



## Pengaruh Edukasi Metode Simulasi Pemberian Kompres Hangat Terhadap Keterampilan Remaja Dalam Penanganan Dismenorea di Kelas 11 SMKS Pelita Alam

Fitri Nur Anggraini<sup>1✉</sup>, Kusnanto<sup>2</sup>

(1) Program Studi Sarjana Keperawatan, STIKes Abdi Nusantara Jakarta

(2) STIKes Abdi Nusantara Jakarta

E mail : [fitrinuranggraini29@gmail.com](mailto:fitrinuranggraini29@gmail.com)<sup>1✉</sup>

### Abstrak

Pendahuluan : Masa remaja adalah suatu fase perkembangan yang dinamis dalam kehidupan seseorang. Salah satu tanda keremajaan secara biologi yaitu mulainya remaja mengalami menstruasi yang dimulai antara usia 10 sampai 16 tahun. Dismenore atau yang lebih dikenal dengan nyeri haid adalah nyeri pada perut bagian bawah yang bisa menjalar ke punggung bagian bawah. Banyak remaja putri yang sering mengeluh mengalami ketidaknyamanan fisik selama beberapa hari saat menstruasi mereka datang, Namun, kini diketahui bahwa nyeri haid tidak hanya dirasakan di perut bagian bawah saja. Beberapa wanita muda terkadang merasakan sakit di punggung bagian bawah, pinggang, pinggul, paha belakang, dan betis. Tujuan : Untuk mengetahui Pengaruh Edukasi Metode Simulasi Pemberian Kompres Hangat Terhadap Keterampilan Remaja Dalam Penanganan Dismenorea Di Kelas 11 Smks Pelita Alam Bekasi Tahun 2023. Metode penelitian : Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain penelitian Quasi experiment dan pendekatan one grup pretest-posttest design yang dilakukan pada bulan April – Juni 2023. Menggunakan uji statistik Kolmogorov Smirnov dan dilanjutkan dengan uji paired sample t-test karena data berdistribusi normal. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah teknik total sampling dengan jumlah responden sebanyak 20 remaja. Alat yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner dan wawancara. Hasil : Berdasarkan hasil penelitian dengan uji Paired Sample-Test menunjukkan bahwa p value = sebesar 0,043 ( $< 0,05$ ) atau lebih kecil dari alpha 0,05 maka dapat diambil keputusan bahwa hasil pengujian adalah  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Simpulan : Sehingga disimpulkan terdapat pengaruh yang signifikan pada Edukasi Metode Simulasi Pemberian Kompres Hangat Terhadap Keterampilan Remaja Dalam Penanganan Dismenorea di Kelas 11 SMKS Pelita Alam Bekasi Tahun 2023. Kata

Kunci : *Edukasi Simulasi, Kompres Hangat, Dismenorea, Remaja*

## Abstract

Introduction: Adolescence is a dynamic developmental phase in one's life. One of the signs of youthfulness in biology is the start of adolescents experiencing menstruation which starts between the ages of 10 to 16 years. Dysmenorrhea or better known as menstrual pain is pain in the lower abdomen that can radiate to the lower back. Many young women often complain of experiencing physical discomfort for several days when their menstruation comes. However, it is now known that menstrual pain is not only felt in the lower abdomen. Some young women experience occasional pain in the lower back, waist, hips, hamstrings and calves. Purpose: To find out the educational effect of the Simulation Method of Giving Warm Compresses to Adolescents' Skills in Handling Dysmenorrhea in Class 11 of Pelita Alam Bekasi Vocational School in 2023. Research method: This type of research is quantitative with a quasi-experimental research design and a one-group pretest-posttest design approach carried out in April – June 2023. Using the Kolmogorov Smirnov statistical test and continuing with the paired sample t-test because the data is normally distributed. The sampling technique in this study was a total sampling technique with 20 teenagers as respondents. The tools used in this study were questionnaires and interviews. Results: Based on the results of the study with the Paired Sample-Test test showing that p value = 0.043 (<0.05) or smaller than alpha 0.05, it can be concluded that the test results are H<sub>0</sub> rejected and H<sub>a</sub> accepted. Conclusion: So it can be concluded that there is a significant influence on the Education Simulation Method of Giving Warm Compresses to Adolescents' Skills in Handling Dysmenorrhea in Class 11 SMKS Pelita Alam Bekasi in 2023.

Keywords: *Simulation Education, Warm Compresses, Dysmenorrhea, Adolescents*

## PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa perkembangan diri yang sangat penting, yang diawali dengan pematangan organ tubuh (genital) untuk reproduksi selanjutnya. Masa remaja menyiratkan banyak perubahan seperti perubahan hormonal, fisik, psikologis dan sosial; Kondisi ini disebut pubertas. Salah satu tanda pubertas pada remaja putri adalah menstruasi.

Haid atau menstruasi adalah pengeluaran darah dan sel sel tubuh dari vagina yang berasal dari dinding rahim perempuan secara periodik. Defenisi lain bisa juga diartikan sebagai siklus alami yang terjadi secara regular untuk mempersiapkan tubuh perempuan setiap bulannya. Rata-rata masa haid perempuan 3-8 hari dengan siklus rata-rata 28 hari pada setiap bulannya. Dan batas maksimal masa haid adalah 15 hari. Selama darah yang keluar belum melewati batas tersebut, maka darah yang keluar adalah darah haid. Dismenore adalah kondisi medis yang terjadi sewaktu haid atau menstruasi yang dapat mengganggu aktifitas dan memerlukan pengobatan. Dismenore ditandai dengan nyeri atau rasa sakit di daerah perut atau pinggul, nyeri haid yang bersifat kram dan berpusat pada perut bagian bawah, rasanya sangat tidak nyaman sehingga dapat juga menyebabkan mudah marah, gampang tersinggung, mual,

muntah,perut kembung, sakit kepala, timbul jerawat, tegang, lesu, dan depresi. Gejala ini datang sehari sebelum haid dan berlangsung 2 hari sampai berakhirnya masa haid.

Menstruasi dimulai ketika lapisan dinding rahim luruh dan keluar dalam bentuk yang dikenal sebagai darah menstruasi. Dalam keadaan normal, seorang wanita usia subur melepaskan sel telur (ovum) setiap bulan, dan sel telur yang dihasilkan dikeluarkan dari ovarium (indung telur). Menstruasi pertama ialah menarche, pada permulaan usia menarche biasanya rentan terhadap masalah atau gangguan menstruasi. Dismenore atau yang lebih dikenal dengan nyeri haid adalah nyeri pada perut bagian bawah yang bisa menjalar ke punggung bagian bawah. Banyak remaja putri yang sering mengeluh mengalami ketidaknyamanan fisik selama beberapa hari saat menstruasi mereka datang, Namun sekarang ini diketahui bahwa nyeri haid tidak hanya dirasakan dibagian perut bagian bawah saja. Beberapa remaja putri terkadang merasakan nyeri dibagian punggung bagian bawah, pinggang, panggul, otot paha hingga betis.

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), remaja yaitu penduduk yang berusia antara 10 dan 19 tahun. Masa remaja biasanya dibagi menjadi tiga periode, remaja awal 12-15 tahun, remaja tengah 15-18 tahun, remaja akhir 18-21 tahun. Menstruasi biasanya dimulai antara usia 9-12 tahun. Beberapa wanita mulai menstruasi kemudian, saat mereka lebih tua (13-15 tahun). Menurut World Health Organization (WHO), angka dismenore sangat tinggi di seluruh dunia, rata-rata lebih dari 50% wanita di semua negara menderita dismenore. Di Amerika Serikat, diperkirakan hampir 90% wanita mengalami dismenore dan 10-15% mengalami dismenore berat, menyebabkan remaja tidak aktif dan mampu mempengaruhi penurunan kualitas hidup. Bahkan di Amerika, wanita kehilangan sekitar 1,7 juta hari kerja dalam sebulan akibat dismenore. Dismenore mengakibatkan 14% remaja sering bolos sekolah atau maelakukan kegiatan sehari-hari. (Wariyah, Sugiri H, Makhrus I, 2019).

Dismenore juga dapat mempengaruhi konsentrasi siswa di kelas. Penanganan dismenorea sangat penting terutama pada remaja, karena jika dismenorea tidak segera ditangani akan mempengaruhi fungsi dari remaja itu sendiri (Delfina, 2020). Masih banyak remaja putri yang kurang terlatih dalam menangani dismenore. Berdasarkan kajian Azizahtun Rahmah dan Rufaida Nur Fitriana (2022) tentang pengaruh simulasi pemberian kompres panas terhadap pengobatan dismenore pada remaja di MTs N 3 Karanganyar didapatkan responden memiliki keterampilan sebelum mengikuti pelatihan. . berpendidikan kurang, sebanyak 45 siswi (86,5%), 6 siswi dalam kategori cukup berpengalaman (11,5%) dan 1 siswi dalam kategori profesional (1,9%).

Nyeri haid dapat diatasi dengan beberapa cara, ada yang menggunakan cara farmalogis dan non farmalogis, secara farmalogis bisa diatasi dengan mengkonsumsi obat - obatan seperti obat anti nyeri atau analgesik, sedangkan pengobatan secara non farmalogis bisa diatasi dengan cara kompres panas atau dingin, akupuntur, ditraksi, relaksasi dan massage effleurage.

Dismenore sering diobati dengan obat-obatan bermerek yang berfungsi sebagai pereda nyeri (analgetik), seperti asam mefenamat, profen, aspirin, asetaminofen, diklofenak, dan lain-lain. Efek samping yang umum dari obat pereda nyeri ini adalah gejala gastrointestinal seperti mual, muntah, gangguan pencernaan, diare dan gejala iritasi lapisan perut lainnya, kemerahan pada kulit dan sakit kepala.

Kondisi ini sering menjadi penyebab remaja perempuan izin meninggalkan pelajaran karena ke UKS, pingsan saat upacara bahkan sampai tidak masuk sekolah. Masih banyak remaja putri yang memiliki keterampilan yang rendah mengenai penanganan dismenorea. Untuk itu perlu dilakukan pelatihan penanganan dismenorea non farmakologi yaitu dengan edukasi dengan metode simulasi tentang kompres hangat, Kompres hangat sebagai metode yang sangat efektif untuk mengurangi nyeri (Yunianingrum, 2018). Kompres hangat akan sangat mudah digunakan oleh remaja putri dalam penanganan dismenorea karena tidak membutuhkan biaya yang banyak dan menggunakan alat-alat yang sederhana (Ningrum, 2018).

#### METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain *Quasi experiment* dan pendekatan *one grup pretest-posttest design* yang dilakukan pada bulan April – Juni 2023. Menggunakan uji statistik *Kolmogorov Smirnov* dan dilanjutkan dengan *uji paired sample t-test* karena data berdistribusi normal. Pada penelitian ini variabel dependent adalah Keterampilan Remaja Dalam Penanganan Dismenorea. Sedangkan yang menjadi variabel independent adalah Pemberian Kompres Hangat.

#### HASIL DAN PEMBAHASAN

##### A. Analisis Univariat

##### 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia (n=20)

Tabel.1

Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Usia	Frekuensi (n)	Presentase (%)
15 tahun	5	25
16 tahun	13	65
17 tahun	2	10
Total	20	100.0

Sumber : Pengolahan Data SPSS Versi 26

Berdasarkan tabel.1 menunjukkan bahwa responden dengan usia 16 tahun jumlahnya lebih banyak yaitu 13 responden (65%) dan responden yang paling sedikit ada pada usia 17 tahun yaitu 2 responden (10%).

2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Keterampilan sebelum Diberikan Edukasi dan Simulasi (n=20)

Tabel.2

Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Keterampilan sebelum Diberikan Edukasi dan Simulasi

Keterampilan Pre Edukasi	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Kurang Terampil	12	60
Cukup Terampil	7	35
Terampil	1	5
Total	20	100.0

Sumber : Pengolahan Data SPSS Versi 26

Berdasarkan tabel.2 menunjukkan bahwa responden dengan tingkat keterampilan kurang terampil sebelum diberikan edukasi dan simulasi jumlahnya lebih banyak yaitu 12 responden (60%) dan responden dengan tingkat keterampilan terampil sebelum diberikan edukasi dan simulasi jumlahnya lebih sedikit yaitu 1 responden (5%).

3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Keterampilan Sesudah Diberikan Edukasi dan Simulasi (n=20)

Tabel.3

Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Keterampilan Sesudah Diberikan Edukasi dan Simulasi

Keterampilan Post Edukasi	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Terampil	20	100
Total	20	100.0

Sumber : Pengolahan Data SPSS Versi 26

Berdasarkan tabel.3, menunjukkan bahwa responden dengan tingkat keterampilan terampil sesudah diberikan edukasi dan simulasi jumlahnya lebih banyak yaitu 20 responden (100%).

4. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Metode Mengatasi Nyeri Menstruasi (Dismenore) (n=20)

Tabel.4

Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Metode Mengatasi Nyeri Menstruasi (Dismenore)

Metode Mengatasi Dismenorea	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Kompres Hangat/Buli-buli	12	60
Aromaterapi	6	30
Nafas Dalam	2	10
Total	20	100.0

Sumber : Pengolahan Data SPSS Versi 26

Berdasarkan tabel.4 menunjukkan bahwa responden berdasarkan cara mengatasi nyeri menstruasi (Dismenorea) dengan menggunakan kompres hangat/Buli-buli jumlahnya lebih banyak yaitu 12 responden (60%) dan responden berdasarkan cara mengatasi nyeri menstruasi (Dismenorea) dengan menggunakan nafas dalam jumlahnya lebih sedikit yaitu 2 responden (10%).

5. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Skala Nyeri Menstruasi (Dismenore) Sebelum Pemberian Kompres Hangat (n=20)

Tabel.5

Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Skala Nyeri Menstruasi (Dismenore) Sebelum Pemberian Kompres Hangat

Skala Nyeri	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Nyeri Ringan (1-3)	6	30
Nyeri Sedang (4-6)	10	50
Nyeri Berat (7-9)	4	20
Total	20	100.0

Sumber : Pengolahan Data SPSS Versi 26

Berdasarkan tabel.5, menunjukkan bahwa responden dengan skala nyeri menstruasi (dismenore) sedang sebelum pemberian kompres hangat jumlahnya lebih banyak yaitu 10 responden (50%) dan responden yang paling sedikit ada pada skala nyeri menstruasi (dismenore) berat yaitu 4 responden (20%).

6. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Skala Nyeri Menstruasi (Dismenore) Sesudah Pemberian Kompres Hangat (n=20)

Tabel.6

Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Skala Nyeri Menstruasi (Dismenore) Sesudah Pemberian Kompres Hangat

Skala Nyeri	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Tidak Nyeri (0)	4	20
Nyeri Ringan (1-3)	12	60
Nyeri Sedang (4-6)	3	15
Nyeri Berat (7-9)	1	5
Total	20	100.0

Sumber : Pengolahan Data SPSS Versi 26

Berdasarkan tabel.6, menunjukkan bahwa responden dengan skala nyeri menstruasi (dismenore) ringan sesudah pemberian kompres hangat jumlahnya lebih banyak yaitu 12 responden (60%) dan responden yang paling sedikit ada pada skala nyeri menstruasi (dismenore) berat yaitu 1 responden (5%).

B. Analisis Bivariat

Tabel.7

Pengaruh edukasi metode simulasi pemberian kompres hangat terhadap keterampilan remaja dalam penanganan dismenorea Dengan Uji Paired Sample-Test

Kelompok	N	Mean	Std Deviation	CI 95%		t	df	P Value
				Lower	Upper			
Dismenorea sebelum edukasi kompres hangat	20	1.90	0,366	-0.321	.021	-1.831	19	0,043
Dismenorea sesudah edukasi kompres hangat	20	2.05						

Sumber : Pengolahan Data SPSS Versi 26

Berdasarkan tabel.7 dari uji parametric didapat hasil sig (2-tailed) pada hubungan Pre Test dan Post Test dengan menggunakan Uji Paired Sample-Test yaitu sebesar 0,043 ( $< 0,05$ ) atau lebih kecil dari alpha 0,05 maka dapat diambil keputusan bahwa hasil pengujian adalah  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Sehingga disimpulkan terdapat pengaruh yang signifikan pada edukasi

metode simulasi pemberian kompres hangat terhadap keterampilan remaja dalam penanganan dismenorea di kelas 11 SMKS Pelita Alam Bekasi Tahun 2023.

## PEMBAHASAN

### A. Distribusi Responden Berdasarkan Usia Pada Pengaruh Edukasi Metode Simulasi Pemberian Kompres Hangat Terhadap Keterampilan Remaja Dalam Penanganan Dismenorea Di Kelas 11 SMKS Pelita Alam Bekasi Tahun 2023

Berdasarkan dari hasil penelitian, dapat diketahui bahwa dari 20 responden yang diteliti, bahwa responden dengan usia 16 tahun jumlahnya lebih banyak yaitu 13 responden (65%) dan responden minoritas ada pada usia 17 tahun yaitu 2 responden (10%).

Usia menarche merupakan faktor risiko yang mempengaruhi dismenorea. Usia menarche diakibatkan karena saat menarche dini alat reproduksi belum siap mengalami perubahan dan masih terjadi penyempitan pada leher rahim, maka akan timbul rasa sakit saat menstruasi terutama bila haid yang keluar menggumpal maka akan terasa sakit saat melewati leher rahim. Selain itu usia menarche dini mengakibatkan banyak sel-sel tubuh yang mengalami kerusakan yang menyebabkan sintesis prostaglandin meningkat sehingga terjadinya peningkatan kontraksi uterus yang menyebabkan nyeri pada saat menstruasi (Amelia, 2016).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Gunawati (2021) bahwa lebih banyak usia menarche > 12 tahun sebesar 62 orang (66%), dibandingkan usia menarche < 12 tahun sebesar 38 orang (34%). Hal ini sesuai dengan hasil yang peneliti lakukan pada siswi Kelas 11 SMKS Pelita Alam Bekasi. Hal ini dikarenakan usia pada remaja putri akan mempengaruhi bagaimana tingkat keterampilan dalam menangani nyeri menstruasi atau dismenorea. Pada usia responden saat ini mereka banyak yang mengalami nyeri menstruasi atau dismenorea. Pada usia mereka, rasa keingintahuan dan respon dalam mengikuti edukasi dan pelatihan sangat tinggi hal ini ditunjukkan dengan hasil yang diperoleh saat setelah edukasi dilakukan.

### B. Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Keterampilan Sebelum Diberikan Edukasi dan Simulasi Dalam Penanganan Dismenorea Di Kelas 11 SMKS Pelita Alam Bekasi Tahun 2023

Berdasarkan dari hasil penelitian, dapat diketahui bahwa dari 20 responden yang diteliti, bahwa responden dengan tingkat keterampilan kurang terampil sebelum diberikan edukasi dan simulasi jumlahnya lebih banyak yaitu 12 responden (60%) dan responden dengan tingkat keterampilan terampil sebelum diberikan edukasi dan simulasi jumlahnya lebih sedikit yaitu 1 responden (5%).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Theresian Eriyani pada tahun 2018 mengenai Penyuluhan Remaja Putri Dalam Mengatasi Dismenorhea Di SMK YBKP3

Tarogong Kidul Garut Tahun 2018. Berdasarkan dari penyuluhan awal yang dilakukan hasil didapatkan menunjukkan sebagian besar siswa (80%) belum memahami dan mengerti tentang cara mengatasi dismenorhea dan sebagian kecil siswa mengetahui cara mengatasinya.

Keterampilan remaja yang kurang ini disebabkan kurangnya para siswi mendapatkan informasi tentang dismenore. Penyebab lain adalah keadaan lingkungan yang tidak mendukung, misalnya kurang persediaan buku-buku tentang kesehatan reproduksi remaja khususnya tentang dismenore di perpustakaan sekolah. Hal ini sesuai dengan pendapat Notoatmodjo (2002) yang mengatakan bahwa faktor lingkungan sering merupakan faktor dominan yang mewarnai pengetahuan dan perilaku seseorang.

#### C. Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Keterampilan Sesudah Diberikan Edukasi dan Simulasi Dalam Penanganan Dismenorea Di Kelas 11 SMKS Pelita Alam Bekasi Tahun 2023

Berdasarkan dari hasil penelitian, dapat diketahui bahwa dari 20 responden yang diteliti, bahwa responden dengan tingkat keterampilan terampil sesudah diberikan edukasi dan simulasi jumlahnya lebih banyak yaitu 20 responden (100%).

Adapun hasil dari setelah diberikan edukasi dan simulasi menunjukkan begitu antusias siswi untuk memahami tentang cara mengatasi dismenorhea yang ditunjukkan dengan banyaknya pertanyaan saat diskusi, penyuluhan diakhiri dengan review kembali materi yang sudah disampaikan dengan cara mengulang materi yang disampaikan oleh beberapa siswa yang mewakilinya dan terlihat adanya perubahan pemahaman dan pengetahuan siswi tentang cara penanganan dismenorhea dan adanya keinginan untuk melaksanakan upaya-upaya tersebut dengan harapan agar keluhan sakit yang dirasakan dapat dikurangi atau diminimalisir serta dihilangkan.

Dalam penelitian ini, peneliti juga memberikan edukasi dan simulasi dengan menggunakan media leaflet, slide power point serta video tentang proses mensruasi yang ditampilkan dengan tujuan dapat mempermudah siswi dalam menangkap atau memahami materi dismenorhea yang di sampaikan. Sehingga siswi juga dapat mengingat materi yang telah disampaikan serta melaksanakannya pada saat siswi mengalami dismenorhea pada saat menstruasi berikutnya.

Penelitian ini sejalan dengan teori Notoatmodjo (2007) mengemukakan bahwa pendidikan kesehatan pada hakekatnya adalah suatu kegiatan atau usaha untuk menyampaikan pesan kesehatan kepada masyarakat, kelompok atau individu. Dengan harapan bahwa adanya pesan tersebut masyarakat atau individu dapat memperoleh pengetahuan tentang kesehatan yang lebih baik. Adanya peningkatan pengetahuan merupakan indikator dari pendidikan kesehatan yang dilakukan. Pada akhirnya pengetahuan

tersebut diharapkan dapat berpengaruh terhadap perilakunya. Dengan kata lain, adanya pendidikan kesehatan dapat membawa perubahan baik dari segi kognitif, sikap, dan perilaku sasaran.

#### D. Distribusi Responden Berdasarkan Metode Mengatasi Nyeri Menstruasi (Dismenore) Di Kelas 11 SMKS Pelita Alam Bekasi Tahun 2023

Berdasarkan dari hasil penelitian, dapat diketahui dari 20 responden yang diteliti, menunjukkan bahwa responden berdasarkan cara mengatasi nyeri menstruasi (Dismenorea) dengan menggunakan kompres hangat/Buli-buli jumlahnya lebih banyak yaitu 12 responden (60%) dan responden berdasarkan cara mengatasi nyeri menstruasi (Dismenorea) dengan menggunakan nafas dalam jumlahnya lebih sedikit yaitu 2 responden (10%).

Kompres hangat dilakukan dengan mempergunakan buli-buli panas yang dibungkus kain yaitu secara 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. Secara fisiologi respon tubuh terhadap panas menyebabkan pelebaran pembuluh darah, menurunkan ketegangan otot, meningkatkan metabolisme jaringan dan meningkatkan permeabilitas kapiler. Respon dari panas inilah yang digunakan untuk keperluan terapi pada berbagai kondisi dan keadaan yang terjadi dalam tubuh (Kozier dan Gleniora, 2009).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya oleh Dahlan dan Syahminan tahun 2015 di SMK Perbankan Simpang Haru Padang dengan hasil terdapat penurunan rata-rata intensitas nyeri menstruasi (dismenore) sebelum dan setelah dilakukan terapi kompres hangat dengan menggunakan buli-buli (Dahlan & Syahminan, 2017). Remaja putri yang mengalami dismenore dapat diberikan terapi komplementer, diantaranya dengan kompres hangat. Kompres hangat dengan menggunakan buli-buli secara umum menimbulkan efek panas yang menyebabkan pelebaran pembuluh darah, meningkatkan sirkulasi darah, dan oksigenisasi jaringan sehingga dapat mencegah kekakuan otot, menghilangkan rasa nyeri, menenangkan, dan relaksasi. Efek kimia, adanya ion-ion terutama klor, magnesium, hidrogen karbonat, dan sulfat, menyebabkan pelebaran pembuluh darah sehingga meningkatkan sirkulasi darah. Efek tersebut mirip dengan gelembung CO<sub>2</sub> bebas yang terkumpul pada permukaan kulit. Sehingga, kompres hangat juga bias mengurangi rasa nyeri pada saat haid (Hamidin, 2013).

#### E. Distribusi Responden Berdasarkan Skala Nyeri Menstruasi (Dismenore) Sebelum Dan Sesudah Diberikan Edukasi dan Simulasi Pemberian Kompres Hangat Di Kelas 11 SMKS Pelita Alam Bekasi Tahun 2023

Berdasarkan dari hasil penelitian, dapat diketahui dari 20 responden yang diteliti, bahwa responden dengan skala nyeri menstruasi (dismenore) sedang sebelum pemberian kompres hangat jumlahnya lebih banyak yaitu 10 responden (50%) dan responden yang paling sedikit ada pada skala nyeri menstruasi (dismenore) berat yaitu 4 responden (20%). Dan responden dengan skala nyeri menstruasi (dismenore) ringan sesudah pemberian kompres hangat jumlahnya lebih banyak yaitu 12 responden (60%) dan responden yang paling sedikit ada pada skala nyeri menstruasi (dismenore) berat yaitu 1 responden (5%).

Dismenore adalah nyeri saat haid, biasanya dengan rasa kram dan terpusat di abdomen bawah. Keluhan nyeri haid dapat terjadi bervariasi mulai dari yang ringan sampai berat (Prawirohardjo, 2019). Potter, Patricia A. (2015), yang menyatakan bahwa banyak faktor yang mempengaruhi nyeri seseorang, dimana salah satunya adalah faktor usia. Menurut Manuaba (dalam Mansjoer, 2018) menjelaskan bahwa gangguan haid atau dismenore mencapai puncaknya pada usia 17 sampai 25 tahun dan berkurang atau bahkan sembuh setelah wanita tersebut menikah (usia diatas 25 tahun).

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa 10 siswi (50%) mengalami nyeri sedang pada saat menstruasi. Data tersebut di peroleh dengan menggunakan Numerical Rating Scale (NRS) dengan nilai 0=tidak nyeri, 1-3= Nyeri ringan, 4-5= Nyeri sedang dan 7-10= Nyeri berat. Peneliti memberikan lembar skala NRS kepada responden dan menjelaskan bagaimana mekanisme pengisiannya. Lembar skala tersebut di berikan sebelum dan sesudah dilakukan intervensi. Hasil distribusi frekuensi responden sebelum diberikan kompres hangat yaitu nyeri sedang.

Adapun distribusi frekuensi intensitas nyeri yang dirasakan oleh 20 responden setelah diberikan edukasi dan simulasi menjadi nyeri ringan sebanyak 12 responden (60%). Hal ini menunjukkan adanya rata-rata penurunan intensitas nyeri sebelum dan sesudah di lakukan intervensi. Penggunaan kompres air hangat dapat membuat sirkulasi darah lancar, vaskularisasi lancar dan terjadi vasodilatasi yang membuat relaksasi pada otot karena otot mendapat nutrisi berlebih yang dibawa oleh darah sehingga kontraksi otot menurun. Kompres hangat mengakibatkan terjadinya vasodilatasi di daerah simphisis pubis yang bisa membuka aliran darah membuat sirkulasi darah lancar kembali sehingga terjadi relaksasi pada otot mengakibatkan kontraksi otot menurun. Setelah intensitas nyeri berangsur-angsur menurun, respon responden merasa lebih rilek, dapat melaksanakan aktifitas minimal, peningkatan kualitas hidup dan respon psikologis dapat lebih terkontrol sehingga tidak

cepat marah. Kompres hangat berfungsi untuk melebarkan pembuluh darah menstimulasi kekakuan. Selain itu kompres hangat juga berfungsi menghilangkan sensasi rasa. Hal ini menunjukkan bahwa kompres hangat berpengaruh dalam menurunkan intensitas nyeri pada saat menstruasi.

#### F. Pengaruh Edukasi Metode Simulasi Pemberian Kompres Hangat Terhadap Keterampilan Remaja Dalam Penanganan Dismenorea Di Kelas 11 SMKS Pelita Alam Bekasi Tahun 2023 Dengan Uji Paired Sample-Test

Berdasarkan dari hasil penelitian, dapat diketahui bahwa dari 20 responden yang diteliti, dari uji parametric didapat hasil sig (2-tailed) pada hubungan Pre Test dan Post Test dengan menggunakan Uji Paired Sample-Test yaitu sebesar 0,043 ( $< 0,05$ ) atau lebih kecil dari alpha 0,05 maka dapat diambil keputusan bahwa hasil pengujian adalah  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Sehingga disimpulkan terdapat pengaruh yang signifikan pada edukasi metode simulasi pemberian kompres hangat terhadap keterampilan remaja dalam penanganan dismenorea di kelas 11 SMKS Pelita Alam Bekasi Tahun 2023.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Novitasari (2012) dengan hasil penelitian menggunakan Paired samples T-Test dengan tingkat kesalahan (alpha) 0,05. Diperoleh hasil yang signifikan ( $p = 0,000$ ) yang berarti  $p$  value  $< 0,05$  maka dapat disimpulkan  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima yaitu ada perbedaan tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah pemberian pendidikan kesehatan tentang dismenore.

Notoatmodjo (2007) mengemukakan pendidikan kesehatan adalah suatu kegiatan atau proses pembelajaran untuk mengembangkan atau meningkatkan kemampuan tertentu sehingga sasaran pendidikan kesehatan itu dapat berdiri sendiri. Tingkat pendidikan dapat mempengaruhi pola pikir dan daya cerna seseorang terhadap informasi yang diterima. Semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang, semakintinggi pula informasi yang dapat diserap dan tingginya informasi yang diserap mempengaruhi tingkat pengetahuannya, demikian juga sebaliknya.

Hal ini digambarkan dengan penurunan nilai rata-rata nyeri sebelum dan setelah dilakukan terapi kompres hangat setelah dilakukan edukasi dan simulasi terhadap siswi Kelas 11 SMKS Pelita Alam Bekasi Tahun 2023. Dimana hasil dari meningkatnya pemahaman dan keterampilan siswi dalam menangani dismenorea menunjukkan bahwa terapi kompres hangat berdampak positif dalam menurunkan nyeri dismenorrhoe (Dahlan & Syahminan, 2017).

Pemberian intervensi komplementer non-farmakologis berupa kompres hangat ini juga dapat mengurangi efek samping dari konsumsi obat penurun nyeri yang banyak dilakukan oleh remaja putri untuk mengurangi nyeri saat haid. Selain itu, terapi ini tidak memerlukan

biaya yang banyak, waktu yang lama, dan kerja fisik yang berat. Hal lain yang bisa dilakukan adalah melakukan olahraga yang teratur dan mengelola stress dengan baik dalam mengurangi dismenore (Rohmawati & Wulandari, 2020).

## SIMPULAN

Dapat diketahui Skala nyeri menstruasi (Disminore) sebelum dilakukan pemberian edukasi kompres hangat dalam penanganan Disminore di Kelas 11 SMKS Pelita Alam Bekasi Tahun 2023 mayoritas pada nyeri menstruasi (dismenore) sedang yang jumlahnya yaitu 10 responden (50%) dan responden yang paling sedikit ada pada skala nyeri menstruasi (dismenore) berat yaitu 4 responden (20%). Dan skala nyeri menstruasi (Disminore) sesudah dilakukan pemberian edukasi kompres hangat dalam penanganan Disminore di Kelas 11 SMKS Pelita Alam Bekasi Tahun 2023 mayoritas pada nyeri menstruasi (dismenore) jumlahnya lebih banyak yaitu 12 responden (60%) dan responden yang paling sedikit ada pada skala nyeri menstruasi (dismenore) berat yaitu 1 responden (5%). Dan cara mengatasi nyeri menstruasi (Disminore) di Kelas 11 SMKS Pelita Alam Bekasi Tahun 2023 mayoritas dengan menggunakan kompres hangat/Buli-buli jumlahnya lebih banyak yaitu 12 responden (60%) dan responden berdasarkan cara mengatasi nyeri menstruasi (Disminore) dengan menggunakan nafas dalam jumlahnya lebih sedikit yaitu 2 responden (10%).

Dari data diatas disimpulkan hasil analisis pengukuran dengan Uji Paired Sample-Test bahwa penelitian ini terdapat pengaruh yang signifikan pada edukasi metode simulasi pemberian kompres hangat terhadap keterampilan remaja dalam penanganan dismenorea di kelas 11 SMKS Pelita Alam Bekasi Tahun 2023 dikarenakan didapat hasil sig (2-tailed) pada hubungan Pre Test dan Post Test dengan menggunakan Uji Paired Sample-Test yaitu sebesar 0,043 ( $< 0,05$ ) atau lebih kecil dari alpha 0,05 maka dapat disimpulkan ada perbedaan yang signifikan antara skala nyeri dismenorea sebelum dengan sesudah kompres hangat, yang berarti terdapat pengaruh kompres hangat terhadap nyeri dismenorea.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amaliyah, M., & Afyah, R. K. (2015). Kompres Hangat mempengaruhi Derajat Nyeri Menstruasi Pada Siswi kelas X di SMA Negeri 2 Pamekasan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 8 (1), 76-80.
- Andreinie, R. (2016). Analisis Efektivitas Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Persalinan. *RAKERNAS AIPKEMA*, 311-317
- Antari, D. A., Winaya, I. M., & Wiryanthini, I. A. (2017). Efektivitas Pemberian Aromatherapy Abdominal Massage Teknik Efflurage Dibandingkan Dengan Abdominal Stretching Exercise Terhadap Penurunan Nyeri Dysmenorrhea Primer Pada Remaja Putri sekolah

- Menenga Pertama di Denpasar. *Malajah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*, 5 (3), 9-12.
- Arini, D., Saputri, D. I., Supriyanti, D., & Ernawati, D. (2020). Pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja Mahasiswi Keperawatan Stikes Hang Tuah Surabaya. *Borneo Nursing Journal*, 2(1), 46–54.
- Dahlan, A., & Veni, Tri, S. (2017). Pengaruh Terapi Kompres Hangat Terhadap Nyeri Haid (Dismenorea) Pada Siswi Smk Perbankan Simpang Haru Padang. *Journal Endurance*, 2(1), 37–44.
- Delfina, Rina., Nurmukaromatis Saleha, Sardaniah. (2020). Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Haid (Dismenore) Pada Mahasiswi Program Studi D III Keperawatan FMIPA Universitas Bengkulu. *Jurnal Vokasi Keperawatan (JVK)*. Vol 3 Nomor 1 (14-19).
- Fadila, A. (2015). Pengaruh Dismenorea terhadap Aktifitas Fisik. *J. Agromed Unila*, 2 (3), 296-299.
- Fredelika, Lili, Mi Putu Wlwik Oktaviani, Ni Wayan Suniyadewi. (2020). Perilaku Penanganan Nyeri Dismenore Pada Remaja Di SMP PGRI 5 Denpasar. *Bali Medika Jurnal*. Vol 7 No 1:105-115.
- Geetha, P., Sathyavathi, R. B., Bharathi, T., Reddy, T. M., Reddy, K. S., & Reddy, K. K. (2016). Prevalence of Dysmenorrhea and its Correlates among the Rural Women of Andhra Pradesh, India. *Global Journal of Medical Research*, 16(1), 43–51
- Kusmiyati, Merta, I. W., & Bahri, S. (2016). Studi Pengetahuan tentang Menstruasi Dengan upaya penanganan Dismenore Pada Mahasiswa Pendidikan Biologi. *J. Pijar MIPA*, 11 (1), 47-50
- Larasati, T., & Alatas, F. (2016). Dismenorea primer dan factor risiko Dismenorea primer pada Remaja. *Majority*, 5(3), 79-84.
- Listrianah, L., Siswati, S., & Indarsati, D. (2021). Pelatihan Menggunakan Buli Buli Panas Untuk Mengurangi Nyeri Haid Pada Remaja Di Desa Mulyorejo Kecamatan Sunggal Kabupaten Deli Serdang. *ABDIKEMAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2 Desember), 199-206.
- Mahua, H., Mudayatiningsih, S., & Perwiraningtyas, P. (2018). Pengaruh Pemberian Kompres Air Hangat Terhadap Dismenore Pada Remaja Putri Di SMK Penerbangan Angkasa Singosari Malang Jawa. *Nursing News*, 3(1), 259–268
- Merdianita, V., Anugraheni, D., & Wahyuningsih, A. (2013). Efektifitas Kompres Hangat Dalam Menurunkan Intensitas Nyeri Dysmenorrhoea Pada Mahasiswi Stikes Rs. Baptis Kediri. *Jurnal STIKES*, 6(1), 1–10.
- Murtiningsih, & Karlina, L. (2014). Penurunan Nyeri Dismenorea Primer melalui Kompres Hangat pada Remaja. *Jurnal Padjajaran*, 3(2), 88–95.
- Narsih, U., Rohmatin, H., & Widayati, A. (2017). Efektivitas Penanganan Dismenore dengan Kompres Hangat dan Obat Anti Nyeri pada Remaja Putri. *Sain Med*, 9(1), 45–51.
- Nida, R. M., & Sari, D. S. (2016). Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri

- Dismenore Pada Siswi kelas XI SMK Muhammadiyah Watukelir Sukoharjo (The Influence Of Warm Compress Decrease In Dismenorrhea Eleventh Grade Students Of SMK Muhammadiyah Watukelir Sukoharjo). *Kebidanan dan Kesehatan Tradisional*, 1(2), 100-144.
- Notoatmodjo, S. (2017). Metodologi Penelitian Kesehatan. PT. Rineka Cipta.
- Nurbaiti, H., Priyono, D., Harlia Putri, T., & Studi Keperawatan, P. (2021). Aroma Terapi Menurunkan Intensitas Dismenorea Primer Pada Remaja Putri: Literature Review. *Tanjungpura Journal of Nursing Practice and Education*, 3, 25-39
- Nursalam. (2015). Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan. Jakarta: Salemba Medika.
- Oktavianto, E., Kurniati, F. D., Badi'ah, A., & Bengu, M. A. (2018). Nyeri dan kecemasan berhubungan dengan kualitas hidup remaja dismenore. *Health Sciences and Pharmacy Journal*, 2(1), 22-29.
- Putra, C. S., & Putri, A. A. (2016). Perbedaan Efektifitas Guided Imagery dan Kompres Hangat terhadap Penurunan Skala Nyeri Dismenore pada Siswi Santri di Pondok Pesantren Al Barokah kabupaten Dharmasraya. *MENARA Ilmu*, 10 (2), 18-29.
- Silaen, R. Ani, L. Putri, W. (2019). Prevalensi Dysmenorrhea Dan Karakteristiknya Pada Remaja Putri Di Denpasar. *Jurnal Medika Udayana*, 8(11), 1-6.
- Sumiaty, S., Dupa, A. V. M., Suryani, L., & Ramadhan, K. (2021). Penurunan Intensitas Nyeri Menstruasi (Dysmenorrhoe) dengan Kompres Hangat. *Jurnal Bidan Cerdas*, 3(1), 31-37.
- Umbu, A., Ari, M., & Qodir, A. (2020). Pengaruh hipnoterapi terhadap Penurunan Skala Nyeri Dismenore. *Media Husada Journal of Nursing Science*, 1(1), 69-72.
- Wulandari, A., Hasanah, O., & Woferst, R. (2018). Gambaran kejadian dan manajemen dismenore pada remaja putri di kecamatan lima puluh kota pekanbaru. *Jurnal Online Mahasiswa FKp*, 5(2), 468-476.
- Zuraida, & Aslim, M. (2020). Pengaruh Massage Effleurage Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Primer Pada Remaja Putri Di Sma N 1 Sutera Kabupaten Pesisir Selatan. *MENARA Ilmu*, XIV(01), 144-149.