



Studi Kasus

Penurunan Dysmenorrhea Menggunakan Kompres Air Hangat

Ira Dwi Patmawati¹, Pawestri Pawestri¹

¹ Program Studi Pendidikan Profesi Ners, Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Semarang

Informasi Artikel

Riwayat Artikel:

- Submit 21 Oktober 2021
- Diterima 20 Desember 2022
- Diterbitkan 30 Desember 2022

Kata kunci:

Dysmenorrhea; Kompres Air Hangat

Abstrak

Remaja merupakan masa transisi menjadi dewasa. Pada masa remaja terjadi perubahan dimana kondisi tersebut dinamakan masa pubertas yaitu salah satunya menstruasi. Masalah yang biasa dialami oleh remaja perempuan saat menstruasi adalah *dysmenorrhea*. *Dysmenorrhea* dapat memberikan dampak yang buruk dalam prestasi dibidang akademik maupun non akademik. Tujuan studi kasus ini untuk mengetahui penurunan *dysmenorrhea* menggunakan kompres air hangat. Subjek studi kasus ini adalah remaja perempuan yang mengalami *dysmenorrhea* berjumlah 2 orang di dapatkan sesuai kriteria inklusi. Hasil studi kasus pada kedua subyek menunjukkan setelah dilakukan implementasi kompres air hangat selama 3 hari di dapatkan adanya penurunan rerata skala nyeri sebesar 4. Kompres air hangat mampu menurunkan intensitas *dysmenorrhea*, oleh karena itu direkomendasikan untuk perempuan kompres air hangat sebagai salah satu cara alternatif non-farmakologi untuk mengurangi *dysmenorrhea* secara mandiri.

PENDAHULUAN

Menstruasi merupakan suatu tanda matangnya organ reproduksi pada remaja perempuan. Masalah yang biasa dialami oleh sebagian besar remaja perempuan saat mengalami menstruasi adalah rasa ketidaknyamanan atau rasa nyeri yang hebat. Rasa ketidaknyamanan ini biasa di sebut dengan nyeri haid (*dysmenorrhea*). Di Indonesia, angka kejadian Angka kejadian *dysmenorrhea* di Indonesia terdiri atas *dysmenorrhea* primer 54,89% dan *dysmenorrhea* sekunder 9,36% (Aningsing, 2018).

Dysmenorrhea yang dialami perempuan terjadi akibat adanya peningkatan kadar prostaglandin (PG) F₂-alfa yang dapat mengakibatkan hipertonus dan vasokonstriksi miometrium sehingga

terjadi iskemi jaringan, hal ini berakibat otot – otot rahim akan lebih kuat berkontraksi untuk mengeluarkan setiap darah haid. Kontraksi otot rahim ini yang menyebabkan kejang otot yang dirasakan sebagai nyeri menstruasi (Ramadina & Utami, 2015).

Nyeri merupakan mekanisme pertahanan tubuh untuk mencegah terjadinya kerusakan lebih lanjut. Nyeri pada bagian perut yang juga kerap dirasakan pada hari-hari pertama menstruasi dipicu karena adanya kontraksi dalam rahim. Gejala nyeri pada menstruasi akan disertai dengan gejala-gejala seperti rasa sakit kepala, mual dan gejala lain yang mengganggu dikenal dengan istilah *dysmenorrhea* (Aningsing, 2018).

Corresponding author:

Ira Dwi Patmawati

iraapatma25@gmail.com

Ners Muda, Vol 3 No 3, Desember 2022

e-ISSN: 2723-8067

DOI: <https://doi.org/10.26714/nm.v3i3.8452>

Nyeri haid biasanya berlangsung selama dua hari atau sampai tiga hari masa menstruasi. Nyeri yang paling berat biasanya hanya berlangsung hingga 32 sampai 48 jam. Sebagian besar perempuan yang menstruasi pernah mengalami *dysmenorrhea* dalam derajat keparahan yang berbeda-beda. Nyeri tersebut terutama dirasakan di daerah perut bagian bawah menjalar ke punggung atau ke permukaan paha (Ernawati, 2017).

Dampak yang terjadi pada nyeri haid berupa gangguan aktifitas fisik dan keterbatasan kehidupan sosial. Tak hanya itu, jika nyeri haid tidak dapat ditangani akan menyebabkan infertilitas (kemandulan), kista pecah, infeksi dan pingsan. Oleh karena itu pada nyeri haid harus ditangani dengan benar agar tidak terjadi dampak seperti hal-hal diatas. Kondisi *dysmenorrhea* dapat dikontrol melalui terapi farmakologi dan non-farmakologi (Arni, 2018).

Terapi farmakologi pada *dismenorea* dapat menggunakan obat analgetik pada dosis biasa mempunyai efek samping antara lain mual, muntah, konstipasi, kegelisahan dan rasa ngantuk. Dalam upaya meminimalisir efek samping dari terapi farmakologi, terdapat terapi non-farmakologis yang dapat dilakukan pada pasien *dysmenorrhea* seperti kompres air hangat, terapi relaksasi nafas dalam, terapi mendengarkan murottal (Arsinta, 2017).

Studi kasus ini menggunakan terapi kompres air hangat. Kompres air hangat diketahui bisa meminimalkan ketegangan otot. Setelah otot rileks, rasa nyeri pun akan berangsur hilang. Kompres hangat dengan menggunakan buli-buli yang telah diisi air hangat dan dikompreskan di daerah yang terasa nyeri selama 20 menit. Efek hangat yang dihasilkan oleh kompres hangat dapat meredakan iskemia dengan menurunkan kontraksi uterus dan melancarkan pembuluh darah sehingga dapat meredakan

nyeri dengan menurunkan ketegangan dan memberikan efek berupa rasa nyaman. Terapi kompres air hangat dipilih karena lebih efektif dibandingkan dengan terapi non-farmakologi yang lain, selain mampu menurunkan intensitas nyeri dengan baik terapi ini dapat dilakukan secara mandiri dirumah. Studi kasus ini bertujuan untuk mengetahui penurunan intensitas nyeri pada pasien *dysmenorrhea* setelah dilakukan tindakan terapi kompres air hangat (Amrina, 2018).

METODE

Studi kasus ini menggunakan desain studi kasus deskriptif dengan pendekatan asuhan keperawatan. Intervensi yang dilakukan adalah penerapan kompres air hangat pada remaja yang mengalami *dysmenorrhea* yang dilakukan pada hari pertama menstruasi selama 3 kali pertemuan. Evaluasi dilakukan setiap hari setelah implementasi

Subjek studi kasus adalah pasien remaja perempuan yang mengalami *dysmenorrhea* sesuai kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi responden ini adalah remaja yang bersedia menjadi responden, hari pertama sampai hari ketiga pasca menstruasi, remaja yang mempunyai riwayat *dysmenorrhea* setiap bulannya. Kriteria eksklusi sampel ini adalah remaja yang sedang dalam pengaruh obat analgetik. Subjek studi kasus ini berjumlah 2 orang yang di dapatkan secara *non random (non probability) sampling* yaitu *purposive sampling*. Studi kasus ini dilakukan di lingkungan mangga dalam selatan RT07/RW2 Banyumanik Semarang. Studi kasus dilakukan mulai bulan April dan bulan Mei 2021. Implementasi dilakukan selama 6 hari pada pagi dan malam hari dengan durasi 20 menit yang di damping oleh peneliti.

Pengukuran skala nyeri pada studi kasus ini menggunakan Numerical Rating Scale (NRS) dengan pengambilan data sebelum dan sesudah dilakukan kompres air hangat.



Instrumen yang digunakan dalam pelaksanaan kompres air hangat antara lain buli – buli, Kain, thermometer air, Air hangat suhu 40 °C – 45 °C. Prosedur pengambilan data dilakukan dengan pengkajian, menentukan diagnosa keperawatan dan intervensi, melakukan implementasi kompres air hangat dan melakukan evaluasi. Intervensi pada studi kasus ini dilakukan pada hari pertama menstruasi. Sebelum dilakukan pemberian kompres air hangat peneliti menganjurkan responden untuk beristirahat sejenak selama 5 menit kemudian dilakukan pengukuran TTV dan pengkajian nyeri, setelah itu responden berbaring dengan nyaman kemudian peneliti menyiapkan air hangat ke dalam buli – buli dengan suhu 40 °C – 45 °C, meletakkan buli – buli pada bagian nyeri yang di rasakan (abdomen bawah dan pinggang) yang dilakukan setiap sesinya selama 20 menit. Kompres air hangat ini mampu menurunkan kontraksi uterus dan melancarkan pembuluh darah sehingga dapat meredakan nyeri

Setelah mendapatkan izin, sebelum tindakan dimulai dengan melakukan beberapa prosedur yang berhubungan dengan masalah etika penelitian meliputi: lembar persetujuan (informed consent) yang di berikan kepada responden untuk memenuhi kriteria inklusi dengan tujuan responden dapat mengetahui tujuan penelitian, tanpa nama dengan menggunakan initial nama saja, dan kerahasiaan identitas responden penelitian akan sangat di jaga demi melindungi hak – hak penelitian.

HASIL

Hasil pengkajian menunjukkan kedua subjek studi kasus saya adalah usia responden 18 tahun dan 19 tahun dan memiliki skala nyeri sedang yang dibuktikan pada hasil kedua responden mengeluh nyeri abdomen bagian bawah P = nyeri bertambah saat berjalan dan berkurang saat tidur, Q = nyeri tertusuk-tusuk, R = nyeri pada abdomen

bagian bawah menjalar ke pinggang, S = Skala 6, T = nyeri yang di rasakan terus menerus, mengeluh mual, mengeluh pusing, mengeluh cemas karena tidak mengetahui cara mengurangi nyeri menstruasi.

Dari hasil analisa data pada kedua subjek studi kasus tersebut didapatkan masalah keperawatan dengan diagnosa keperawatan nyeri akut (D.0077) berhubungan dengan agen pencedera biologis (PPNI, 2017). Masalah keperawatan di tandai dengan data mayor yaitu pasien tampak meringis, bersikap protektif menghindari nyeri, pasien tampak gelisah, frekuensi nadi meningkat, sulit untuk tidur. Untuk data minor didapatkan tekanan darah meningkat, nafsu makan berubah. Intervensi keperawatan kedua subjek studi kasus yaitu manajemen nyeri (1.08238) (PPNI, 2018). Manajemen nyeri yang direncanakan yaitu observasi dengan identifikasi lokasi, frekuensi dan skala nyeri. Terapeutik dengan memberikan Teknik nonfarmakologis untuk mengurangi rasa nyeri (menggunakan kompres air hangat), kontrol lingkungan yang memperberat rasa nyeri (ruangan, kebisingan), balut buli – buli menggunakan kain pelindung, lakukan kompres air hangat pada daerah yang terasa nyeri. Edukasi dengan menjelaskan cara meredakan nyeri, mengajarkan teknik nonfarmakologis untuk mengurangi rasa nyeri dengan cara kompres air hangat menggunakan buli – buli, anjurkan untuk menyesuaikan suhu menggunakan thermometer air.

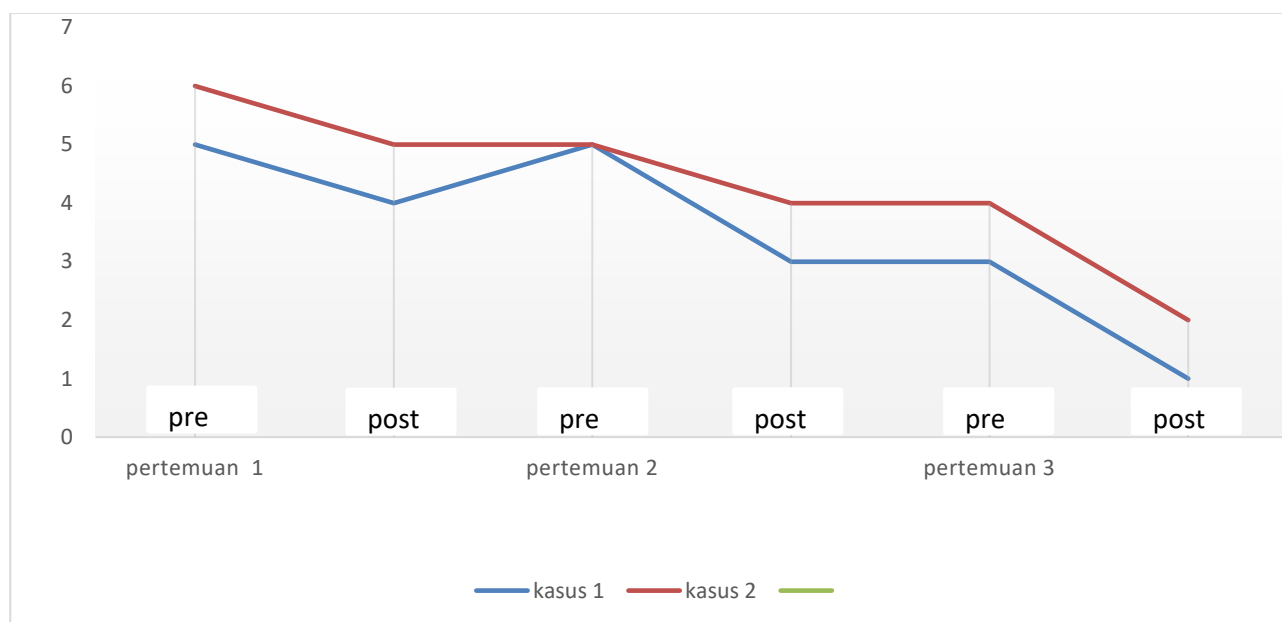
Kompres air hangat dilakukan di kamar tidur responden pada hari pertama menstruasi. Responden mendapatkan terapi kompres air hangat selama 20 menit selama 3 kali pertemuan didampingi oleh peneliti. Evaluasi dilakukan setiap hari dengan pengukuran skala nyeri menggunakan Numerical Rating Scale (NRS) dan pengukuran TTV. Dikarenakan adanya keterbatasan karena responden merasa nyeri saat bergerak peneliti menganjurkan responden berbaring



dengan rileks agar kompres air hangat dapat dilaksanakan dengan nyaman, nyaman untuk responden dan nyaman untuk peneliti.

Responden sangat kooperatif dalam menerima informasi mengenai cara mengurangi nyeri *dysmenorrhea* menggunakan air hangat. Responden tampak paham mengenai kompres air

hangat dan dapat menerapkan secara mandiri jika pada saat menstruasi responden dapat menanggulangnya dengan kompres air hangat. Kedua responden sangat antusias dan tampak nyaman dengan dilibatkannya dalam proses perawatan kompres air hangat ini. Setelah dilakukan terapi kompres air hangat kedua subjek studi kasus meringis menurun, gelisah menurun, tampak lebih nyaman.



Gambar 1
Penurunan Intensitas *Dysmenorrhea* Sebelum dan Sesudah dilakukan kompres air hangat

Dari grafik diatas di dapatkan adanya penurunan intensitas skala *dysmenorrhea* setiap harinya. Pada kasus 1 (18 tahun) di hari pertama dan di hari kedua didapatkan penurunan 2 skala sedangkan pada hari kedua dan ketiga didapatkan penurunan sebanyak 2 skala. Pada kasus 2 (19 tahun) di hari pertama dan kedua didapatkan penurunan sebanyak 2 skala dan pada pertemuan hari kedua dan ketiga terjadi penurunan sebanyak 2 skala.

PEMBAHASAN

Hasil subjek kedua studi kasus menunjukkan bahwa adanya penurunan intensitas nyeri *dysmenorrhea* pada remaja setelah di berikan terapi kompres air

hangat yang dilakukan selama 3 hari. Hasil studi kasus ini sesuai dengan hasil penelitian yang berjudul Abdominal Streaching Exercise Dan Kompres Hangat Terhadap Intensitas Nyeri Dismenore menunjukkan kompres air hangat dan abdominal streaching mampu menurunkan nyeri menstruasi (Yelmi R, Ratna D & Yuliani, 2019), penelitian lain mengatakan pemberian kompres air hangat efektif dalam menurunkan intensitas nyeri *dysmenorrhea* (Maidartati, Sri H, & Afifah, 2018). Hasil studi ini berfokus pada remaja perempuan yang mengalami *dysmenorrhea* yang sebanding dengan penelitian yang diajukan oleh (Asmita & Tri, 2017) dimana kompres air hangat dilakukan pada remaja



perempuan yang mengalami *dysmenorrhea*. Remaja perempuan yang mengalami nyeri menstruasi tentunya akan mengalami rasa ketidaknyamanan, terutama nyeri abdomen pada bagian bawah. Keadaan tersebut menyebabkan remaja perempuan mengalami kesulitan dalam melakukan aktivitas kesehariannya karena jika remaja perempuan bergerak ataupun berjalan maka nyeri yang di rasakan akan bertambah berat.

Hasil subjek kedua studi kasus memasuki usia remaja. Hasil ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Asmita et al., (2017) menyebutkan rata-rata umur responden yang mendapat perlakuan yaitu 18 tahun. Hasil ini juga sesuai penelitian yang dilakukan oleh Amrina et al., (2012) menyebutkan rentang umur responden 17 – 19 tahun. Usia berpengaruh dalam nyeri yang dirasakan oleh seorang perempuan hal ini dikuatkan oleh pendapat Potter & Perry dalam buku *Fundamental Keperawatan* (2014) yang mengungkapkan bahwa nyeri bukan bagian dari proses penuaan yang tidak dapat dihindari namun individu yang berusia lanjut memiliki resiko rendah dalam mengalami situasi situasi yang membuat mereka merasakan nyeri. Hal ini karena pada usia remaja, alat reproduksi perempuan belum siap untuk mengalami perubahan dan masih terjadi penyempitan pada dinding rahim.

Adapun factor eksternal yang turut mempengaruhi nyeri pada setiap individu adalah jenis kelamin karena hal ini laki – laki lebih siap untuk menerima efek dari komplikasi nyeri sedangkan perempuan suka mengeluhkan sakitnya dan menangis, yang kedua usia jika semakin bertambahnya usia maka seseorang memiliki usaha untuk menerima dampak dari efek nyeri, selanjutnya ada lingkungan yang merupakan setiap individu yang sedang mengalami nyeri seringkali bergantung pada anggota keluarga untuk memperoleh bantuan dan perlindungan, ke empat ansietas.

Berdasarkan studi kasus tindakan keperawatan untuk menurunkan intensitas nyeri *dysmenorrhea* menggunakan kompres air hangat dengan diagnosa nyeri akut. Diagnosa didapatkan dari tanda gejala, miyor dan mayor yang muncul pada responden. Data mayor yaitu pasien tampak meringis, bersikap protektif menghindari nyeri, pasien tampak gelisah, frekuensi nadi meningkat, sulit untuk tidur. Untuk data minor didapatkan tekanan darah meningkat, nafsu makan berubah (PPNI, 2017). Setelah dilakukan kompres air hangat pada kedua subjek studi kasus mengalami penurunan intensitas nyeri *dysmenorrhea* yang di tandai dengan keluhan nyeri menurun, tidak tampak meringis, kesulitan tidur dapat teratasi, frekuensi nadi membaik, kemampuan beraktivitas meningkat. Kedua subjek penelitian mengatakan lebih nyaman dan nyeri berkurang setelah dilakukan tindakan kompres air hangat. Responden mengatakan nyeri sudah berkurang saat beraktivitas dalam kesehariannya, responden juga mengatakan jika setelah dilakukan kompres air hangat tubuh responden merasa lebih rileks dan nyaman saat melakukan aktivitas apapun. Salah satu faktor yang mempengaruhi penurunan nyeri *dysmenorrhea* pada studi kasus ini adalah waktu yang digunakan untuk tindakan kompres air hangat dengan waktu 20 menit.

Penurunan intensitas nyeri *dysmenorrhea* pada subjek studi kasus terjadi karena adanya respon kenyamanan dimana kompres air hangat dapat meredakan iskemia dengan menurunkan kontraksi uterus dan melancarkan pembuluh darah sehingga dapat meredakan nyeri dengan mengurangi ketegangan otot, meningkatkan aliran menstruasi. Prinsip kerja kompres air hangat dengan menggunakan buli-buli panas yaitu secara konduksi dimana terjadi pemindahan panas dari bulibuli ke dalam tubuh sehingga akan menyebabkan pelebaran pembuluh darah dan akan terjadi penurunan ketegangan



otot sehingga nyeri haid yang dirasakan akan berkurang atau hilang (Amrina et al., (2012).

Air panas yang ada didalam buli – buli harus diganti secara berkala setiap 10 menit sekali karena pada penelitian ini penurunan suhu terjadi di 10 menit pertama. Tujuan mengganti air panas agar suhu yang ada di dalam buli – buli dapat bertahan (tetap). Hal ini yang dapat disebut sebagai reaksi eksoterm karena suhu di luar buli – buli serta merta mempengaruhi keadaan suhu didalam buli – buli. Yang pada akhirnya dapat terjadi penurunan suhu pada buli – buli karena suhu di luar buli – buli lebih rendah dari pada suhu yang ada didalam buli – buli.

Responden yang menjalankan terapi kompres air hangat dengan benar dan disertai lingkungan yang tenang dapat memicu efek kenyamanan, efek relaksasi dan dapat menurunkan nyeri secara efektif (Ernawati et al., 2010). Tujuan dilakukan kompres air hangat dapat meredakan iskemia dengan menurunkan kontraksi uterus dan melancarkan pembuluh darah sehingga dapat meredakan nyeri dengan menurunkan ketegangan pada otot rahim. (Riniasih & Natassia, 2015).

SIMPULAN

Berdasarkan analisa yang dilakukan oleh penulis, disimpulkan bahwa penerapan kompres air hangat efektif untuk menurunkan intensitas nyeri dysmenorrhea pada remaja perempuan. Kompres air hangat ini merupakan salah satu cara dari beberapa tindakan nonfarmakologis lainnya yang dapat membantu menurunkan nyeri dysmenorrhea. Setelah dilakukan penerapan kompres air hangat selama 3 hari terhadap penurunan nyeri dysmenorrhea terjadi penurunan rata – rata nyeri sebanyak 4 skala dari kedua subjek penelitian . Rekomendasi bagi peneliti selanjutnya dalam proses terapi kompres

air hangat menggunakan buli bili dengan ukuran yang lebih kecil agar lebih meningkatkan kenyamanan subjek studi kasus.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada kedua responden dengan nyeri dysmenorrhea yang sudah bersedia menjadi subjek studi kasus.

REFERENSI

- Dahlan, A. (2017). Pengaruh Terapi Kompres Hangat Terhadap Nyeri Haid (Dismenorea) Pada Siswi Smk Perbankan Simpang Haru Padang. *Jurnal Endurance*, 2(1), 37.
- Hangat, K. A. (2021). *Mengkaji Efisiensi Kompres Air Hangat Untuk Perempuan Endang Susilowati dan Hidayatus Sholikhah Universitas Islam Sultan Agung Semarang*
- Hangat, K., Penurunan, D., & Dysmenorhea, N. (2018). No Title. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 2(1), 1–14.
- Idaman, M. (2016). *Jurnal Medika Saintika. Jurnal Kesehatan Medika Saintika*, 8(1), 1–8.
- Lia, N. (2018). Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Intensitas Nyeri Menstruasi (Dysmenorrhea) Pada Siswi Kelas X Di SMK Ypib Majalengka Kabupaten Majalengka. *Jurnal Kampus Stikes YPIB Majalengka*, VII(14), 27–37.
- Maidartati, Hayati, S., & Hasanah, A. P. (2018). Efektivitas Terapi Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore pada Remaja di Bandung. *Jurnal Keperawatan BSI*, 6(2), 156–164.
- Mahua, H., Mudayatiningsih, S., & Perwiraningtyas, P. (2018). Pengaruh Pemberian Kompres Air Hangat Terhadap Dismenore Pada Remaja Putri Di SMK Penerbangan Angkasa Singosari Malang Hawa. *Nursing News*, 3(1), 259–268.
- M, M., & Karlina, L. (2015). Penurunan Nyeri Dismenorea Primer melalui Kompres Hangat pada Remaja. *Jurnal Keperawatan Padjadjaran*, v3(n2), 88–96.
- Nida, R. M., & Sari, D. S. (2016). Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Siswi Kelas XI SMK Muhammadiyah Watukelir Sukoharjo (The Influence Of Warm Compress Decrease In Dismenorhea Eleventh Grade Students Of SMK Muhammadiyah Watukelir Sukoharjo). *Jurnal*



Kebidanan Dan Kesehatan Tradisional, 1(2), 103-109.

Oktaviana, A., & Imron, R. (2018). Menurunkan Nyeri Dismenorea Dengan Kompres Hangat. *Jurnal Keperawatan*, VIII(2), 137-141.

Putri, Y. R., Dewi, R., & Yuliani, Y. (2019). Efektifitas Pengaruh Abdominal Streaching Exercise Dan Kompres Hangat Terhadap Intensitas Nyeri Dismenore. *Real in Nursing Journal*, 2(1), 38. <https://doi.org/10.32883/rnj.v2i1.318>

Susanti, E. T., Rusminah, & Putri, A. K. (2016). Kompres Hangat Terhadap Tingkat Nyeri Dismenore. *Jurnal Keperawatan Volume 2, Nomor 1, Juli 2016 Hal 1-6*, 2(1), 1-6.

Tri Novadela, N. I., Hardini, R. A., & Mugiati, M. (2019). Perbandingan Terapi Air Putih Dengan Kompres Hangat Terhadap Penurunan Skala Nyeri Haid (Dismenorea Primer) Pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*, 14(2), 219.

