

# GAMBARAN PENGETAHUAN KOMPRES HANGAT UNTUK MENGURANGI NYERI HAID PADA SISWI KELAS X DI SMA ANGKASA LANUD HUSEIN SASTRANGARA BANDUNG

**Erna Idarahyuni<sup>1</sup>, Melani Sukma Pratiwi<sup>2</sup>, Ero Haryanto<sup>3</sup>**

<sup>1</sup>Poltekes TNI AU Ciumbuleuit Bandung, ernaidarahyuni2911@gmail.com

<sup>2</sup>Poltekes 1TNI AU Ciumbuleuit Bandung, melanisukmap@gmail.com

<sup>3</sup>Poltekes TNI AU Ciumbuleuit Bandung, eroharyanto@gmail.com

## ABSTRAK

Remaja putri akan mengalami perubahan fisik yang ditandai dengan menstruasi. Gangguan menstruasi pada remaja putri sering terjadi, salah satunya adalah nyeri haid. Dari hasil penelitian WHO didapatkan angka kejadian nyeri haid sebanyak 64,25% yang terdiri dari 54,9% nyeri haid primer dan 9,36% nyeri haid sekunder. Kompres hangat adalah suatu terapi non farmakologi yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri haid yang dapat menimbulkan efek fisiologis terhadap tubuh. Penelitian ini untuk mengetahui gambaran pengetahuan kompres hangat untuk mengurangi nyeri haid pada siswi SMA Angkasa Bandung. Desain penelitian yang digunakan deskriptif dengan rancangan penelitian *propositional random sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 100 orang. Alat ukur dengan kuesioner berjumlah 30 pertanyaan dan telah diuji validitas kepada 20 responden dengan nilai 0,954 dan nilai reliabilitas 0,977 serta dianalisis menggunakan distribusi frekuensi. Hasil pengetahuan kompres hangat untuk mengurangi nyeri haid menunjukkan bahwa sejumlah 62 siswi (62%) dengan kriteria cukup, 20 siswi (20%) dengan pengetahuan kurang dan 18 siswi (18%) dengan pengetahuan baik. Pengetahuan mengenai kompres hangat pada siswi SMA Angkasa Bandung sudah cukup baik. Diharapkan pihak sekolah memberikan edukasi yang lebih lagi mengenai tujuan dan efek kompres hangat karena siswi masih kurang mengetahui tujuan dan efek kompres hangat.

**Kata kunci : Kompres Hangat, Nyeri Haid, Pengetahuan**

## ABSTRACT

*Young woman will experience physical changes characterized by menstruation. Menstrual disorders in young women often occur, one which is menstruation. From the results of the of WHO research found the incidence of menstrual pain as much as 64,25% consisting of 54,89% of primary menstrual pain and 9,36% of secondary menstrual pain. Warm compresses is a non-pharmacological therapy that can be used to reduce menstrual pain which can cause effects physiological to the body. This research is to find out the description of warm compress knowledge to reduce menstrual pain in students of Angkasa Bandung High School. The research design used was descriptive with a proportional random sampling study design with a total sample of 100 people. Measuring instruments using questionnaires amounted to 30 questions and tested the validity of 20 respondents with value > 0,561 with a reliability value > 0,6 analyzed using a frequency distribution. The results of the knowledge of warm compresses to reduce menstrual pain indicate by 62 students (62%) with sufficient criteria, 20 students (20%) with less knowledge and 18 students (18%) with good knowledge. Knowledge of warm compresses for Angkasa Bandung High School students is already quite good. It is expected that school will provide more educated about the purpose and effect of warm compresses because female students still do not know the purpose and effect of warm compresses*

**Keywords : Warm Compress, Menstrual Pain, Knowledge**

## PENDAHULUAN

Remaja merupakan proses seseorang mengalami perkembangan semua aspek dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Peralihan masa kanak-kanak menjadi dewasa sering disebut dengan masa pubertas. Masa pubertas merupakan masa dimana remaja mengalami kematangan seksual dan organ reproduksi yang sudah mulai berfungsi. Masa pematangan fisik pada remaja wanita ditandai dengan mulainya haid. (Sarwono, 2011).

Gangguan menstruasi pada remaja putri sering terjadi, salah satunya dari gangguan menstruasi adalah nyeri haid. Nyeri haid adalah keluhan yang dialami putri pada bagian perut bawah. Nyeri yang dirasakan tidak hanya terjadi pada bagian simpisis pubis, namun beberapa remaja putri kerap merasakannya pada bagian 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. Nyeri haid yang dialami remaja putri dibagi menjadi dua yaitu nyeri primer yang dialami remaja putri setiap bulan ketika menstruasi itu normal, dan nyeri sekunder mengalami nyeri luar biasa yang ada kaitannya dengan gangguan reproduksi, ketika gangguan reproduksi wanita akan mengalami nyeri yang akan mengakibatkan kontraksi sering ini kemudian akan menyebabkan otot menegang (Mujia, 2015).

Menurut *World Health Organization* (WHO) di dapatkan kejadian sebesar 1.769.425 jiwa (90%) wanita mengalami nyeri haid (Kallo, 2013). Angka kejadian nyeri haid sebesar 64.25% yang terdiri dari 54,89% nyeri haid primer dan 9,36% nyeri haid sekunder (Depkes RI, 2014). Penanggulangan untuk mengurangi nyeri haid dapat dilakukan dengan beberapa tindakan khusus untuk mengurangi nyeri adalah distraksi, relaksasi, placebo dan stimulasi kulit. Stimulasi kulit dapat dilakukan dengan cara pemberian kompres hangat dan dingin, balsam, analgetik (Mardiatun, 2013). Penanganan dismenore menggunakan terapi nonfarmakologi menurut Smeltzer & Bare (2002) yaitu, stimulasi dan masase, distraksi, relaksasi, imajinasi, kompres hangat.

Kompres hangat adalah memberikan rasa hangat kepada pasien untuk mengurangi rasa nyeri dengan menggunakan cairan yang berfungsi untuk

melebarkan pembuluh darah dengan tujuan memberikan kenyamanan bagi pasien (Sylvia & Wilson, 2014). Tujuan dari kompres hangat adalah untuk membebaskan nyeri, spasme otot, peradangan dan memberikan rasa hangat. Kompres hangat merupakan suatu terapi non farmakologi yang mempunyai banyak manfaat untuk menurunkan nyeri haid. Kompres hangat pun tidak mempunyai efek samping yang berbahaya. Selain kompres hangat tidak memiliki efek yang berbahaya kompres hangat sangat efektif untuk mengurangi nyeri haid dengan dibuktikan beberapa penelitian yang sudah dilakukan.

Penelitian yang dilakukan oleh Oktavian Amnira (2012) tentang menurunkan nyeri haid dengan kompres hangat menunjukkan bahwa teknik kompres hangat berpengaruh terhadap penurunan nyeri pada saat haid. Distribusi frekuensi nyeri dismenore pada mahasiswa sebelum diberi kompres hangat di asrama kebidanan Tanjung Karang adalah rata-rata intensitas nyeri pada saat belum dilakukan kompres hangat adalah 6,2 (skala 1-10) ketika sudah dilakukan kompres hangat adalah 4,57. Penelitian oleh Saguni (2013) pada remaja putri SMA mendapatkan hasil bahwa dismenore sangat mempengaruhi aktivitas keseharian mereka terutama aktivitas belajar.

Berdasarkan hasil wawancara pada 10 orang siswi SMA Angkasa Lanud Husein Sastranegara Bandung kelas X bahwa 6 orang mengalami nyeri haid ringan, mereka mengatakan perut seperti diperas cucian basah tetapi mereka masih bisa melakukan aktivitas, yang mereka lakukan pada pertama kali nyeri haid adalah tidur dan mengoleskan kayu putih ke daerah perut, 3 orang mengalami nyeri haid sedang mereka mengatakan perut di tusuk-tusuk dan pegal-pegal,

## METODE

Penelitian ini dilakukan di SMA Angkasa Bandung pada tanggal 23-24 April 2019. Populasinya sebanyak 180 siswi dan peneliti sederhanakan menggunakan rumus slovin hingga mendapatkan hasil sampel sebanyak 100 siswi. Penelitian ini menggunakan teknik proporsional random sampling, yaitu dengan cara dikocok dengan memasukkan nomor absennya, yang nomer absennya keluar berarti menjadi responden peneliti. Alat ukur penelitian ini menggunakan

skala guttmen yaitu jika aresponden menjawab benar akan diberi nilai 1 dan jika salah 0. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini dengan membagikan angket yang merupakan alat ukur berupa kuesioner yang berisi 30 pertanyaan. Teknik pengolahan data terdiri dari empat tahap yaitu *editing* dimana pada tahap ini dilakukan pengecekan untuk memastikan kuesioner telah terisi, *coding* yaitu memberikan kode pada saat dimasukkan kedalam program pengolahan data, *entry* data yaitu memasukkan isian kuesioner yang sudah berbentuk kode (angka) kedalam program pengolahan data dan kemudian dianalisis yaitu memisahkan hasil kedalam kategori yaitu baik, cukup, kurang.

Penanganan pertama yang mereka lakukan adalah kompres hangat menggunakan botol berisi air panas dan 1 orang siswi mengalami nyeri haid berat dan mengatakan perutnya kram, migrain bahkan pernah pingsan hingga tidak masuk sekolah dan tidak bisa melakukan aktivitas, yang siswi lakukan pertama kali adalah mengkonsumsi obat Sangobion untuk penambah darah dan juga minum jamu kiranti. Siswi juga mengatakan bahwa haid hari 1-3 adalah puncak-puncaknya nyeri dan sangat mengganggu aktivitas.

## HASIL

1. Pengetahuan siswi SMA Angkasa Lanud Husein Sastranegara Bandung tentang kompres hangat

**Tabel 4.1** Distribusi Frekuensi Pengetahuan tentang Kompres Hangat Pada Siswi Kelas X di SMA Angkasa Bandung.

Kategori	Frekuensi	Persentase
Baik	18	18%
Cukup	62	62%
Kurang	20	20%
Total	100	100%

Berdasarkan tabel 4.1 dari 100 responden yang diteliti diketahui bahwa pengetahuan tentang kompres hangat untuk mengurangi nyeri haid didapatkan kategori tertinggi sebanyak 62 responden (62%) dengan kriteria cukup.

2. Pengetahuan siswi SMA Angkasa Lanud Husein Sastranegara Bandung tentang pengertian kompres hangat

**Tabel 4.2** Distribusi Frekuensi Pengetahuan tentang pengertian Kompres Hangat Pada Siswi Kelas X di SMA Angkasa Bandung

Kategori	Frekuensi	Persentase
Baik	35	35%
Cukup	36	36%
Kurang	29	29%
Total	100	100%

Berdasarkan tabel 4.2 didapatkan hasil bahwa dari 100 responden yang diteliti tentang pengertian kompres hangat didapatkan kategori tertinggi sebanyak 36 responden (36%) dengan pengetahuan cukup.

3. Pengetahuan siswi SMA Angkasa Lanud Husein Sastranegara Bandung tentang tujuan kompres hangat

**Tabel 4.3** Distribusi Frekuensi Pengetahuan tentang Tujuan Kompres Hangat Pada Siswi Kelas X di SMA Angkasa Bandung

Kategori	Frekuensi	Persentase
Baik	19	35%
Cukup	37	36%
Kurang	44	29%
Total	100	100%

Berdasarkan tabel 4.3 didapatkan hasil bahwa dari 100 responden yang diteliti tentang tujuan kompres hangat didapatkan kategori tertinggi sebanyak 44 responden (44%) dengan pengetahuan kurang.

4. Pengetahuan Siswi SMA Angkasa tentang Efek Kompres Hangat di SMA Angkasa

**Tabel 4.4** Distribusi Frekuensi Pengetahuan Siswi SMA Kelas X tentang Efek Kompres Hangat di SMA Angkasa Bandung

Kategori	Frekuensi	Persentase
Baik	22	22%
Cukup	21	21%
Kurang	57	57%
Total	100	100%

Berdasarkan tabel 4.4 didapatkan hasil bahwa dari 100 responden yang diteliti tentang efek kompres hangat didapatkan kategori tertinggi

sebanyak 57 responden (57%) dengan pengetahuan kurang.

5. Pengetahuan Siswi SMA Angkasa tentang Jenis-jenis Kompres Hangat di SMA Angkasa

**Tabel 4.5** Distribusi Frekuensi Pengetahuan Siswi tentang Jenis-jenis Kompres Hangat di SMA Angkasa

Kategori	Frekuensi	Persentase
Baik	36	36%
Cukup	47	47%
Kurang	15	15%
Total	100	100%

Berdasarkan tabel 4.5 didapatkan hasil bahwa dari 100 responden yang diteliti tentang pengertian kompres hangat didapatkan kategori tertinggi sebanyak 47 responden (47%) dengan pengetahuan cukup.

6. Pengetahuan Siswi kelas X di SMA Angkasa tentang teknik kompres hangat.

**Tabel 4.6** Distribusi Frekuensi Siswi tentang Teknik Kompres Hangat di SMA Angkasa Bandung

Kategori	Frekuensi	Persentase
Baik	61	61%
Cukup	35	35%
Kurang	4	4%
Total	100	100%

Berdasarkan tabel 4.6 didapatkan hasil bahwa dari 100 responden yang di teliti tentang pengertian kompres hangat didapatkan kategori tertinggi sebanyak 61 responden (61%) dengan pengetahuan baik.

**PEMBAHASAN**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan tentang kompres hangat untuk mengurangi nyeri haid sebagian besar pengetahuannya cukup sejumlah 62 responden (62%) karena yang mempengaruhi pengetahuan mereka adalah pendidikan, dengan pendidikan maka seseorang akan cenderung untuk mendapatkan informasi, baik dari orang lain maupun dari media massa. Semakin banyak informasi yang masuk semakin banyak pula pengetahuan yang didapatkan. Ada

juga yang mendapatkan informasi tentang kompres hangat melalui pengalaman dan lingkungan karena lingkungan berpengaruh terhadap proses masuknya pengetahuan ke dalam individu yang berada dalam lingkungan tersebut. Hal ini akan terjadi karena adanya interaksi timbal balik ataupun tidak, yang akan direspons sebagai pengetahuan oleh setiap individu. Yang terakhir adalah usia, responden banyak yang berusia 15-17 tahun. Usia mempengaruhi daya tangkap dan pola pikir seseorang karena semakin bertambah usia semakin berkembang pola daya tangkap dan pola pikirnya sehingga pengetahuan yang diperolehnya semakin membaik.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan tentang pengertian kompres hangat untuk mengurangi nyeri haid sebagian besar pengetahuannya cukup sejumlah 36 responden (36%). Dalam penelitian ini responden sudah cukup mendapatkan informasi dan pendidikan yang mungkin khusus tentang pengertian kompres hangat untuk mengurangi nyeri haid. Diperkuat dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Vieta (2014), tentang gambaran pengetahuan tentang nyeri haid dapat diketahui mayoritas responden memiliki pengetahuan yang cukup tentang pengertian nyeri haid yaitu sebanyak 124 siswi (51,2%), 106 siswi (43,6%) dan 12 siswi (5,0%).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan tentang tujuan kompres hangat didapatkan sebanyak 44 responden (44%) dengan pengetahuan kurang dikarenakan kurangnya responden mendapat informasi atau membaca dari media massa internet tentang tujuan kompres hangat. Lingkungan juga mempengaruhi pengetahuan individu karena adanya interaksi timbal balik ataupun tidak, yang akan direspons sebagai pengetahuan oleh setiap individu.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil dari pengetahuan siswi tentang efek kompres hangat untuk mengurangi nyeri haid yaitu kurang, sebanyak 57 responden (57%). Kurangnya membaca atau mendapatkan informasi menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi pengetahuan responden kurang baik.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan tentang jenis-jenis kmpres hangat untuk mengurangi nyeri haid sebagian besar responden pengetahuan cukup sejumlah 47 responden (47%),

Cukupnya pengetahuan responden didukung karena responden mengetahui jenis-jenis kompres hangat melalui media internet dan responden pernah melakukannya. Para responden menjawab cukup berdasarkan pengalaman yang sering mereka alami, dari pengalaman tersebut responden kemudian mencari informasi lewat media yang ada dan mencoba mengaplikasikan jenis kompres hangat untuk mengurangi nyeri haid.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan tentang jenis-jenis kompres hangat untuk mengurangi nyeri haid sebagian besar responden pengetahuan baik sejumlah 61 responden (61%). Hasil penelitian terbukti dari 7 item pertanyaan tentang kompres hangat untuk mengurangi nyeri haid, sebagian besar responden 61 responden dari total 100 responden menjawab benar tentang teknik kompres hangat untuk mengurangi nyeri haid. Faktor yang mempengaruhi pengetahuan responden adalah pengalaman dan mendapat informasi dari internet sehingga responden dapat mengaplikasikan pengetahuan yang responden dapatkan secara spesifik dengan berbagai macam teknik kompres hangat. Hal tersebut diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Afiyani Nila (2015) yang berjudul pengaruh pemberian kompres hangat terhadap nyeri haid remaja putri pondok pesantren At-tauhid Sindoresmo Dalem Surabaya menunjukkan bahwa adanya pengaruh pemberian kompres hangat untuk mengurangi nyeri haid. Rata-rata nyeri sebelum dilakukan kompres hangat adalah nyeri ringan 7, sedang 10 dan berat 2. Sedangkan hasil sesudah dilakukan kompres ringan 2, sedang 3 dan berat 0.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai Gambaran Pengetahuan Kompres Hangat Untuk Mengurangi Nyeri Haid Pada Siswi Kelas X di SMA Angkasa Lanud Husein Sastrangara Bandung, maka penulis menarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Gambaran pengetahuan umum siswi tentang kompres hangat untuk mengurangi nyeri haid adalah cukup yaitu sebanyak 62 responden (62%).
2. Gambaran pengetahuan siswi tentang pengertian kompres hangat untuk mengurangi

nyeri haid adalah cukup yaitu sebanyak 36 responden (36%).

3. Gambaran pengetahuan siswi tentang tujuan kompres hangat untuk mengurangi nyeri haid adalah kurang yaitu sebanyak 44 responden (44%).
4. Gambaran pengetahuan siswi tentang efek kompres hangat untuk mengurangi nyeri haid adalah kurang yaitu sebanyak 57 responden (57%).
5. Gambaran pengetahuan siswi tentang jenis-jenis kompres hangat untuk mengurangi nyeri haid adalah cukup yaitu sebanyak 47 responden (47%).
6. Gambaran pengetahuan siswi tentang teknik kompres hangat untuk mengurangi nyeri haid adalah baik yaitu sebanyak 61 responden (61%).

## DAFTAR PUSTAKA

- Alfianty, Y & Pratiwi, A. (2016). Seksualitas dan Kesehatan Reproduksi Perempuan. Perpustakaan Nasional: Katalog dalam Terbitan (KDT).
- Agustina, Yulanda. (2013). *Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Haid Pada Siswi SMK Mojokerto di Fakultas Keperawatan*.
- Dahlan, A., & Syahminan. T. V (2016). *Pengaruh Terapi Kompres Hangat Terhadap Nyeri Haid (Dismenorea) Pada Siswi Smk Perbankan Simpang Harau Padang*. Jurnal Ipteks Terapan, 10(2), 141-147.
- Kusmiran, (2011). *Faktor-faktor yang berhubungan dengan permasalahan reproduksi*. Jakarta: Rineka Cipta
- Manuaba, H. (2007). *Buku faktor-faktor nyeri haid*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar. Diperoleh pada tanggal 22 Januari 2019.
- Mujia, Ayu. (2015). *Pemberian kompres hangat terhadap penurunan nyeri haid di SMK PGRI Mojokerto*. Fakultas Keperawatan Mojokerto.
- Notoatmodjo, Soekidjo. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Oktaviana, A., & Imron, R. (2016). Menurunkan nyeri dismenorea dengan kompres hangat. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*, 8 (2), 137-141.
- Smeltzer, G. Bare (2002). *Keperawatan Medikal Bedah Brunner & Suddarth*. Edisi 8 Jakarta: EGC.
- Sofia Febuanti, (2017). *Pengetahuan Remaja Putri Tentang Penanganan Dismenore Di Sman 9 Tasikmalaya*. Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada Volume 17 Nomor 1 Februari 2017. Diperoleh pada tanggal 16 Januari 2019
- World Health Organization (WHO) (2012). Usia reproduktif. <http://www.who.int/womencontol/databank/ncp3.com.pdf>.
- World Health Organization (WHO) (2014). *Pengertian Remaja*. Diperoleh pada tanggal 10 Desember 2018.