

Penerapan Efektivitas Kompres Air Hangat Dan Kompres Air Dingin Terhadap Penurunan Dismenorea Di RT007/RW 002 Kelurahan Sunter Agung Jakarta Utara

Egeria D. Sitorus¹, Siti Nurkhadijah²

¹ Akper Husada Karya Jaya

* Email: egeria.dorina@husadakaryajaya.ac.id

Abstrak

Latar Belakang: Dismenorea merupakan nyeri saat datangnya sebelum menstruasi atau selama menstruasi. Dismenorea juga menyebabkan nyeri yang dirasakan seperti nyeri di area bagian perut bawah, hingga menjalar ke area bagian punggung, pinggang, paha. Dismenorea juga dapat dirasakan sebagai kram, ditusuk-tusuk, diperas-peras, disayat-sayat dan nyeri akan hilang dan timbul atau nyeri yang terus menerus. Pada penanganan dismenorea dapat dilakukan terapi non farmakologi seperti kompres air hangat dan kompres air dingin mempunyai kelebihan mengatasi dismenorea tanpa menimbulkan efek samping. Pengabdian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kompres air hangat dan kompres air dingin terhadap dismenorea. Penelitian ini merupakan rencana penelitian kualitatif yaitu study kasus dengan kerangka sampel menggunakan Non Probabilitas, yaitu Purposive Sampling. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 2 sampel, terdiri dari 1 partisipan dilakukan kompres air hangat, sedangkan 1 partisipan dilakukan kompres air dingin. Penelitian ini dilakukan di RT 007/RW 002 Kelurahan Sunter Agung Jakarta Utara. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh kompres air hangat dan kompres air dingin terhadap penurunan dismenorea. Hasil pengabdian menunjukkan pengaruh kompres air hangat lebih efektif menurunkan dismenorea dari pada kompres air dingin.

Kata Kunci: Kompres Air Hangat, Kompres Air Dingin, Dismenorea.

1. Latar Belakang

Menurut Kusmiran (2012) menstruasi adalah perubahan secara fisiologis pada perempuan. Menstruasi merupakan suatu perdarahan yang terjadinya secara teratur dari uterus sebagai tanda bahwa organ kandungan telah berfungsi matang. Secara umum, remaja mengalami menarche (pertama kali menstruasi) adalah usia 12 tahun sampai 16 tahun, normalnya siklus menstruasi adalah setiap 22 sampai 35 hari, dan lamanya menstruasi sekitar 3-7 hari.

Dysmenorrhea merupakan bahasa dari Yunani yang artinya dys "gangguan/nyeri hebat/abnormalitas", meno "bulan", rhea "flow atau aliran" makna tersebut adalah gangguan aliran darah menstruasi atau dismenorea (Ernawati, 2010). Nyeri haid atau Dismenorea adalah gangguan yang dialami

banyak perempuan ketika menstruasi, tidak memandang usia dan banyak perempuan yang mengalami hal ini adalah kelompok remaja awal yang baru saja mengalami pertama menstruasi (menarche). Gejala-gejala yang sering muncul saat dismenorea adalah nyeri di bagian bawah perut menjalar sampai ke pinggang yang biasanya dirasakan 2-3 hari sebelum datangnya menstruasi dan saat mengalami menstruasi dirasakan 1-2 hari dengan nyeri dirasakan seperti ngilu, mulas-mulas, ataupun tertusuk-tusuk (Gant & Cunningham, 2016). Secara patofisiologi dismenorea terjadi karena peningkatan sekresi prostaglandin F₂ alfa pada fase luteal siklus menstruasi. Sekresi F₂ alfa prostaglandin yang meningkat menyebabkan peningkatan frekuensi kontraksi uterus sehingga menyebabkan terjadinya vasospasme dan ikemia pada

pembuluh darah arteri uterus. Respon iskemia yang terjadi pada kondisi dismenorea menyebabkan sakit pada daerah pinggang, sakit punggung, kelemahan, edema, diaphoresis, anoreksia, emosi labil, dan gejala lainnya. Penyebab dismenorea belum dapat diketahui secara pasti, namun secara teori dapat disebabkan adanya defisiensi progesterone. Peningkatan prolaktin dan prostaglandin, diet tidak adekuat, dan masalah psikologis (Afiyanti & Pratiwi, 2016).

Cara pengobatan dismenorea ada 2 jenis yaitu farmakologis dan non farmakologis. Secara farmakologis dengan menggunakan obat-obatan kimia anti nyeri ataupun analgesik contohnya fenastin, aspirin, parasetamol, asam mefenamat, dan golongan obat-obatan seperti non steroid anti prostaglandin misalnya ibuprofen dan indometasin (Nugroho, 2013). sedangkan cara non farmakologis ada beberapa macam contohnya, senam acuyoga, istirahat, massase, kompres air hangat Maupin dingin dan konsumsi tanaman herbal (Puwanto, 2013).

Salah satu tindakan mandiri adalah pemberian kompres air hangat. Air hangat dari kompres memberikan suatu Efek yang dapat menyebabkan terjadinya vasodilatasi pada pembuluh darah yang nantinya akan meningkatkan aliran darah ke jaringan penyaluran zat asam atau makanan ke sel akan diperbesar dan zatzat akan diperbaiki yang dapat mengurangi rasa nyeri menstruasi yang mengakibatkan suplai darah ke endometrium berkurang (Natali, 2013). Sedangkan tidak hanya kompres hangat saja yang efektif untuk menurunkan nyeri, bahkan kompres dingin juga efektif untuk menurunkan nyeri secara fisiologis. Kompres dingin dengan selama 15 menit akan menunjukkan penurunan pada aliran darah pada area lokal, dapat juga menurunkan kebutuhan oksigen ke jaringan dan

mengurangi rasa nyeri. Kompres dingin juga dapat menstimulasi pengeluaran dari endorpin untuk memblok stimulus rasa nyeri. Selain itu efek dari endorpin dapat juga menghasilkan perasaan nyaman dan perhatian yang menjadi terfokus Muttaqin (2011).

2. Metode Pengabdian

Jenis penelitian ini adalah kualitatif yang bertujuan mengetahui adakah Penerapan Efektivitas Kompres Air Hangat Dan Kompres Air Dingin Terhadap Penurunan Dismenorea Di RT 007/RW 002 Kelurahan Sunter Agung Jakarta Utara dengan menggunakan 2 partisipan dan pedoman wawancara. Populasi dalam penelitian ini adalah perempuan yang mengalami dismenorea di RT 007/ RW 002 Kelurahan Sunter Agung. Pada penelitian ini peneliti melatih 2 partisipan untuk melakukan Kompres Air Hangat dan Kompres Air Dingin dalam 3 hari dan dilihat hasilnya pada efektivitas dismenorea pada hari ke empat.

3. Hasil Pengabdian

Pada bagian ini penulis membahas tentang "Penerapan Efektivitas Kompres Air Hangat dan Kompres Air Dingin Terhadap Penurunan Dismenoreadi RT 007/ RW 002 Kelurahan Sunter Agung Jakarta Utara"Pengkajian yang dilakukan pada An. H dan An. W dilakukan secara menyeluruh mulai dari kebutuhan utama, riwayat penyakit sekarang, riwayat penyakit terdahulu, riwayat kesehatan keluarga, dan pemeriksaan fisik. Hal inisesuai dengan teori (Gent & Cunningham, 2016), dismenorea memiliki gejala yang khas yang terdiri dari: Nyeri pada bagian bawah perut menjalar sampai pinggang yang biasanya dirasakan sebelum mentrusasi, saat menstruasi dengan karakteristik nyeri seperti mulas-mulas, ngilu, diperas-peras ataupun tertusuk-tusuk. Menurut teori (Nugroho,

2014), dismenorea memiliki gejala seperti nyeri dirasakan saat sebgai kram hilang-timbul atau sebagai nyeri timbul yang terus menerus ada.

Hasil pengkajian pada An. H dan An. W klien mengeluh nyeri pada saat menstruasi. Hal ini sesuai dengan teori (Reeder, 2013) bahwa dismenorea adalah nyeri menstruasi yang dikarakteristikan sebagai nyeri sebelum menstruasi atau selama menstruasi. Pada saat ditanya riwayat penyakit sekarang didapatkan data bahwa An. H & An. W mengeluh nyeri pada bagian bawah perut hingga menjalar ke pinggang dan nyeri terasa seperti ditusuk-tusuk dan diperas-peras, klien merasakannya saat menstruasi, sekitar 15 menit klien mengalami dismenorea dan hilang timbul selama sekitar 3 menit. Hal ini sesuai dengan teori (Gent & Cunningham, 2016), bahwa klien yang mengalami dismenorea memiliki gejala yang khas yang terdiri dari: Nyeri pada bagian bawah perut menjalar sampai pinggang yang biasanya dirasakan sebelum menstruasi, saat menstruasi dengan karakteristik nyeri seperti mulas-mulas, ngilu, diperas-peras ataupun tertusuk-tusuk. Dan hal ini juga sesuai dengan teori (Nugroho, 2014), dismenorea memiliki gejala seperti nyeri dirasakan saat sebgai kram hilang-timbul atau sebagai nyeri timbul yang terus menerus ada.

Pada saat ditanya siklus menstruasi dan intensitas nyeri didapatkan data bahwa An. H dan An. W mengatakan siklus menstruasinya 28 hari, lama menstruasi 7 hari dan intensitas nyeri P: Nyeri saat menstruasi, Q: Terasa seperti tertusuk dan diperas-peras, R: Nyeri dirasakan di bagian perut bawah hingga menjalar kepinggang, S: Skala nyeri 6, T: Nyeri berlangsung sekitar 10 menit dan hilang nyeri sekitar 3 menit. Hal ini sesuai dengan teori (Mitayani, 2011) pengkajian untuk penderita dismenorea berdasarkan siklus menstruasi adalah jarak hari pertama menstruasi

hingga hari pertama menstruasi selanjutnya dan berapa lama menstruasi, siklus normal menstruasi sekitar 21-35 hari, lama menstruasi sekitar 3-6 hari dan intensitas nyeri menggunakan karakteristik nyeri seperti provokes (*P*), quality (*Q*), region (*R*), severe (*S*), time (*T*). Dari hasil analisa data yang dilakukan kepada An. H dan An. W, sehingga penulis menemukan diagnosa keperawatan utama adalah nyeri akut berhubungan dengan agen cedera fisik (Menstruasi). Masalah keperawatan yang penulis temukan pada An. H dan An. W sesuai dengan teori (Herdman, 2015), bahwa nyeri akut merupakan pengalaman sensori dan emosional tidak menyenangkan yang muncul akibat kerusakan jaringan. Awalnya tiba-tiba atau lambat dari intensitas ringan hingga berat dengan akhir yang dapat diantisipasi atau diprediksi dan berlangsung selama <6 bulan.

Untuk mengatasi masalah dismenorea pada An. H dan An. W, penulis telah melakukan intervensi dan implementasi keperawatan mengacu pada teori yang (Pradiyanti, 2014) dan (Arovah, 2016), yaitu: Pemberian intervensi kompres air hangat dan kompres air dingin. Penerapan intervensi keperawatan penulis lebih menekankan kepada melakukan kompres air hangat dan kompres air dingin. Hal tersebut sesuai dengan teori (Pradiyanti, 2014) dan (Arovah, 2016), yang menjelaskan bahwa pemberian kompres air hangat merupakan tindakan untuk memenuhi kebutuhan rasa nyaman, mengurangi atau membebaskan nyeri dan dapat mengurangi atau mencegah terjadinya spasme otot, dan memberikan rasa hangat. Aplikasi kompres hangat dapat mengakibatkan vasodilatasi atau membuka aliran darah yang mengakibatkan relaksasi dari otot. Suhu panas diketahui bisa meminimalkan ketegangan otot dan akibatnya otot menjadi rileks, rasa nyeripun

berangsur-angsur hilang. Kemudian kompres dingin memberikan efek vasokonstriksi yang disebabkan oleh aksi reflek dari otot yang timbul akibat stimulus saraf otonom dan pelepasan epinephrine maupun norepinephrine. Kompres dingin juga dapat memberikan efek menurunkan nyeri dan memberikan kenyamanan.

Penerapan Implementasi keperawatan yang dilakukan pada An. H dan An. W penulis menyampaikan pada kedua implementasi pada klien dengan lebih menekankan kepada melakukan kompres air hangat dan kompres air dingin. Hal ini sama seperti penelitian yang dilakukan oleh (Amalia dkk, 2016) dan (Setiawati dkk, 2019), bahwa kompres air hangat dan kompres air dingin dapat diberikan sebagai penurunan dismenorea, kompres air hangat dan kompres air dingin dilakukan sebagai pengobatan non-farmakologi dari dismenorea.

Berdasarkan evaluasi yang penulis lakukan, respon yang di peroleh dari An. H, pada hari pertama sebelum pemberian kompres air hangat terdapat respon klien mengatakan P: Nyeri saat menstruasi, Q: Terasa seperti di peras-peras, R: Nyeri di rasakan di bagian perut bawah dan menjar sampai pinggang, S: Skala nyeri 6, T: Nyeri berlangsung sekitar 10 menit dan nyeri hilang sekitar 3 menit. Pada hari ketiga setelah melakukan kompres air hangat respon klien mengatakan nyeri sudah berkurang, P: Nyeri saat menstruasi, Q: Terasa seperti di peras-peras, R: Nyeri di rasakan di bagian perut bawah, S: Skala nyeri 2, T: Nyeri berlangsung sekitar 1 menit dan nyeri hilang sekitar 120 menit atau sudah terhitung jam. Kemudian respon An. W pada hari pertama sebelum pemberian kompres air dingin klien menghatakan P: Nyeri saat menstruasi, Q: Terasa seperti di peras-peras, R: Nyeri di rasakan di bagian perut bawah dan menjar sampai pinggang, S: Skala nyeri 6, T: Nyeri berlangsung sekitar 10 menit dan

nyeri hilang sekitar 3 menit. Setelah hari ketiga respon klien mengatakan P: Nyeri saat menstruasi, Q: Terasa seperti di peras-peras, R: Nyeri di rasakan di bagian perut bawah, S: Skala nyeri 3, T: Nyeri berlangsung sekitar 3 menit dan nyeri hilang sekitar 120 menit atau sudah terhitung jam.

Berdasarkan hasil kedua klien dapat dilihat dari perbandingan keefektifitas terhadap intensitas nyeri pada penderita dismenorea. Hasil dari perbandingan tersebut perubahan intensitas nyeri antara kompres air hangat dan kompres air dingin yaitu: kompres air hangat dengan skala nyeri sekitar 2, saat mengalami nyeri sekitar 1 menit dan hilang sekitar 120 menit atau terhitung jam. Kemudian kompres air dingin dengan skala nyeri sekitar 3, saat mengalami nyeri sekitar 3 menit dan hilang sekitar 120 menit atau terhitung jam. Dapat dilihat ada perubahan pada penurunan dismenorea kompres air hangat lebih efektif dari pada kompres air dingin.

DAFTAR PUSTAKA

- Afiyanti, Y & Pratiwi, A. (2016). Seksualitas dan Kesehatan Reproduksi Perempuan. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Amalia, Rosyada Amrina dkk. (2019) Efektivitas Kompres Air Hangat Dan Kompres Air Dingin Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Remaja Putri Dengan Dismenore. Jurnal Kebodanan Malakbi.
- Arovah, N. I. (2016). Fisioterapi Olahraga. Jakarta: EGC.
- Ernawati. (2010). Terapi Relaksasi Terhadap Nyeri Dismenore Pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Semarang. Jurnal Semarang Vol.1. No. I.
- Gant, Norman & Cunningham, Gary. (2016). Dasar-Dasar Ginekologi & Obstetri. Jakarta: EGC.

- Herdman & Komitsuru. (2015). *Diagnosis Keperawatan: Definisi & Klasifikasi 2015-2017 Edisi 10*. Terjemahan oleh: Budi Anna Keliat. Jakarta: EGC.
- Kusmiran, E. (2012). *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Edisi 2. Jakarta: Salemba Medika.
- Mitayani. (2012). *Asuhan Keperawatan Maternitas*. Jakarta: Salemba Medika
- Muttaqin, A. (2011). *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Klien Dengan Gangguan Sistem Persyarafan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Natali. (2013). *Konsep dan Penerapan Kompres Hangat*. Jakarta: EGC.
- Nugroho, T & Utama. I. B. (2014). *Masalah Keperawatan Reproduksi Wanita*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Nugroho, Agung Endro. (2013). *Farmakologi Obat-Obatan Penting Dalam Ilmu Farmasi dan Dunia Kesehatan*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Purwanto, Budhi. (2013). *Herbal dan Keperawatan Komplementer (Teori, Praktik, Hukum, Dalam Asuhan Keperawatan)*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Pradiyanti, G. (2014). *Jurnal Perbandingan Efektivitas Antara Aromaterapi Bunga Mawar Dengan Masase Dalam Menurunkan Intensitas Nyeri Pada Dismenorea Primer Dengan Perlakuan Standar Kompres Hangat*. Jurusan Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Barawijaya.
- Setiawati dkk. (2017). *Perbandingan Efektivitas Kompres Hangat Dan Dingin Terhadap Nyeri Dismenorea Pada Siswi SMK Pertanian Pembangunan Negeri Lampung DI Lampung Selatan*. *Malahayati Nursing Journal*. Vol. 1 No. 2.