

**PERBEDAAN PEMBERIAN KOMPRES AIR HANGAT DAN MINUM
AIR HANGAT TERHADAP PENURUNAN TINGKAT DISMENORE
PADA WANITA USIA SUBUR DI DAERAH TLOGOMAS GANG V KOTA
MALANG**

SKRIPSI



Oleh

MELISA SYANE TUALENA

2017610062

PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS TRIBHUWANA TUNGGADEWI

MALANG

2022

RINGKASAN

Dismenore, efek yang sangat tidak menyenangkan dari menstruasi, dapat mengganggu aktivitas sehari-hari dan membuat sulit berkonsentrasi untuk berpikir atau bekerja. Untuk mencegah perkembangan dismenore pada wanita usia subur di Tlogomas Gg V Malang, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan antara pemberian kompres air hangat dan minum air hangat. Filosofi semi-eksploratif digunakan dalam karya ini. 127 wanita usia reproduksi merupakan populasi penelitian, dan 96 dari mereka secara acak dibagi menjadi kelompok percobaan dan kelompok pembanding dengan menggunakan pendekatan pemeriksaan yang disengaja. Menggunakan numeric rating scale (NRS) (pretest dan posttest), lembar persepsi adil dan kuadrat dari penderitaan perempuan digunakan dalam proses pengumpulan informasi. Uji Wilcoxon adalah metode analisis informasi yang digunakan. Hasil menunjukkan bahwa setelah penggunaan kompres air hangat, 25 responden (52%) mengalami nyeri ringan dan 23 responden (48%) mengalami nyeri sedang. Sementara itu, 5 responden (10%) melaporkan rasa sakit yang tidak terlalu parah, sementara 5 responden (10%) melaporkan rasa sakit yang berlanjut setelah berkumur dengan air hangat. Menurut hasil uji Wilcoxon, kelompok yang menggunakan kompres panas memiliki nilai p 0,001 sedangkan kelompok yang minum air putih memiliki nilai p 0,004. Hasilnya, dari hasil pemeriksaan diketahui H_1 diketahui, terdapat perbedaan penggunaan kompres air hangat dan minum air hangat dengan dismenore pada wanita usia subur. Profesional medis masa depan harus mempertimbangkan faktor-faktor yang mempengaruhi dismenore dan batas nyeri di sekitarnya.

Kata Kunci : Dismenore, Kompres Air Hangat, Minum Air Hangat

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Setiap bulan, organ reproduksi wanita mengeluarkan darah sepanjang siklus menstruasi. Siklus anggun dipandang sebagai periode yang berlangsung 26 hingga 34 hari dalam batas-batas tipikal. Setiap wanita memiliki minat unik pada kewanitaan; beberapa wanita mengalami menstruasi dengan hampir semua komentar negatif, kecuali sebagian kecil dari mereka yang melihat protes sebagai semacam penyiksaan wanita. Kebanyakan wanita merasa lesu sepanjang waktu mereka berada di periode mereka. Salah satu masalah yang muncul selama siklus bulanan akibat perubahan hormonal yang terjadi adalah dismenore atau yang sering disebut dengan ladies anguish. Dismenore, yang terkadang disebut sebagai “nyeri wanita”, juga dapat menyebabkan mual, kelelahan, susah tidur, berdenyut, menggigil, sakit perut, dan cemas (Izzati dan Agustiani, 2018). Dismenore adalah nama Indonesia untuk berbagai gejala wanita yang mungkin ringan hingga parah. Sering kali, dismenore merupakan konsekuensi yang tidak diinginkan yang menyebabkan banyak wanita sangat tidak nyaman selama siklus menstruasi mereka. Hasil dismenore yang tidak diobati adalah terganggunya aktivitas sehari-hari, yang dapat menyebabkan penurunan rasa kepuasan wanita. Misalnya, wanita yang mengalami dismenore sulit berkonsentrasi saat bekerja atau berpikir.

Menurut WHO (Organisasi Kesehatan Dunia), dismenore diderita oleh 55% wanita usia subur di Indonesia. Dismenore menyebabkan 15% dari mereka mengeluh memiliki keterbatasan gerak, dan persentase wanita usia kerja yang mengalaminya meningkat dari 45 menjadi 95% (Indrawati dan Putriadi, 2019).

Menurut Badan Bantuan Pemerintah, dismenore adalah 64,25 persen sering terjadi di Jawa Timur pada tahun 2019. 9,36% dari mereka mengungkapkan dismenore diskresioner, dan 54,89% dari mereka menggambarkan perkelahian atau iritasi sepanjang siklus wanita (Syaiful dan Naftalin, 2018). Beberapa contoh ini termasuk penyakit nyata karena rasa sakit yang terjadi pada siklus bulanan mungkin tidak nyaman dan memerlukan perawatan medis.

berdasarkan studi oleh Solehati et al. Menurut sebuah (2018) yang berfokus pada 100 kasus, mayoritas responden 69 dari 100 mengalami keberatan berdenyut, dan mayoritas 56 responden dismenore sepanjang siklus wanita. Berbagai jenis dismenore, seperti dismenore wajib dan diskresioner, digunakan untuk mengatur penderitaan wanita. Hasil siksaan dari penutup rahim yang rentan terhadap tekanan yang tertunda, tingkat prostaglandin yang tinggi, dan meluas saat siklus bulanan berakhir. Selain itu, pembatasan yaitu daerah padat yang turun pada pembuluh darah vena dan kurangnya aliran darah ke otot menyebabkan otot membutuhkan pasokan oksigen yang juga terasa sakit selama 1-2 hari. Semua hal dipertimbangkan, begitulah seharusnya perempuan darah berperilaku (Larasati dan Alatas, 2016).

teknik farmakologis untuk mengatasi pengalaman, seperti menggunakan obat penghilang rasa sakit untuk mengelola penderitaan. Mayoritas wanita yang mengalami dismenore selama siklus bulannya menggunakan obat pereda nyeri atau obat anti nyeri, seperti diklofenak, asam mefenamat, profen, obat migrain, paracetamol, dan lain-lain. Salah satu efek samping penggunaan obat penghilang rasa sakit secara teratur adalah masalah gastrointestinal, seperti mual, muntah, dispepsia, berlari, dan efek sebaliknya dari mukosa lambung yang teriritasi, selain

eritema kulit dan ketidaknyamanan migrain. Risiko lain yang terkait dengan rasa sakit secara keseluruhan termasuk penggunaan obat kronis dan efek merugikan pada kesehatan ginjal dan hati (Rustam, 2015).

Terapi non-farmakologis, yang lebih aman digunakan dan tidak memiliki efek samping yang sama dengan obat penghilang rasa sakit, antara lain kompres air hangat, tirah baring, alat obstruksi, prosedur relaksasi, dan perawatan rutin.

Menggunakan paket yang dipanaskan membantu mengurangi rasa sakit karena kejang atau kekakuan, meningkatkan relaksasi otot, dan menghangatkan area di sekitarnya. Dengan mengurangi penyempitan dan memperpanjang aliran, kekuatan dapat digunakan untuk mengurangi iskemia (Rottie, Massie, dan Solecah, 2017).

Menurut ahli Nilda dan Sari (2016), siswa kelas XI di Sekolah Muhammadiyah Watukelir Berkemajuan mengalami penurunan dismenore yang signifikan setelah tiga kali perawatan kompres hangat, dengan lebih dari 30 siswa yang terkena. Anehnya, baik 18 anak (60%) maupun anak di bawah usia 12 (40%) tidak melaporkan adanya kegelisahan, juga tidak melaporkan adanya ketegangan ringan, masalah serius, atau kejengkelan yang parah. Menerapkan kompres panas memanfaatkan prinsip konduksi daya, yang menyatakan bahwa tekanan ditransfer ke area yang nyeri untuk lebih meningkatkan aliran darah dan menurunkan tekanan otot, sehingga menurunkan nyeri pada wanita dengan dismenore berat.

Selain pengolahan air dari luar tubuh, pengolahan air hangat juga bisa dihilangkan. Air bermanfaat bagi tubuh dalam banyak hal, termasuk mencegah dehidrasi, menetralkan racun, menjaga konsentrasi, dll. Tubuh mungkin menggunakan minuman karena pengurasan berat yang terjadi sepanjang siklus

bulanan, yang membuatnya kering. Rehidrasi dengan air hangat dapat membantu tubuh mempertahankan cairan elektrolit. Air hangat mencoba mengendurkan otot rahim yang dituju pada saat tubuh membutuhkan cairan. Dengan memperbesar pembuluh darah vena dan memperlancar aliran darah serta penghantaran oksigen ke otot rahim, dampak intensitas yang dikirim dari dalam tubuh juga melemaskan otot rahim (Ginting et al., 2015).

Menurut Chen et al. (2016), minum air hangat secara teratur dengan jumlah hingga 600 ml per hari dapat membantu mengurangi penderitaan wanita. Menurut sebuah studi terbaru oleh Tri et al. (2018), pemberian paket air hangat dan air minum kepada 16 siswi di Pesantren Al-Hikmah Way Halim Bandar Lampung berdampak signifikan terhadap penurunan daya tahan tubuh.

Berdasarkan pemeriksaan sebelumnya, pemeriksaan dilakukan di Kawasan Lowokwaru, Wilayah Kota Tlogomas RT/RW 03/06 dan 04/06. Wanita berusia antara 18 dan 35 tahun yang bisa mengandung anak menjadi contoh. Diharapkan penelitian ini benar-benar ingin mempelajari lebih lanjut tentang strategi untuk mengobati nyeri wanita yang mencakup penggunaan zat buatan (obat-obatan) yang dapat berdampak negatif bagi kesehatan.

1.2. Rumusan Masalah

Apa yang membedakan penggunaan kompres air hangat dengan konsumsi air hangat untuk menurunkan frekuensi dismenore.

1.3. Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk menurunkan prevalensi dismenore pada wanita usia subur di Kelurahan Tlogomas Gg V Malang, diputuskan untuk membandingkan efek penggunaan kompres air hangat dan minum air hangat.

1.3.2 Tujuan khusus

- a. Mengenal keparahan dismenore dan menurunkan frekuensinya pada wanita usia subur di lingkungan Tlogomas Gg V Malang dengan menggunakan kompres hangat.
- b. Mengenal keparahan dismenore dan menurunkan frekuensinya pada wanita usia subur di kelurahan Tlogomas Gg V Kabupaten Malang dengan pemberian minuman air hangat.
- c. Membandingkan pengaruh konsumsi air hangat dan kompres hangat terhadap angka kejadian dismenore pada wanita usia subur di wilayah Tlogomas Gg V Malang

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1. Manfaat teoritis

- a. Mengedukasi masyarakat tentang perbedaan minum air hangat dan menggunakan kompres air hangat sebagai pengobatan dismenore

1.4.2. Manfaat praktis

- a. Bagi peneliti selanjutnya
Meningkatkan keahlian penelitian dan pengalaman penulis
- b. Bagi tempat penelitian

Sertakan informasi tentang manfaat membawa air hangat dan minum air hangat untuk memperlambat timbulnya dismenore.

- c. Menambahkan sumber, detail, dan referensi untuk penelitian lebih lanjut

DAFTAR PUSTAKA

- Anne Griffin Perry, Patricia Ann Potter, Wendy Ostendorf – 2010 *Clinical Nursing Skills and Technique*. <https://books.google.co.id/books?id=E6ddrJtz4oC&printsec=frontcover&hl=id>
- Chen, C. H., Lin, Y. H., Heitkemper, M., & Wu, K. M. (2006). The self-care strategies of girls with primary dysmenorrhea: A focus group study in Taiwan. *Health Care for Women International*, 27(5), 418–427. <https://doi.org/10.1080/07399330600629583>
- Fadillah Umaiyah. (2015). *Pengaruh pendidikan kesehatan tentang*.
- Ginting, D., Waluyo, A., & Sukmarini, L. (2015). Mengatasi Konstipasi Pasien Stroke dengan Masase Abdomen dan Minum Air Putih Hangat. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 18(1), 23–30. <https://doi.org/10.7454/jki.v18i1.394>
- HARDINA, S., . S., & WULANDARI, D. (2019). Pengaruh Konsumsi Air Hangat Terhadap Frekuensi Nafas Pada Pasien Asma Di Puskesmas Sukamerindu Kota Bengkulu Tahun 2019. *Journal of Nursing and Public Health*, 7(2), 77–86. <https://doi.org/10.37676/jnph.v7i2.901>
- Indrawati, & Putriadi, D. (2019). Efektifitas Terapi Murottal Terhadap Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 2 Bangkinang Kota Tahun 2019. *Jurnal Ners*, 3(2), 32–38. <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners>
- Inut, A., Eka, N. L. P., & Lasri. (2016). Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Penurunan Dismenorea Pada Mahasiswi D3 Kebidanan Angkatan 2014 Di WHN Malang. *Nursing News*, 1(1), 190–199. <https://publikasi.unitri.ac.id/index.php/fikes/article/view/413>
- Izzati, W., & Agustiani, R. (2018). Hubungan Pengetahuan Dengan Pelaksanaan Personal Hygiene Genitalia Saat Menstruasi Pada Remaja Putri Kelas IX SMP Negeri 4 Bukittinggi. *Jurnal Kesehatan*, 6(3), 2–5. W Izzati, R Agustiani - 'AFIYAH, 2015 - ejournal.stikesyarsi.ac.id
- Maidarti, Hayati, S., & Hasanah, A. P. (2018). Efektivitas Terapi Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Remaja Di Bandung. *Jurnal Keperawatan BSI*, VI(2), 156–164.
- Marini, R. (2018). Perbandingan Tingkat Nyeri Haid (Dismenorea) Sebelum Dan Sesudah Hipnoterapi Pada Mahasiswi Kebidanan D-Iii Tingkat I Di Poltekkes Kemenkes Medan Tahun 2018. *Skripsi*, 1–76.
- 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 Dismenorea Eleventh Grade Students Of SMK Muhammadiyah Watukelir Sukoharjo). *Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan Tradisional*, 1(2), 103–109. <https://doi.org/10.37341/jkkt.v1i2.84>

Ningsih, R., Setyowati, S., & Rahmah, H. (2013). Efektivitas Paket Pereda Nyeri Pada Remaja Dengan Dismenore. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 16(2), 67–76. <https://doi.org/10.7454/jki.v16i2.4>

Rahmawati, I., & Purwanto, D. (2020). Efektifitas Perbedaan Kompres Hangat Dan Dingin Terhadap Perubahan Suhu Tubuh Pada Anak Di Rsud Dr. M. Yunus Bengkulu. *Care : Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 8(2), 246. <https://doi.org/10.33366/jc.v8i2.1665>

Rustam, E. (2015). Gambaran Pengetahuan Remaja Puteri Terhadap Nyeri Haid (Dismenore) dan Cara Penanggulangannya. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 4(1), 286–290. <https://doi.org/10.25077/jka.v4i1.236>

Solehati, T., Trisyani, M., & Kosasih, C. E. (2018). Keluhan Menstruasi. *JURNAL KEPERAWATAN KOMPREHENSIF*, 4(2), 86–91.

Suban, P. A., Perwiraningtyas, P., & Susmini. (2017). Pengaruh Terapi Air Putih terhadap Penurunan Dismenorea Primer pada Remaja Putri di Kos Bambu Kelurahan Tlogomas Kota Malang. *Journal Nursing News*, 2(3), 174–192.

Syaiful, Y., & Naftalin, S. V. (2018). Abdominal stretching exercise menurunkan intensitas iismenorea pada remaja putri. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 7(1), 269–276. <http://ejournaladhkdr.com/index.php/jik/article/view/195>

Syifa, A. D. (2021). *Menggunakan Nsaids (Non Steroid Anti Inflammatory Drugs) Dalam Keadaan Dismenore. Skripsi Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara Medan 2021*. 40.

Tri, N. N. I., Aziza, H. R., & Mugiati. (2018). Perbandingan terapi air putih dengan kompres hangat terhadap penurunan skala nyeri haid (dismenorea primer) pada remaja. *JURNAL ILMIAH KEPERAWATAN SAI BETIK*, 14(2), 219–225.

Yunianingrum, E. (2018). Pengaruh Kompres Hangat Dan Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Primer Pada Remaja Putri Di Pondok Pesantren As Salafiyyah Dan Pondok Pesantren Ash- Sholihah Sleman. *Skripsi*, 107.