

Perbandingan Efektifitas Kompres Hangat dan Kompres Dingin terhadap Skala Nyeri Haid pada Remaja di BPM M Tahun 2024

Resty Hartika*¹

¹Pendidikan Profesi Bidan, Program Profesi, Fakultas Vokasi, Universitas Indonesia Maju, Indonesia
Email: ¹resty_tk2000@yahoo.com

Abstrak

Menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2019 angka kejadian dismenore cukup tinggi di seluruh dunia, rata-rata angka yang terjadi pada remaja antara 16,8% - 81%. Di Indonesia angka kejadian dismenore sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 69,36% dismenore sekunder sedangkan Di BPM M remaja yang mengalami dismenore dari bulan Januari sampai November tahun 2023 sebanyak 6 orang. Untuk mengetahui perbandingan efektifitas skala nyeri haid pada remaja dilakukan intervensi kompres hangat dan kompres dingin pada 2 orang remaja dengan pendekatan studi kasus literatur review. Setelah diberikan intervensi kompres hangat dan kompres dingin terdapat perbandingan intensitas nyeri pada 2 orang remaja. Kompres hangat lebih efektif menurunkan nyeri haid daripada kompres dingin.

Kata kunci: *Kompres Hangat, Kompres Dingin, Remaja*

Abstract

According to the *World Health Organization* (WHO), in 2019 the incidence of dysmenorrhea is quite high throughout the world, the average rate occurring in teenagers is between 16.8% - 81%. In Indonesia, the incidence of dysmenorrhea is 64.25%, consisting of 54.89% primary dysmenorrhea and 69.36% secondary dysmenorrhea, while in BPM M there are 6 teenagers who experienced dysmenorrhea from January to November 2023. To determine the comparison of the effectiveness of the menstrual pain scale in adolescents, warm compress and cold compress interventions were carried out on 2 adolescents using a literature review case study approach. After being given warm compress and cold compress intervention, there was a comparison of pain intensity in 2 teenagers. Warm compresses are more effective in reducing menstrual pain than cold compresses.

Keywords: *Cold Compress, Teenagers, Warm Compress*

1. PENDAHULUAN

Remaja dalam bahasa latin adalah *Adolescere* yang berarti tumbuh menuju sebuah kematangan, kematangan bukan hanya dari segi fisik tetapi juga kematangan secara sosial psikologinya. Menurut *World Health Organization* (WHO), remaja berada pada rentang usia 10-19 tahun. Pemenkes No. 25 tahun 2014 yang dikatakan remaja adalah kelompok usia 10-18 tahun (Ade, Hellen, 2021). Seorang remaja wanita akan mengalami proses menstruasi bila organ reproduksi dan seluruh hormon yang ada didalam tubuhnya telah bekerja secara optimal. Namun, sebagian remaja akan mengalami kecemasan dan stress yang meningkat saat mengalami gangguan reproduksi misalnya gangguan yang berkaitan dengan masalah menstruasi seperti dismenore (Elly, Ni Wayan Manik, Hironima, 2022).

Menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2019 angka kejadian dismenore cukup tinggi di seluruh dunia, rata-rata angka yang terjadi pada remaja antara 16,8% - 81% (Willda Nurrafi, Wijayanti, 2023). Di Indonesia angka kejadian dismenore sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 69,36% dismenore sekunder (Chelda Ernita, Djunizar Djamaludin, 2022). Prevalensi di DKI Jakarta, dismenore primer adalah 87,5% dengan nyeri ringan 20,48%, nyeri sedang 64,76%, dan nyeri parah 14,76%. Prevalensi dismenore sekunder adalah 12,5% (Rena Novriary, 2021). Menurut Hermawahyuni 2022, angka kejadian dismenorea pada remaja di Jakarta Timur yaitu sebanyak 57,2 % wanita mengalami dysmenorrhea primer dan sebanyak 42,8% tidak mengalami nyeri (Sukma Indah

Sartika, 2023). Di BPM M remaja yang mengalami disminore dari bulan Januari sampai November tahun 2023 sebanyak 6 orang.

Dismenore bisa diartikan sebagai kram otot perut pada saat haid ataupun nyeri disaat haid atau menjelang haid (Murti Ani, Sulistyani, Ika, 2022). Beberapa remaja perempuan sering merasakannya pada punggung bagian bawah, pinggang, panggul, otot paha atas, hingga betis. Rasa nyeri dapat disebabkan oleh kontraksi otot perut yang terjadi secara terus menerus saat mengeluarkan darah (Amrina Rosyada Amalia, Yulia Susanti, 2020). Nyeri biasanya dimulai tepat sebelum atau selama menstruasi, memuncak setelah 24 jam, dan menghilang setelah 2 hari (Willda Nurrafi, Wijayanti, 2023).

Nyeri menstruasi menyebabkan ketidaknyamanan yang mengakibatkan aktifitas wanita terganggu. Dismenore sering disertai sakit kepala, mual, konstipasi atau diare, sering buang air kecil, dan terkadang muntah. Kondisi ini bertambah parah apabila disertai dengan kondisi psikis yang tidak stabil, seperti stress, depresi, cemas berlebihan, dan keadaan murung atau gembira yang berlebihan (Chelda Ernita, Djunizar Djamaludin, 2022).

2. METODE PENELITIAN

Penelitian kualitatif adalah penelitian yang bermaksud untuk memahami fenomena tentang apa yang dialami oleh subyek penelitian misalnya perilaku, persepsi, tindakan sehingga penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus yaitu berupa study case literature review dengan memberikan penanganan non farmakologi yaitu dengan kompres hangat dan kompres dingin untuk menghilangkan rasa nyeri haid (Nasrudin, 2019).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian yang dilakukan selama 3 hari pada 2 orang remaja dan didapatkan perbedaan skala nyeri haid sebelum dan sesudah diberikan intervensi kompres hangat dan kompres dingin pada remaja dengan disminore sehingga didapatkan hasil sebagai berikut:

3.1. Distribusi Karakteristik Responden

Tabel 1. Karakteristik Responden

No	Nama	Usia	Pekerjaan	Pendidikan Terakhir	Dismenore
1.	Nn. C	13 Th	Pelajar	SMP	Hari 1
2.	Nn. R	13 Th	Pelajar	SMP	Hari 1

Pada Tabel 1 Responden 1 yaitu bernama Nn. C Usia 13 Tahun, pekerjaan Pelajar, pendidikan terakhir SMP dan ini merupakan disminore hari 1. Untuk responden 2 yaitu Nn. R Usia 13 Tahun, pekerjaan Pelajar, pendidikan terakhir SMP, ini merupakan disminore hari 1.

3.2. Hasil Skala Nyeri Antara Kompres Hangat Dan Kompres Dingin

Tabel 2. Hasil Observasi Pemberian Kompres Hangat

Responden	Intervensi	Kunjungan					
		Hari Ke 1		Hari ke 2		Hari ke 3	
1		Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post
Nn. C	Kompres Hangat	☹️	😊	☹️	😊	😊	😊

Pada Tabel 2 Responden pertama yaitu Nn. C diberikan intervensi kompres hangat dengan menggunakan buli-buli berisi air hangat (suhu 40 0C) selama 10 menit. Setelah dilakukan observasi selama 3 hari, intensitas skala nyeri pada Nn. C mengalami penurunan. Nn. C pada kunjungan 1 mengalami nyeri sedikit mengganggu, kunjungan ke 2 merasakan nyeri sedikit dan kunjungan ke 3 tidak merasakan nyeri.

Tabel 3. Hasil Observasi Pemberian Kompres Dingin

Responden 2	Intervensi	Kunjungan					
		Hari Ke 1		Hari ke 2		Hari ke 3	
Nn. R	Kompres Dingin	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post
		☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️

Pada Tabel 3 Responden ke dua yaitu Nn. R diberikan intervensi kompres dingin dengan menggunakan buli-buli yang berisi air dingin (suhu 15-18 0C) selama 10 menit. Setelah dilakukan observasi selama 3 hari intensitas skala nyeri Nn. R mengalami penurunan. Nn. R pada kunjungan 1 mengalami nyeri sedikit mengganggu, kunjungan ke 2 masih mengalami sedikit nyeri, dan kunjungan ke 3 masih mengalami nyeri sedikit.

3.3. Pembahasan

3.3.1. Intervensi Kompres Hangat

Kompres hangat dianggap sangat efektif dalam menurunkan nyeri atau spasme otot, kompres hangat berespon baik terhadap peningkatan suhu karena dapat melebarkan pembuluh darah dan meningkatkan aliran darah lokal. Oleh karena itu, peningkatan suhu yang disalurkan melalui kompres hangat dapat meredakan nyeri dengan menyingkirkan produk-produk inflamasi seperti bradikinin, histamin, dan prostaglandin yang akan menimbulkan rasa nyeri lokal (Novita Agustina, 2022).

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Chelda, dkk tahun 2022 dengan judul "Perbandingan Efektifitas Kompres Hangat Dan Dingin Terhadap Penurunan Skala Nyeri Disminore Pada Remaja Putri Usia 12-15 Tahun Di SMPN 13 Pesawaran" hasil penelitian dilakukan selama 3 hari selama 10 menit, sesudah dilakukan pemberian terapi selama 3 hari dihasilkan penurunan skala nyeri menurun dengan kompres hangat dibandingkan dengan kompres dingin. Hasil tersebut menunjukkan bahwa pemberian terapi kompres hangat sangat efektif menurunkan nyeri dismenore pada remaja.

Hal ini sejalan dengan penelitian Amrina, dkk tahun 2020 dengan judul "Efektivitas Kompres Air Hangat Dan Air Dingin Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Remaja Putri Dengan Dismenore" didapatkan kompres air hangat lebih efektif dalam menurunkan intensitas nyeri daripada kompres air dingin pada remaja putri dengan dismenore.

Dari hasil penelitian tersebut, penulis menyimpulkan bahwa tidak ada kesenjangan antara teori dengan praktik karena pemberian kompres hangat lebih efektif untuk menghilangkan nyeri haid dan memberikan rasa nyaman pada klien sehingga klien merasa lebih rileks.

3.3.2. Intervensi Kompres Dingin

Terapi dingin memberikan efek analgetik dengan memperlambat kecepatan hantaran saraf sehingga implus nyeri yang mencapai otak lebih sedikit (Novita Agustina, 2022). Hal ini sesuai dengan penelitian Willda, dkk tahun 2023 dengan judul "Perbandingan Kompres Dingin Dan Hangat Terhadap Nyeri Menstruasi di Pondok Pesantren Ngawi" hasil penelitian didapatkan rata-rata nyeri menstruasi sebelum dan sesudah diberikan kompres dingin didapatkan adalah (4,3) menjadi (3,92). Sedangkan sebelum dan sesudah dilakukan kompres hangat diberikan adalah (3,69) menjadi (1,92). Dapat disimpulkan bahwa kompres hangat lebih efektif untuk penurunan nyeri.

Penulis menyimpulkan bahwa tidak ada kesenjangan antara teori dengan praktik karena pemberian kompres dingin dapat mengurangi nyeri haid tetapi efektifitasnya lebih kecil dari kompres hangat.

Tabel 4. Perbandingan Hasil Skala Nyeri Antara Kiompries Hangat dan Kiompries Dingin

Nama Remaja	Kunjungan I (Hari 1)		Kunjungan II (Hari 2)		Kunjungan III (Hari 3)	
	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post
Kompres Hangat						
Nn. C	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️
Kompres Dingin						
Nn. R	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️

Dari tabel diatas dapat diketahui bahwa pada kunjungan ke 3 (disminore hari ke 3) penanganan yang dilakukan dengan kompres hangat sudah tidak merasakan nyeri haid sedangkan pada kompres dingin masih sedikit merasakan nyeri haid. Sehingga penulis berasumsi bahwa kompres hangat lebih cepat untuk menangani nyeri haid dari pada kompres dingin.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang efektifitas kompres hangat dan kompres dingin terhadap skala nyeri haid, maka dapat disimpulkan terdapat perbedaan rasa nyeri sebelum dan sesudah dilakukan kompres hangat dan kompres dingin pada 2 orang remaja selama 3 hari. Kompres hangat lebih efektif untuk mengurangi nyeri haid dan memberikan rasa nyaman pada klien daripada kompres dingin.

DAFTAR PUSTAKA

- Ade, Hellen, I. (2021). *Kesehatan Reproduksi Wanita Disepanjang Daur Kehidupan*. Syiah Kuala University Press.
- Amrina, Yulia, D. H. (2020). Efektifitas Kompres Air Hangat Dan Air Dingin Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Remaja Putri Dengan Dismenore. *Kebidanan Malakbi*, 1. <https://www.jurnal.poltekkesmamuju.ac.id/index.php/b/article/view/207/92>
- Chelda, Djunizar, R. Y. (2022). Perbandingan Efektifitas Kompres Hangat Dan Dingin Terhadap Penurunan Skala Nyeri Disminore Pada Remaja Putri Usia 12-15 Tahun Di SMPN 13 Pesawaran. *Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 5, 3181–3188. <https://www.ejurnalmalahayati.ac.id/index.php/kreativitas/article/view/7299/pdf>
- Elly, Ni Wayan Manik, Hironima, D. (2022). *Asuhan Kebidanan Pada Remaja Dan Perimenopause*. CV. Media Sains Indonesia.
- Galmar, Hetty, I. (2023). *Metode Penelitian Dalam Pendidikan*. Get Press Indonesia.
- Murti, Sulistyani, Ika, dkk. (2022). Manajemen Kesehatan Menstruasi. In *Manajemen Kesehatan Menstruasi* (p. 55). PT. Global Eksekutif Teknologi.
- Nasrudin, J. (2019). *Metodelogi Penelitian Pendidikan*. PT. Panca Terra Firma.
- Agustina, N. (2022). *Skala Nyeri Pada Anak Usia Sekolah Dan Remaja*. https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/67/skala-nyeri-pada-anak-usia-sekolah-dan-remaja
- Noviary, R. (2021). *Prevalensi Antara Tingkat Stres Dengan Kejadian Disminore Primer Pada Remaja Putri*.
- Setiawati, Dewi Kusumaningsih, Usastiawaty Cik Ayu Saadiah Isnainy, F. S. (2019). Perbandingan Efektifitas Kompres Hangat Dan Dingin Terhadap Nyeri Disminorea Pada Siswi SMK Pertanian Pembangunan Negeri Lampung Di Lampung Selatan. *Malahayati Nursing Journal*, 1. <https://www.ejurnalmalahayati.ac.id/index.php/manuju/article/view/1505/pdf>
- Sukma, N. N. (2023). *Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Dysminorhea Pada Remaja Putri Di SMA Perguruan Rakyat 2 Jakarta Timur*. 3.
- Willda, Wijayanti, T. U. (2023). Perbandingan Kompres Dingin Dan Hangat Terhadap Nyeri Menstruasi DiPondok Pesantren Ngawi. *Ilmu Kebidanan (Journal of Midwifery Sciences)*, 12. <https://jurnal.ikta.ac.id/kebidanan/article/view/2338/435>