

## Faktor Mempengaruhi Dismenore Dengan Metode Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi (Dismenore) Lingk X Kel. Suka Maju Kec. Medan Johor Tahun 2023

Damayanty S<sup>1</sup>, Ade Rachmat Yudianto<sup>2</sup>, Marta Armita Silaban<sup>3</sup>, Ika Damayanti Sipayung<sup>4</sup>  
<sup>1,2,3,4</sup> Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra Husada Medan

Alamat: Jl. Pintu Air IV Jl. Ps. VIII No.Kel, Kwala Bekala, Kec. Medan Johor, Kota Medan, Sumatera Utara  
Korespondensi penulis: [maydamayanti24@gmail.com](mailto:maydamayanti24@gmail.com)

**Abstract.** Adolescents are residents in the age range of 10-18 years, while according to the Population and Family Planning Agency (BKKBN) the age range for adolescents is 10-24 years and unmarried. According to the 2010 population census, the age group of 10-19 years in Indonesia was 43.3 million or around 18% of the total population. In the world, it is estimated that there are 1.2 billion adolescents or 18% of the world's population (WHO, 2014). The type of research used in this study was a quantitative study with a cross-sectional study design with the aim of knowing the factors influencing dysmenorrhea by giving warm compresses to reducing menstrual pain (dysmenorrhea) in a circle x class. like to go forward kec. johor field in 2023. Research location in Lingk X Kel. Like forward, Kec. Medan, Johor, North Sumatra. The number of samples is 45 teenagers. Univariate and Bivariate data analysis. The results showed that there was a significant relationship between knowledge using the warm compress method. which is supported by analysis using Chi Square, P.Value = 0.004 and  $\alpha = 0.05$ , P.Value (0.004) <  $\alpha$  (0.05). Menarche using the warm compress method. which is supported by analysis using Chi Square, P.Value = 0.002 and  $\alpha = 0.05$ , P.Value (0.002) <  $\alpha$  (0.05)

**Keywords:** Youth, Dysmenorrhea, Warm Compresses

**Abstrak.** Remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun, sedangkan menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) rentang usia remaja adalah 10-24 tahun dan belum menikah. Jumlah kelompok usia 10-19 tahun di indonesia menurut sensus penduduk tahun 2010 sebanyak 43,3 juta atau sekitar 18% dari jumlah penduduk. Di dunia diperkirakan kelompok remaja berjumlah 1,2 milyar atau 18% dari jumlah penduduk dunia (WHO, 2014). Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain *cross sectional study* dengan tujuan untuk mengetahui faktor mempengaruhi dismenore dengan pemberian kompres hangat terhadap penurunan nyeri menstruasi (dismenore) lingk x kel. suka maju kec. medan johor tahun 2023. Lokasi penelitian di Lingk X Kel. Suka maju, Kec. Medan Johor Sumatera Utara. Jumlah sampel 45 remaja . Analisis data univariate dan Bivariate Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan menggunakan metode kompres hangat. yang didukung oleh analisis dengan menggunakan *Chi Square* diperoleh nilai P.Value = 0.004 dan  $\alpha = 0,05$ , nilai P.Value (0,004) <  $\alpha$  (0,05). Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara Usia Menarche dengan menggunakan metode kompres hangat. yang didukung oleh analisis dengan menggunakan *Chi Square* diperoleh nilai P.Value = 0.002 dan  $\alpha = 0,05$ , nilai P.Value (0,002) <  $\alpha$  (0,05)

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

### LATAR BELAKANG

Remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun, sedangkan menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) rentang usia remaja adalah 10-24 tahun dan belum menikah. Jumlah kelompok usia 10-19 tahun di indonesia menurut sensus penduduk tahun 2010 sebanyak 43,3 juta atau sekitar 18% dari jumlah penduduk. Di dunia diperkirakan kelompok remaja berjumlah 1,2 milyar atau 18% dari jumlah penduduk dunia (WHO, 2014)

Menstruasi merupakan proses keluarnya darah yang terjadi secara periodik atau siklus endometrium yang secara fisiologis menandakan terbuangnya sel telur yang sudah matang dan merupakan pertanda masa reproduksi pada kehidupan seorang perempuan (Bobak, 2010). Menstruasi dimulai antara usia 12-15 tahun dan berlangsung mencapai usia 45-50 tahun. Keluhan-keluhan yang sering muncul pada saat menstruasi adalah mudah tersinggung, gelisah, sukar tidur, gangguan konsentrasi payudara mengalami pembesaran dan gangguan yang berkenaan dengan masa haid berupa dismenore. Salah satu keluhan yang paling sering dirasakan oleh remaja saat menstruasi yaitu dismenore.

Angka kejadian nyeri menstruasi (dismenore) di dunia sangat besar. Rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap negara mengalami nyeri menstruasi (dismenore). Di Amerika angkanya sekitar 60% dan di Swedia sekitar 72%. Sementara di Indonesia angkanya diperkirakan 55% perempuan usia produktif yang tersiksa oleh nyeri selama menstruasi. Angka kejadian (prevalensi) nyeri menstruasi berkisar 45-95% di kalangan wanita usia produktif (Atikah, 2009)

Tidak sama untuk Angka kejadian dismenore tipe primer di Indonesia adalah sekitar 54,89%, sedangkan sisanya adalah penderita dengan tipe sekunder (Atikah, 2009). Di Jawa Timur angka kejadian dismenore sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder (Suparyanto, 2011). Walaupun pada umumnya tidak berbahaya, namun seringkali dirasa mengganggu bagi wanita yang mengalaminya (Atikah, 2019). Derajat nyeri dan kadar gangguan tentu setiap wanita. Ada yang masih bisa bekerja (sesekali sambil meringis), adapula yang tidak kuasa beraktivitas karena nyerinya (Proverawati & Misaroh, 2019).

Terapi menggunakan metode nonfarmakologis untuk menurunkan intensitas nyeri salah satu dapat dilakukan dengan menggunakan kompres hangat Pemberian kompres hangat merupakan salah satu tindakan mandiri. Efek hangat dari kompres hangat menyebabkan vasodilatasi pada pembuluh darah yang nantinya akan meningkatkan aliran darah ke jaringan penyaluran zat asam dan makanan ke sel-sel di perbesar dan pembuangan dari zat-zat diperbaiki yang dapat mengurangi rasa nyeri haid primer yang disebabkan suplai darah ke endometrium kurang. Pemberian kompres hangat memakai prinsip pengantaran panas melalui cara konduksi yaitu dengan menempelkan botol yang berisi air hangat pada perut sehingga akan menurunkan nyeri pada wanita dengan dismenore primer, karena pada wanita dengan dismenore ini mengalami kontraksi uterus dan kontraksi otot polos.

Berdasarkan survey awal yang dilakukan di Lingk X Kel. Suka maju, Kec. Medan Johor Sumatera Utara terdapat sebanyak 49 remaja dan dari data pukskesmas bahwasanya terdapat 20 remaja yang datang ke puskesmas mengalami rasa nyeri sampai mengganggu aktivitas remaja. faktor penyebab salah satunya usia menarche, status gizi, riwayat keluarga, lama menstruasi.

Berdasarkan latar belakang tersebut di atas mendorong penulis untuk melakukan penelitian pengaruh pemberian kompres hangat terhadap penurunan nyeri menstruasi (dismenore) pada remaja putri di Lingk X Kel. Suka maju, Kec. Medan Johor Sumatera Utara

## **KAJIAN TEORITIS**

Menurut Reeder (2013) dismenore yakni nyeri menstruasi yang dikarakteristikan sebagai nyeri singkat sebelum atau selama menstruasi. Nyeri ini berlangsung selama satu sampai beberapa hari selama menstruasi. Dismenore merupakan nyeri menstruasi yang dikarakteristikan sebagai nyeri singkat sebelum atau selama menstruasi yang merupakan permasalahan ginekologikal utama, yang sering dikeluhkan oleh wanita (Lowdermik et al, 2011). Dismenore adalah kondisi medis yang terjadi sewaktu haid/menstruasi yang dapat mengganggu aktivitas dan memerlukan pengobatan yang ditandai dengan nyeri atau rasa sakit di daerah perut maupun panggul (Judha, 2012)

Penyebab dismenore bermacam-macam, bisa karena penyakit (radang panggul), endometriosis, tumor atau kelainan uterus, selaput dara atau vagina tidak berlubang, stress atau cemas yang berlebihan. Penyebab lain dari dismenore di duga terjadinya ketidakseimbangan hormonal dan tidak ada hubungan dengan organ reproduksi.

Menurut Proverawati & Misaroh, (2016) menjelaskan bahwa ada beberapafaktor resiko yang dapat menimbulkan dismenore yaitu :

1. Menstruasi pertama (*menarche*) di usia dini (kurang dari 12 tahun).
2. Wanita yang belum pernah melahirkan anak hidup (nullipara)
3. Darah menstruasi berjumlah banyak atau masa menstruasi yang panjang.
4. Merokok
5. Adanya riwayat nyeri menstruasi pada keluarga.
6. Obesitas atau kegemukan/ kelebihan berat badan

Terapi non farmakologis yang dapat digunakan sebagai alternatif pilihan dalam pengobatan dimenore primer adalah: kompres hangat, olahraga, pengaturan diet.

Kompres hangat : Kompres hangat adalah pengompresan yang dilakukan dengan menggunakan buli-buli panas yang di bungkus kain. Konduksi dimana terjadi pemindahan panas dari buli-buli ke dalam tubuh sehingga akan menyebabkan pelebaran pembuluh darah dan akan terjadi penurunan ketegangan otot sehingga nyeri haid yang dirasakan akan berkurang atau hilang (Uliyah & Hidayat, 2010)

Menurut Jusuf (2012), hipotesis penelitian ini adalah jawaban sementara penelitian, atau dugaan sementara, yang kebenarannya akan dibuktikan dalam penelitian tersebut, Hipotesis dalam penelitian yaitu

- a. Ada Hubungan Pengetahuan dengan pengaruh efektivitas kompres hangat di Lingk X Kel. Suka maju, Kec. Medan Johor Sumatera Utara
- b. Ada Hubungan Usia Menarche dengan pengaruh efektivitas kompres hangat di Lingk X Kel. Suka maju, Kec. Medan Johor Sumatera Utara
- c. Ada Hubungan Pola makanan dengan pengaruh efektivitas kompres hangat di Lingk X Kel. Suka maju, Kec. Medan Johor Sumatera Utara
- d. Ada hubungan Riwayat Keluarga dengan pengaruh efektivitas kompres hangat di Lingk X Kel. Suka maju, Kec. Medan Johor Sumatera Utara

## **METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain *cross sectional study* dengan tujuan untuk mengetahui faktor mempengaruhi dismenore dengan pemberian kompres hangat terhadap penurunan nyeri menstruasi (dismenore) lingk x kel. suka maju kec. medan johor tahun 2023. Lokasi penelitian di Lingk X Kel. Suka maju, Kec. Medan Johor Sumatera Utara. Jumlah sampel 45 remaja . Analisis data univariate dan Bivariate.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Analisis Univariat

**Tabel 1 Distribusi Frekuensi Dan Persentase berdasarkan karakteristik responden di Lingk X Kel. Suka Maju Kec. Medan Johor Tahun 2023**

No	Variabel	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1	<b>Pengetahuan</b>		
	Baik	18	43.7%
	Cukup	15	34.4%
	Kurang	16	21.9%
	<b>Total</b>	<b>49</b>	<b>100</b>
2	<b>Usia</b>		
	<19 Thn	22	52,9%
	>20 Thn	27	47,1%
	<b>Total</b>	<b>49</b>	<b>100</b>
3	<b>Pola Makanan</b>		
	Fast Food	33	52,9%
	Masakan Rumah	16	47,1%
	<b>Total</b>	<b>49</b>	<b>100</b>
4	<b>Riwayat Keluarga</b>		
	Dismenore	30	73,5%
	Tidak Dismenore	19	26,5%
	<b>Total</b>	<b>49</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel diatas di no 1 dapat dilihat mayoritas pengetahuan remaja baik 18 (43.7%), berdasarkan no urut 2 dapat dilihat mayoritas usia remaja > 27 tahun (47,1%), berdasarkan no urut 3 dapat dilihat mayoritas status gizi/makanan remaja fast food 33 (52.9%), berdasarkan no urut 4 dapat dilihat mayoritas riwayat keluarga remaja Dismenore 30 (73.5%).

### Analisis Bivariat

**Tabel 2**  
**Distribusi Frekuensi Pengetahuan Dengan Metode Kompres Hangat Pada Remaja Di Lingk X Kel. Suka Maju, Kec. Medan Johor Sumatera Utara**

Pengetahuan	Kompres Air Hangat				Total	P.Value
	Meggunkan		Tidak Menggunakan			
	n	%	N	%	n	
Baik	5	10.2%	20	40.8%	25	51.0%
Cukup	12	24.5%	5	10.2%	17	34.7%
Kurang	4	8.2%	3	6.1%	7	14.3%
<b>Jumlah</b>	<b>21</b>	<b>42.9%</b>	<b>28</b>	<b>57.1%</b>	<b>49</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel diatas mayoritas pengetahuan remaja cukup 12 atau 24.5% dengan menggunakan metode kompres hangat dalam mengurangi rasa nyeri

**Tabel 3**

**Distribusi Frekuensi Usia Dengan Metode Kompres Hangat Pada Remaja Di Lingk X Kel. Suka Maju, Kec. Medan Johor Sumatera Utara**

Usia	Kompres Hangat				Total		P.Value
	Menggunakan		Tidak Menggunakan		n	%	
	n	%	N	%			
>20 Thn	17	34.7%	10	20.4%	27	55.1%	0,002
<19Thn	4	8.2%	18	36.7%	22	44.9%	
<b>Jumlah</b>	<b>21</b>	<b>42.9%</b>	<b>28</b>	<b>57.1%</b>	<b>49</b>	<b>100%</b>	

Berdasarkan tabel diatas mayoritas usia remaja >20 thn atau 34.7% dimana remaja baru menstruasi ketika umur >20 thn dan dengan menggunakan metode kompres hangat.

**Tabel 4 Distribusi Pola Makanan Dengan Metode Kompres Hangat Pada Remaja Di Lingk X Kel. Suka Maju, Kec. Medan Johor Sumatera Utara.**

Pola Makan	Kompres Hangat				Total		P.Value
	Menggunakan		Tidak Menggunakan		n	%	
	N	%	N	%			
Fast food	15	34.1%	10	22.7%	25	56.8%	0,003
Masakan Rumah	8	6.8%	16	36.4%	19	43.2%	
<b>Jumlah</b>	<b>23</b>	<b>40.9%</b>	<b>26</b>	<b>59.1%</b>	<b>44</b>	<b>100%</b>	

**Tabel 5 Distribusi Riwayat Keluarga Dengan Metode Kompres Hangat Pada Remaja Di Lingk X Kel. Suka Maju, Kec. Medan Johor Sumatera Utara**

Riwayat Keluarga	Kompres Hangat				Total		P.Value
	Menggunakan		Tidak Menggunakan		n	%	
	n	%	N	%			
Tidak Dismenore	17	34.7%	10	20.4%	27	55.1%	0,002
Dismenore	4	8.2%	18	36.7%	22	44.9%	
<b>Jumlah</b>	<b>21</b>	<b>42.9%</b>	<b>28</b>	<b>57.1%</b>	<b>49</b>	<b>100%</b>	

## **Pembahasan**

### **a. Hubungan Pengetahuan Dengan Menggunakan Metode Kompres Hangat**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan menggunakan metode kompres hangat. yang didukung oleh analisis dengan menggunakan *Chi Square* diperoleh nilai *P.Value* = 0.004 dan  $\alpha = 0,05$ , nilai *P.Value* (0,004) <  $\alpha$  (0,05) sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara pengetahuan dengan menggunakan metode kompres hangat.

### **b. Hubungan Usia Dengan Menggunakan Metode Kompres Hangat**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara Usia Menarche dengan menggunakan metode kompres hangat. yang didukung oleh analisis dengan menggunakan *Chi Square* diperoleh nilai *P.Value* = 0.002 dan  $\alpha = 0,05$ , nilai *P.Value* (0,002) <  $\alpha$  (0,05) sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara pengetahuan dengan menggunakan metode kompres hangat.

### **c. Hubungan Pola Makan Dengan Menggunakan Metode Kompres Hangat**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara Pola Makan Menarche dengan menggunakan metode kompres hangat. yang didukung oleh analisis dengan menggunakan *Chi Square* diperoleh nilai *P.Value* = 0.003 dan  $\alpha = 0,05$ , nilai *P.Value* (0,003) <  $\alpha$  (0,05) sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara pengetahuan dengan menggunakan metode kompres hangat.

### **d. Hubungan Pola Makan Riwayat Keluarga Dengan Menggunakan Metode Kompres Hangat**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara Pola Makan Menarche dengan menggunakan metode kompres hangat. yang didukung oleh analisis dengan menggunakan *Chi Square* diperoleh nilai *P.Value* = 0.002 dan  $\alpha = 0,05$ , nilai *P.Value* (0,002) <  $\alpha$  (0,05) sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara pengetahuan dengan menggunakan metode kompres hangat.

Penelitian lainnya dari Sirait, Hiswani & Jemadi (2014) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara riwayat dismenore pada keluarga dengan kejadian dismenore pada siswi SMA Negeri 2 Medan. Riwayat dismenore pada keluarga merupakan faktor resiko yang tidak dapat diubah. Oleh karena itu, hal ini berpengaruh terhadap kondisi kesehatan anggota keluarga itu sendiri dan merupakan faktor resiko yang sangat mendukung terjadinya suatu penyakit yang sama di lingkungan keluarga tersebut

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan :

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden mengalami kejadian dismenore. Dan dari hasil penelitian menunjukkan ada hubungan antara riwayat keluarga dan kebiasaan dengan pola makan fast food pada kejadian dismenore. Maka setelah melakukan metode kompres hangat maka dapat mengurangi rasa nyeri.

### Saran :

a. Saran Pada Remaja

Diharapkan dapat mempraktekkan kompres hangat sebagai upaya penanganan dalam menurunkan nyeri menstruasi (dismenore) pada remaja putri yang mengalami nyeri menstruasi (dismenore)

b. Saran untuk peneliti selanjutnya

Supaya meneliti tentang faktor-faktor lain yang juga mempengaruhi kejadian dismenore primer seperti stres, nulipara, kebiasaan mengkonsumsi alkohol dan merokok.

c. Saran Bagi Institusi

Bagi Instansi Pendidikan agar lebih banyak menyediakan sumber bacaan atau buku yang lebih terbaru lagi dan lebih lengkap mengenai Dismenore

## DAFTAR REFERENSI

- Andan. 2010. *KDK Konsep Dasar Nyeri*.  
<http://andaners.wordpress.com/2010/12/01/kdk-konsep-dasar-nyeri.html>. Diakses pada 1 Desember 2016. Jam 11.00 WIB.
- Anugraheni, V dan WahyuNingsih, A. 2013. *Efektifitas Kompres Hangat dalam Menurunkan Intensitas Nyeri Dysmenorrhoea*. Kediri: Jurnal STIKES Baptis Volume 6, No. 1, Juli 2013
- Anurogo, W. 2011. *Segala sesuatu tentang Nyeri Hait*.  
<http://www.kabarindonesia.com/berita.php?pil=3&dn=20080619164804>. Diakses 15 Februari 2017. Jam 13.00 WIB
- Cicilia, Fitri, intan. 2013. *Hubungan Dismenore dengan Aktivitas Belajar Remaja Putri di SMA 1 Tomohon*. Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Manado. Jurnal Keperawatan
- Febriana. 2010 *Gejala gejala Dismenore*. <http://www.findarticies.com/p/artikel/mi>. Diakses 28 Maret 2017. Jam 09.45 WIB
- Novia & Puspitasari. 2009. *Faktor Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Dismenore Primer Pada Mahasiswi Keperawatan Universitas Jenderal Soedirman Purwokerto Tahun 2009*. Available from <http://keperawatan>. Diakses pada 29 Juni 2017.



- Perry, G.A & Potter, P.A. 2005. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, dan Praktik..* Jakarta: EGC.
- Prawihardjo. 2011. *Penatalaksanaan Dismenore.* Jakarta: EGC.
- Price dan Wilson, 2006, *Patofisiologi Konsep Klinis Proses-Proses Penyakit* (Edisi 6, vol 2), Jakarta: EGC.
- Proverawati, A dan Misaroh, S. 2009. *Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna.* Yogyakarta: Nuha Medika.
- Pusva. 2009. *Did You Know Disminore.*  
<http://pusva.wordpress.com/2009/08/26/di-you-know-disminore/>. Diakses pada 26 Februari 2017.
- Qittun. 2008. *Konsep Dasar Nyeri.* <http://qittun.blogspot.com/2008/10/konsep-dasar-nyeri.html>. Diakses pada 29 Maret 2017.