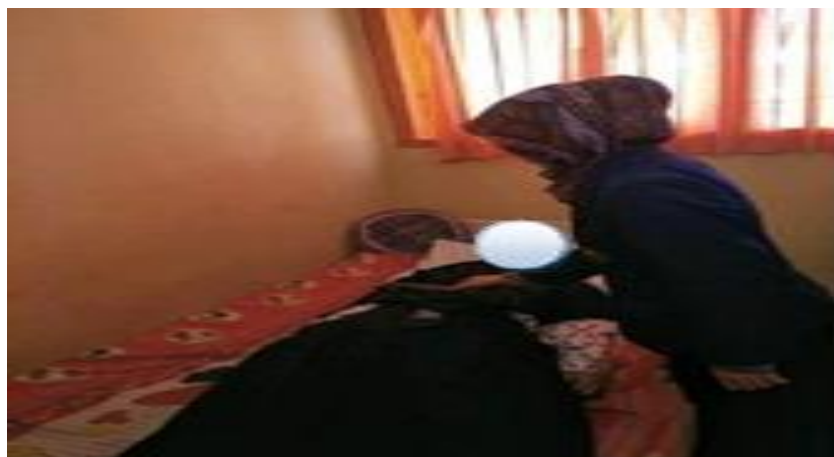
METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan penyuluhan tentang kompres hangat pada remaja putri di stik bina husada Palembang yaitu Persiapan penyuluhan dan survey lokasi pengabdian masyarakat, Melakukan koordinasi dengan pihak STIK Bina Husada Palembang terkait perizinan serta jadwal pelaksanaan kegiatan, Melakukan perekrutan mahasiswa sebagai anggota tim pengabdian masyarakat yang bekerjasama dengan UPT-PPM, Memberikan pembekalan kepada anggota tim penyuluhan, Mempersiapkan sarana dan prasarana untuk memberikan penyuluhan tentang kompres hangat untuk rasa nyeri dismenore, Pada saat pelaksanaan pengabdian masyarakat petugas penyuluhan membuka acara dengan menyampaikan salam dan menjelaskan tujuan kegiatan. Selanjutnya para peserta diberikan kuisioner untuk mengetahui rasa nyeri dismenore yang dialami para remaja putri. Selanjutnya sesi tanya jawab sebelum melakukan kompres hangat. Kemudian petugas melakukan demonstrasi kompres hangat yang diikuti oleh semua peserta. Setelah itu dilakukan evaluasi dari kegiatan kompres hangat. Metode yang digunakan adalah ceramah tanya jawab, demonstrasi dan evaluasi.

HASIL PEMBAHASAN

Hasil dari penyuluhan 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 penyaluran zat asam dan makanan ke sel-sel di perbesar dan pembuangan dari zat-zat di perbaiki yang dapat mengurangi rasa nyeri haid primer yang di sebabkan suplai 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 terjadi perpindahan panas dari botol tersebut kedalam perut, sehingga akan menurunkan nyeri pada wanita dengan dismenore primer, karena pada wanita dengan dismenore ini mengalami kontraksi uterus dan kontraksi otot polos. Kompres air hangat ini sangat efektif dalam menurunkan nyeri menstruasi (dismenore) atau spasme otot. Pemberian Peningkatan suhu dapat melebarkan pembuluh darah dan meningkatkan aliran darah lokal. Oleh karena itu, peningkatan suhu yang disalurkan melalui kompres hangat dapat meredakan nyeri menstruasi (dismenore) dengan menyingkirkan produk-produk inflamasi, seperti bradikinin, histamin dan prostaglandin yang akan menimbulkan rasa nyeri lokal.

Gambar 1 Pemberian Kompres Hangat Pada Remaja Putri



KESIMPULAN

Kegiatan Penyuluhan tentang Pemberian Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri (Dismenore) Pada Remaja Putri Di STIK Bina Husada Palembang dengan sasaran pada remaja putri. Kegiatan ini dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri bahwasannya pemberian kompres hangat pada saat nyeri dismenore dapat mengurangi rasa nyeri dismenore pada saat menstruasi. Pelaksanaan penyuluhan ini dengan dilakukan metode ceramah, demonstrasi dan dilanjutkan dengan tanya jawab serta penutup. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dimulai dengan pembagian kuisioner untuk mengetahui remaja yang dismenore ringan, sedang dan berat. Kemudian petugas memberikan penjelasan tentang apa pemberian kompres hangat serta tujuan dan manfaatnya pemberian kompres hangat, setelah memberikan penjelasan memberikan leaflet kompres hangat pada nyeri dismenore dan kemudian mengajari dan serta memperagakan pelaksanaan kompres hangat setelah pelaksana melakukan kemudian dilanjutkan oleh remaja dalam melakukan kompres hangat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami ucapkan kepada mahasiswi dan pihak stik bina husada Palembang yang telah bekerja sama dengan baik sehingga penelitian ini berjalan dengan lancar dan bermanfaat pada remaja putri dengan melakukan kompres hangat untuk menurunkan rasa nyeri nyeri menstruasi (Dismenore).

DAFTAR PUSTAKA

- Anugraheni, V dan WahyuNingsih, A. 2018. *Efektifitas Kompres Hangat dalam Menurunkan Intensitas Nyeri Dysmenorrhoea*. Kediri: Jurnal STIKES Baptis Volume 6, No. 1, Juli 2018.
- Asmadi. 2019. *Teknik Prosedural Keperawatan Konsep Dan Aplikasi Kebutuhan Dasar Klien*. Jakarta: Salemba Medika.
- Atikah, P. 2019. *Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Jogjakarta: Muha Medika.
- Atikah & Siti. 2019. *Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna* . Jakarta: EGC.
- Bobak . 2019. *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Jakarta: EGC.
- Dahro, A. 2020. *Buku Psikologi Kebidanan : Analisis Perilaku Wanita Untuk Kesehatan* .

Jakarta: Salemba Medika.

Dini. K. 2019. *Solusi Problem Wanita Dewasa*. Jakarta: Puspa Swara.

Hendrawan. 2018. *Ilmu Kandungan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka.

Kumala, dkk. 2020. *Teori Perkembangan Remaja*. Jakarta: EGC.

Manuaba, Ida B.G. 2019. *Kapita Selekta Penatalaksanaan Rutin Obstetri Ginekologi Dan KB*. Jakarta: EGC

Natali. 2018. *Konsep dan Penerapan Kompres Hangat*. Jakarta: EGC.

Ningsih, R. 2019. *Efektifitas Paket Pereda terhadap Nyeri Dismenore*. Jakarta: EGC.

Nur, Laila N. 2018. *Buku Pintar Menstruasi*. Jogjakarta: Buku Biru.

Prawihardjo. 2019. *Penatalaksanaan Dismenore*. Jakarta: EGC.

Setianingrum. 2020. *Konsep Kompres Hangat*. Yogyakarta: Graha Ilmu.